Данный электронный документ разработан на основе текстов четвёртого издания русского перевода книги "АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ" и четвёртой редакции книги "ALCOHOLICS ANONYMOUS" на английском языке.

ПЕРЕЙТИ К СОДЕРЖАНИЮ

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

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

4-е издание
Перевод с английского

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
New-York city
2014

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

УДК 619.89-008.441.13-085.851
ББК 56.145.11-57

ALCOHOLICS ANONYMOUS (FOURTH EDITION)
© 1939, 1955, 1976, 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. - English U.S.A.
Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.)
Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

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

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

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ (Четвертое издание).
Перевод с английского.
Нью-Йорк: Alcoholics Anonymous World Services, Inc;
Фонд «Единство», 2013. - 192 с.
ISBN 0-916856-25-9 (Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)
ISBN 978-5-906531-01-8 (Фонд «Единство»)

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

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

УДК 619.89-008.441.13-085.851
ББК 56.145.11-57

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Часть 1

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

(4) Наш товарищ-южанин 200

Пионер АА, сын священника, фермер, он спросил себя: «Кто я такой, чтобы говорить, что Бога нет?».

(5) Порочный круг 210

Он, в конце концов, пересилил упрямство одного коммивояжера-южанина, и тот положил начало АА в Филадельфии.

(6) История Джима 222

Врач, один из первых членов первой группы АА для черных, рассказывает о том, как обрел свободу, работая среди своих людей.

(7) Человек, подчинивший себе страх 234

Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.

(8) Он считал себя безнадежным 246

Но он открыл, что существует Высшая Сила, которая верит в него больше, чем он сам. Так в Чикаго появились АА.

(9) Ключи от царствия небесного 255

Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.

Часть 2

Для них время остановилось 265

(1) Недостающее звено 267

Он считал причиной своих несчастий все, что угодно, кроме алкоголя.

(2) Страх перед страхом 275

Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!

(3) Домохозяйка, которая пила дома 281

Она прятала бутылки в комодах и бельевых корзинах. Придя в АА, она обнаружила, что ничего не потеряла, зато обрела все, что ей нужно.

(4) Лекарь, исцели самого себя! 287

Психиатр и хирург, он сбился с пути и снова нашел его, лишь осознав, что Великий Целитель - не он, а Бог.

(5) Мой шанс на жизнь 294

АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.

(6) Ученица жизни 304

Живя с родителями, она пыталась силой собственной воли побороть тягу к пьянству. Но трезвость победила только тогда, когда она встретила другого алкоголика и пришла на собрание АА.

(7) Через реку отрицания 312

Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.

(8) Потому что я - алкоголик 322

Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»

(9) Могло быть и хуже 332

Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. С редкой проницательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.

(10) Канатоходец 342

Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.

(11) Охваченный чувством 351

Стена между ним и Богом рухнула, когда этот агностик, как он сам себя называл, выполнял Третий Шаг.

(12) Победитель забирает все 357

Слепая от рождения, но больше не одинокая, она нашла способ оставаться трезвой, вырастить детей и препоручить свою жизнь заботе Бога.

(13) Кто алкоголик, я? 364

Герой этой истории попал под пресс алкоголя, но выбрался из-под него целым и невредимым.

(14) Вечный поиск 370

В попытке взять свое пьянство под контроль эта женщина-юрист перепробовала кучу разнообразных методик - обращалась к психиатрам, принимала таблетки, делала упражнения для релаксации и т.п. В конце концов, она нашла в Двенадцати Шагах решение, будто придуманное специально для нее.

(15) Пьяница, как и вы 380

Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства.

(16) Ответ - в принятии 388

Этот доктор не считал, что попался на крючок - он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недомоганий. Его ключом к свободе стало принятие.

(17) Окно в возможность 402

Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.

Часть 3

Они потеряли почти всё 413

(1) Моя бутылка, мои обиды и я 414

Этот бродяга, прошедший путь от детской травмы до придорожной канавы, в конце концов, обрел Высшую Силу, которая вернула ему трезвость и давно потерянную семью.

(2) Он жил, только чтобы пить 423

«Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло».

(3) Тихая гавань 429

Этот член АА обнаружил, что процесс распознания того, кем он на самом деле является, начинается с осознания того, кем он не хочет быть.

(4) Слушая ветер 435

Чтобы эта коренная американка пришла в АА и к выздоровлению, потребовалось вмешательство «ангела».

(5) Дважды одаренная 446

Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.

(6) Строя новую жизнь 452

Этот некогда счастливый семьянин, галлюцинирующий и связанный полицейскими и персоналом больницы, неожиданно получил от Бога подарок - прочный фундамент для собственной трезвости, который не подводило его ни в горе, ни в радости.

(7) В движении 462

Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.

(8) Видение выздоровления 470

Робкая молитва помогла этому индейцу из племени мик-маков установить прочную связь с Высшей Силой.

(9) Канавная бравада 476

Суд поставил этого одинокого безработного перед выбором: обратиться за помощью или отправиться в тюрьму. Так начался его путь к новому знанию.

(10) Пустая внутри 486

Она выросла в атмосфере АА и знала все ответы - но только не применительно к собственной жизни.

(11) Приземлившийся 496

Алкоголь подрезал этому пилоту крылья, и только благодаря обретенной трезвости и упорной работе он вновь взлетел в небо.

(12) Еще один шанс 504

Эта чернокожая женщина, бедная, полностью во власти алкоголя, чувствовала себя выключенной из нормальной жизни. Однако, попав в тюрьму, она увидела выход.

(13) Поздний старт 508

«На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я - благодарный алкоголик».

(14) Освобождение от рабства 517

Эта женщина, пришедшая в АА еще в молодости, полагает, что ее пьянство - плод более глубоких неполадок. Она рассказывает историю своего освобождения.

(15) АА научили его управлять своей трезвостью 526

«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».

Приложение

I Традиции АА 533

Двенадцать традиций (краткая форма) 534

Двенадцать традиций (развернутая форма) 536

II Духовный опыт 540

III Медицинский взгляд на АА 542

IV Премия Ласкера 544

V Религиозный взгляд на АА 545

VI Как связаться с АА 547

VII Двенадцать принципов (краткая форма) 549

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ РУССКОГО ПЕРЕВОДА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ

PREFACE

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.

This is the third edition of the book "Alcoholics Anonymous". The first edition appeared in April 1939, and in the following sixteen years, more than 300,000 copies went into circulation. The second edition, published in 1955, reached a total of more than 1,150,000 copies.

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

Because this book has become the basic text for our Society and has helped such large numbers of alcoholic men and women to recovery, there exists a sentiment against any radical changes being made in it. Therefore, the first portion of this volume, describing the A.A. recovery program, has been left untouched in the course of revisions made for both the second and the third editions. The section called "The Doctor's Opinion" has been kept intact, just as it was originally written in 1939 by the late Dr. William D. Silkworth, our Society's great medical benefactor.

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

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

The second edition added the appendices, the Twelve Traditions, and the directions for getting in touch with A.A. But the chief change was in the section of personal stories, which was expanded to reflect the Fellowship's growth. "Bill's Story," "Doctor Bob's Nightmare," and six other personal histories from the first edition were retained; thirty new stories were added; and the story section was divided into three parts, under the same headings that are used now.

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.

In this third edition, Part I (Pioneers of A.A.") stands unchanged. Nine of the stories in Part II (They Stopped in Time") are carried over from the second edition; eight new stories have been added. In Part III (They Lost Nearly All"), eight stories have been retained; five are new.

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».

All changes made over the years in the Big Book (A.A. members' fond nickname for this volume) have had the same purpose; to represent the current membership of Alcoholics Anonymous more accurately, and thereby to reach more alcoholics. If you have a drinking problem, we hope that you may pause in reading one of the forty-four personal stories and think: "Yes, that happened to me"; or, more important, "Yes, I've felt like that"; or, most important, "Yes, I believe this program can work for me, too."

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

FOREWORD TO FIRST EDITION

Это предисловие появилось в первом тираже первого издания
в 1939 году

This is the Foreword as it appeared in the first printing of the first edition in 1939.

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

We, of Alcoholics Anonymous, are more than one hundred men and women who have recovered from a seemingly hopeless state of mind and body. To show other alcoholics *precisely how we have recovered* is the main purpose of this book. For them, we hope these pages will prove so convincing that no further authentication will be necessary. We think this account of our experiences will help everyone to better understand the alcoholic. Many do not comprehend that the alcoholic is a very sick person. And besides, we are sure that our way of living has its advantages for all.

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

It is important that we remain anonymous because we are too few, at present to handle the overwhelming number of personal appeals which may result from this publication. Being mostly business or professional folk, we could not well carry on our occupations in such an event. We would like it understood that our alcoholic work is an avocation.

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

When writing or speaking publicly about alcoholism, we urge each of our Fellowship to omit his personal name, designating himself instead as “a member of Alcoholics Anonymous.”

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

Very earnestly we ask the press also, to observe this request, for otherwise we shall be greatly handicapped.

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

We are not an organization in the conventional sense of the word. There are no fees or dues whatsoever. The only requirement for membership is an honest desire to stop drinking. We are not allied with any particular faith, sect or denomination, nor do we oppose anyone. We simply wish to be helpful to those who are afflicted.

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

We shall be interested to hear from those who are getting results from this book, particularly from those who have commenced work with other alcoholics. We should like to be helpful to such cases.

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

Inquiry by scientific, medical, and religious societies will be welcomed.

Анонимные алкоголики

Alcoholics Anonymous.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

FOREWORD TO SECOND EDITION

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

Figures in this foreword describe the
Fellowship as it was in 1955.

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».

SINCE the original Foreword to this book was written in 1939, a wholesale miracle has taken place. Our earliest printing voiced the hope "that every alcoholic who journeys will find the Fellowship of Alcoholics Anonymous at his destination. Already, - continues the early text, - twos and threes and fives of us have sprung up in other communities."

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

Sixteen years have elapsed between our first printing of this book and the presentation of 1955 of our second edition. In that brief space, Alcoholics Anonymous has mushroomed into nearly 6,000 groups whose membership is far above 150,000 recovered alcoholics. Groups are to be found in each of the United States and all of the provinces of Canada. A.A. has flourishing communities in the British Isles, the Scandinavian countries, South Africa, South America, Mexico, Alaska, Australia and Hawaii. All told, promising beginnings have been made in some 50 foreign countries and U.S. possessions. Some are just now taking shape in Asia. Many of our friends encourage us by saying that this is but a beginning, only the augury of a much larger future ahead.

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.

The spark that was to flare into the first A.A. group was struck at Akron, Ohio in June 1935, during a talk between a New York stockbroker and an Akron physician.

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

Six months earlier, the broker had been relieved of his drink obsession by a sudden spiritual experience, following a meeting with an alcoholic friend who had been in contact with the Oxford Groups of that day. He had also been greatly helped by the late Dr. William D. Silkworth, a New York specialist in alcoholism who is now accounted no less than a medical saint by A.A. members, and whose story of the early days of our Society appears in the next pages. From this doctor, the broker had learned the grave nature of alcoholism. Though he could not accept all the tenets of the Oxford Groups, he was convinced of the need for moral inventory, confession of personality defects, restitution to those harmed, helpfulness to others, and the necessity of belief in and dependance upon God.

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

Prior to his journey to Akron, the broker had worked hard with many alcoholics on the theory that only an alcoholic could help an alcoholic, but he had succeeded only in keeping sober himself. The broker had gone to Akron on a business venture which had collapsed, leaving him greatly in fear that he might start drinking again. He suddenly realized that in order to save himself he must carry his message to another alcoholic. That alcoholic turned out to be the Akron physician.

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.

This physician had repeatedly tried spiritual means to resolve his alcoholic dilemma but had failed. But when the broker gave him Dr. Silkworth's description of alcoholism and its hopelessness, the physician began to pursue the spiritual remedy for his malady with a willingness he had never again up to the moment of his death in 1950. This seemed to prove that one alcoholic could affect another as no nonalcoholic could. It also indicated that strenuous work, one alcoholic with another, was vital to permanent recovery.

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

Hence the two men set to work almost frantically upon alcoholics arriving in the ward of the Akron City Hospital. Their very first case, a desperate one, recovered immediately and became A.A. number three. He never had another drink. This work at Akron continued through the summer of 1935. There were many failures, but there was an occasional heartening success. When the broker returned to New York in the fall of 1935, the first A.A. group had actually been formed, though no one realized it at the time.

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.

A second small group promptly took shape at New York, to be followed in 1937 with the start of a third at Cleveland. Besides these, there were scattered alcoholics who had picked up the basic ideas in Akron or New York who were trying to form groups in other cities. By late 1937, the number of members having substantial sobriety time behind them was sufficient to convince the membership that a new light had entered the dark world of the alcoholic.

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

It was now time, the struggling groups thought, to place their message and unique experience before the world. This determination bore fruit in the spring of 1939 by the publication of this volume. The membership had then reached about 100 men and women. The fledgling society, which had been nameless, now began to be called Alcoholics Anonymous, from the title of its own book. The flying-blind period ended and A.A. entered a new phase of its pioneering time.

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

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

With the appearance of the new book a great deal began to happen. Dr. Harry Emerson Fosdick, the noted clergyman, reviewed it with approval. In the fall of 1939 Fulton Oursler, the editor of *Liberty*,printed a piece in his magazine, called "Alcoholics and God." This brought a rush of 800 frantic inquiries into the little New York office which meanwhile had been established. Each inquiry was painstakingly answered; pamphlets and books were sent out. Businessmen, traveling out of existing groups, were referred to these prospective newcomers. New groups started up and it was found, to the astonishment of everyone, that A.A.'s message could be transmitted in the mail as well as by word of mouth. By the end of 1939 it was estimated that 800 alcoholics were on their way to recovery.

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

In the spring of 1940, John D. Rockefeller, Jr. gave a dinner for many of his friends to which he invited A.A. members to tell their stories. News of this got on the world wires; inquiries poured in again and many people went to the bookstores to get the book "Alcoholics Anonymous." By March 1941 the membership had shot up to 2,000. Then Jack Alexander wrote a feature article in the *Saturday Evening Post* and placed such a compelling picture of A.A. before the general public that alcoholics in need of help really deluged us. By the close of 1941, A.A. numbered 8,000 members. The mushrooming process was in full swing, A.A. had become a national institution.

Наше Сообщество в ту пору вступало в волнующий и опасный период отрочества. Предстояло пройти и такое испытание - смогут ли эти многочисленные и некогда безалаберные алкоголики успешно проводить встречи и работать вместе. Не начнутся ли ссоры из-за вопросов членства, лидерства и денег? Не 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 Сообщества или просто исчезнуть.

Our Society then entered a fearsome and exciting adolescent period. The test that it faced was this: Could these large numbers of erstwhile erratic alcoholics successfully meet and work together? Would there be quarrels over membership, leadership and money? Would there be strivings for power and prestige? Would there be schisms which would split A.A. apart? Soon A.A. was beset by these very problems on every side and in every group. But out of this frightening and at first disrupting experience the conviction grew that A.A.'s had to hang together or die separately. We had to unify our Fellowship or pass off the scene.

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

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

As we discovered the principles by which the individual alcoholic could live, so we had to evolve principles by which the A.A. groups and A.A. as a whole could survive and function effectively. It was thought that no alcoholic man or woman could be excluded from our Society; that our leaders might serve but not govern; that each group was to be autonomous and there was to be no professional class of therapy. There were to be no fees or dues; our expenses were to be met by our own voluntary contributions. There was to be the least possible organization, even in our service centers. Our public relations were to be based upon attraction rather than promotion. It was decided that all members ought to be anonymous at the level of press, radio, TV and films. And in no circumstances should we give endorsements, make alliances, or enter public controversies.

Такова была суть Двенадцати Традиций АА, которые полностью приведены в этой книге на стр. 536. Несмотря на то, что ни один из этих принципов не обладает силой закона или правила, к 1950 году они признавались столь широко, что их одобрила наша первая Международная конференция, состоявшаяся в Кливленде. Сегодня удивительное единство АА является одним из величайших богатств нашего Сообщества.

This was the substance of A.A.'s Twelve Traditions, which are stated in full on page 563 of this book. Though none of these principles had the force of rules or laws, they had become so widely accepted by 1950 that they were confirmed by our first International Conference held at Cleveland. Today the remarkable unity of A.A. is one of the greatest assets that our Society has.

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

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

While the internal difficulties of our adolescent period were being ironed out, public acceptance of A.A. grew by leaps and bounds. For this there were two principal reasons: the large numbers of recoveries, and reunited homes. These made their impressions everywhere. Of alcoholics who came to A.A. and really tried, 50% got sober at once and remained that way; 25% sobered up after some relapses, and among the remainder, those who stayed on with A.A. showed improvement. Other thousands came to a few A.A. meetings and at first decided they didn't want the program. But great numbers of these - about two out of three - began to return as time passed.

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.

Another reason for the wide acceptance of A.A. was the ministration of friends--friends in medicine, religion, and the press, together with innumerable others who became our able and persistent advocates. Without such support, A.A. could have made only the slowest progress. Some of the recommendations of A.A.'s early medical and religious friends will be found further on in this book.

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

Alcoholics Anonymous is not a religious organization. Neither does A.A. take any particular medical point of view, though we cooperate widely with the men of medicine as well as with the men of religion.

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.

Alcohol being no respecter of persons, we are an accurate cross section of America, and in distant lands, the same democratic evening-up process is now going on. By personal religious affiliation, we include Catholics, Protestants, Jews, Hindus, and a sprinkling of Moslems and Buddhists. More than fifteen per cent of us are women.

В настоящее время численность АА увеличивается примерно на семь процентов в год. Если говорить в целом о проблеме нескольких миллионов действительных и потенциальных алкоголиков, имеющихся 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.

At present, our membership is increasing at the rate of about seven per cent a year. So far, upon the total problem of several million actual and potential alcoholics in the world, we have made only a scratch. In all probability, we shall never be able to touch more than a fair fraction of the alcohol problem in all its ramifications. Upon therapy for the alcoholic himself, we surely have no monopoly. Yet it is our great hope that all those who have as yet found no answer may begin to find one in the pages of this book and will presently join us on the high road to a new freedom.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

FOREWORD TO THIRD EDITION

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

BY March 1976, when this edition went to the printer, the total worldwide membership of Alcoholics Anonymous was conservatively estimated at more than 1,000,000, with almost 28,000 groups meeting in over 90 countries.

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**.

Surveys of groups in the United States and Canada indicate that A.A. is reaching out, not only to more and more people, but to a wider and wider range. Women now make up more than one-fourth of the membership; among newer members, the proportion is nearly one-third. Seven percent of the A.A.'s surveyed are less than 30 years of age - among them, many in their teens.

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

The basic principles of the A.A. program, it appears, hold good for individuals with many different lifestyles, just as the program has brought recovery to those of many different nationalities. The Twelve Steps that summarize the program may be called *los Doce Pasos* in one country, *les Douze Etapes* in another, but they trace exactly the same path to recovery that was blazed by the earliest members of Alcoholics Anonymous.

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.

In spite of the great increase in the size and the span of this Fellowship, at its core it remains simple and personal. Each day, somewhere in the world, recovery begins when one alcoholic talks with another alcoholic, sharing experience, strength, and hope.

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ИЗДАНИЮ

FOREWORD TO FOURTH EDITION

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.

THIS fourth edition of "Alcoholics Anonymous" came off press in November 2001, at the start of a new millennium/ Since the third edition was published in 1976, worldwide membership of A.A. has just about doubled, to an estimated two million or more, with nearly 100 800 groups meeting in approximately 150 countries around the world.

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.

Literature has played a major role A.A.'s growth, and a striking phenomenon of the past quarter century has been the explosion of the translations of our basic literature into many languages and dialects. In country after country where the A.A. seed was planted, it has taken root, slowly at first, then growing by leaps and bounds when literature has become available. Currently, "Alcoholics Anonymous" has been translated into forty-three languages.

По мере того как идеи выздоровления достигают большего числа людей, они, ко всему прочему, касаются гораздо большего разнообразия жизней страдающих алкоголиков. Когда в 1939 году была написана фраза «В обычных условиях мы бы не общались» (стр. 00 этой книги), она относилась к сообществу, состоявшему в большей степени из мужчин (и немногих женщин), находившихся в весьма схожих социальных, этнических и экономических условиях. Как и большая часть нашего основного текста, эти слова 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.

As the message of recjvery has reached larger numbers of people, it has also touched the lives of a vastly greater variety of suffering alcoholics. When the phrase "We are people who normally would not mix" (page 17 of this book) was written in 1939, it reffered to a Fellowship composed largely of men (and a few women) with quite similar social, ethnic, and economic backgrounds. Like so much of A.A.'s basic text, those words have proved to be far more visionary than the founding members could ever have imagined. The stories added to this edition represent a membership whose characteristics - of age, gender, race, and culture - have widened and have deepened to encompass virtually everyone the first 100 members could have hoped to reach.

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.

While our literature has preserved the integrity of the A.A. message, sweeping changes in society as a whole are reflected in new customs and practices within the Fellowship. Taking advantage of technological advances, for example, A.A. members with computers can participate in meetings online, sharing with fellow alcoholics across the country or around the world. In any meeting, anywhere, A.A.'s share experience, strength, and hope with each other, in order to stay sober and help other alcoholics. Modem-to-modem or face-to-face, A.A's speak the language of the heart in all its power and simplicity.

МНЕНИЕ ДОКТОРА

THE DOCTOR'S OPINION

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

WE OF Alcoholics Anonymous believe that the reader will be interested in the medical estimate of the plan of recovery described in this book. Convincing testimony must surely come from medical men who have had experience with the sufferings of our members and have witnessed our return to health. A well-known doctor, chief physician at a nationally prominent hospital specializing in alcoholic and drug addiction, gave Alcoholics Anonymous this letter:

Всем заинтересованным лицам:

To Whom It May Concern:

Я специализируюсь на лечении от алкоголизма в течение многих лет.

I have specialized in the treatment if alcoholism for many years.

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

In late 1934 I attended a patient who, though he had been a competent businessman of good earning capacity, was an alcoholic of a type I had come to regard as hopeless.

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

In the course of his third treatment he acquired certain ideas concerning a possible means of recovery. As part of his rehabilitation he commenced to present his conceptions to other alcoholics, impressing upon them that they must do likewise with still others. This has become the basis of a rapidly growing fellowship of these men and their families. This man and over one hundred others appear to have recovered.

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

I personally know scores of cases who were of the type with whom other methods had failed completely.

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.

These facts appear to be of extreme medical importance; because of the extraordinary possibilities of rapid growth inherent in this group they may mark a new epoch in the annals of alcoholism. These men may well have a remedy for thousands of such situations.

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

You may rely absolutely on anything they say about themselves.

Искренне ваш,
Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

Very truly yours,
William D. Silkworth, M.D.

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

The physician who, at our request, gave us this letter, has been kind enough to enlarge upon his views in another statement which follows. In this statement he confirms what we who have suffered alcoholic torture must believe--that the body of the alcoholic is quite as abnormal as his mind. It did not satisfy us to be told that we could not control our drinking just because we were maladjusted to life, that we were in full flight from reality, or were outright mental defectives. These things were true to some extent, in fact, to a considerable extent with some of us. But we are sure that our bodies were sickened as well. In our belief, any picture of the alcoholic which leaves out this physical factor is incomplete.

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

The doctor's theory that we have an allergy to alcohol interests us. As laymen, our opinion as to its soundness may, of course, mean little. But as exproblem drinkers, we can say that his explanation makes good sense. It explains many things for which we cannot otherwise account.

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.

Though we work out our solutions on the spiritual as well as an altruistic plane, we favor hospitalization for the alcoholic who is very jittery or befogged. More often than not, it is imperative that a man's brain be cleared before he is approached, as he has then a better chance of understanding and accepting what we have to offer.

Вот что пишет доктор:

The doctor writes:

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

The subject presented in this book seems to me to be of paramount importance to those afflicted with alcoholic addiction.

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

I say this after many years' experience as Medical Director of one of the oldest hospitals in the country treating alcoholic and drug addiction.

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

There was, therefore, a sense of real satisfaction when I was asked to contribute a few words on a subject which is covered in such masterly detail in these pages.

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.

We doctors have realized for a long time that some form of moral psychology was of urgent importance to alcoholics, but its application presented difficulties beyond our conception. What with our ultra-modern standards, our scientific approach to everything, we are perhaps not well equipped to apply the powers of good that lie outside our synthetic knowledge.

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.

Many years ago one of the leading contributors to this book came under our care in this hospital and while here he acquired some ideas which he put into practical application at once.

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

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

Later, he requested the privilege of being allowed to tell his story to other patients here and with some misgiving, we consented. The cases we have followed through have been most interesting: in fact, many of them are amazing. The unselfishness of these men as we have come to know them, the entire absence of profit motive, and their community spirit, is indeed inspiring to one who has labored long and wearily in this alcoholic field. They believe in themselves, and still more in the Power which pulls chronic alcoholics back from the gates of death.

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

Of course an alcoholic ought to be freed from his physical craving for liquor, and this often requires a definite hospital procedure, before psychological measures can be of maximum benefit.

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.

We believe, and so suggested a few years ago, that the action of alcohol on these chronic alcoholics is a manifestation of an allergy; that the phenomenon of craving is limited to this class and never occurs in the average temperate drinker. These allergic types can never safely use alcohol in any form at all; and once having formed the habit and found they cannot break it, once having lost their selfconfidence, their reliance upon things human, their problems pile up on them and become astonishingly difficult to solve.

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.

Frothy emotional appeal seldom suffices. The message which can interest and hold these alcoholic people must have depth and weight. In nearly all cases, their ideals must be grounded in a power greater than themselves, if they are to re-create their lives.

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

If any fell that as psychiatrists directing a hospital for alcoholics we appear somewhat sentimental, let them stand with us a while on the firing line, see the tragedies, the despairing wives, the little children; let the solving of these problems become a part of their daily work, and even of their sleeping moments, and the most cynical will not wonder that we have accepted and encouraged this movement. We feel, after many years if experience, that we have found nothing which has contributed more to the rehabilitation of these men than the altruistic movement now growing up among them.

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

Men and women drink essentially because they like the effect produced by alcohol. The sensation is so elusive that, while they admit it is injurious, they cannot after a time differentiate the true from the false. To them, their alcoholic life seems the only normal one. They are restless, irritable and discontented, unless they can again experience the sense of ease and comfort which comes at once by taking a few drinks--drinks which they see others taking with impunity. After they have succumbed to the desire again, as so many do, and the phenomenon of craving develops, they pass through the well-known stages of a spree, emerging remorseful, with a firm resolution not to drink again. This is repeated over and over, and unless this person can experience an entire psychic change there is very little hope of his recovery.

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.

On the other hand--and strange as this may seem to those who do not understand--once a psychic change has occurred, the very same person who seemed doomed, who had so many problems he despaired of ever solving them, suddenly finds himself easily able to control his desire for alcohol, the only effort necessary being that required to follow a few simple rules.

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!»

Men have cried out to me in sincere and despairing appeal: "Doctor, I cannot go on like this! I have everything to live for! I must stop, but I cannot! You must help me!"

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

Faced with this problem, if a doctor is honest with himself, he must sometimes feel his own inadequacy. Although he gives all that is in him, it often is not enough. One feels that something more than human power is needed to produce the essential psychic change. Though the aggregate of recoveries resulting from psychiatric effort is considerable, we physicians must admit we have made little impression upon the problem as a whole. Many types do not respond to the ordinary psychological approach.

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.

I do not hold with those who believe that alcoholism is entirely a problem of mental control. I have had many men who had, for example, worked a period of months on some problem or business deal which was to be settled on a certain date, favorably to them. They took a drink a day or so prior to the date, and then the phenomenon of craving at once became paramount to all other interests so that the important appointment was not met. These men were not drinking to escape; they were drinking to overcome a craving beyond their mental control.

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

There are many situations which arise out of the phenomenon of craving which cause men to make the supreme sacrifice rather then continue to fight.

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.

The classification of alcoholics seems most difficult, and in much detail is outside the scope of this book. There are, of course, the psychopaths who are emotionally unstable. We are all familiar with this type. They are always "going on the wagon for keeps." They are over-remorseful and make many resolutions, but never a decision.

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.

There is the type of man who is unwilling to admit that he cannot take a drink. He plans various ways of drinking. He changes his brand or his environment. There is the type who always believes that after being entirely free from alcohol for a period of time he can take a drink without danger. There is the manic-depressive type, who is, per haps, the least understood by his friends, and about whom a whole chapter could be written.

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

Then there are types entirely normal in every respect except in the effect alcohol has upon them. They are often able, intelligent, friendly people.

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.

All these, and many others, have one symptom in common: they cannot start drinking without developing the phenomenon of craving. This phenomenon, as we have suggested, may be the manifestation of an allergy which differentiates these people, and sets them apart as a distinct entity. It has never been, by any treatment with which we are familiar, permanently eradicated. The only relief we have to suggest is entire abstinence.

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.

This immediately precipitates us into a seething caldron of debate. Much has been written pro and con, but among physicians, the general opinion seems to be that most chronic alcoholics are doomed.

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

What is the solution? Perhaps I can best answer this by relating one of my experiences.

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.

About one year prior to this experience a man was brought in to be treated for chronic alcoholism. He had but partially recovered from a gastric hemorrhage and seemed to a case of pathological mental deterioration. He has lost everything worthwhile in life and was only living, one might say, to drink. He frankly admitted and believed that for him there was no hope. Following the elimination of alcohol, there was found to be no permanent brain injury. He accepted the plan outlined in this book. One year later he called to see me, and I experienced a very strange sensation. I knew the man by name, and partly recognized his features, but there all resemblance ended. From a trembling, despairing, nervous wreck, had emerged a man brimming over with self-reliance and contentment. I talked with him for some time, but was not able to bring myself to feel that I had known him before. To me he was a stranger, and so he left me. A long time has passed with no return to alcohol.

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.

When I need a mental uplift, I often think of another case brought in by a physician prominent in New York. The patient had made his own diagnosis and deciding his situation hopeless, had hidden in a deserted barn determined to die. He was rescued by a searching party, and, in desperate condition, brought to me. Following his physical rehabilitation, he had a talk with me in which he frankly stated he thought the treatment a waste of effort, unless I could assure him, which no one ever had, that in the future he would have the "will power" to resist the impulse to drink.

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

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

His alcoholic problem was so complex and his depression so great, that we felt his only hope would be through what we then called "moral psychology", and we doubted if even that would have any effect.

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

However, he did become "sold" on the ideas contained in this book. He has not had a drink for a great many years. I see him now and then and he is as fine a specimen of manhood as one could wish to meet.

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

I earnestly advise every alcoholic to read this book through, and though perhaps he came to scoff, he may remain to pray.

Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

William D. Silkworth, M.D.

ГЛАВА 1

РАССКАЗ БИЛЛА

Chapter 1

BILL'S STORY

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

WAR FEVER ran high in the New England town to which we new, young officers from Plattsburg were assigned, and we were flattered when the first citizens took us to their homes, making us feel heroic. Here was love, applause, war; moments sublime with intervals hilarious. I was part of life at last, and in the midst of the excitement I discovered liquor. I forgot the strong warnings and the prejudices of my people concerning drink. In time we sailed for "Over There." I was very lonely and again turned to alcohol.

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

We landed in England. I visited Winchester Cathedral. Much moved, I wandered outside. My attention was caught by a doggerel on an old tombstone:

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

"Here lies a Hampshire Grenadier
Who caught his death
Drinking cold small beer.
A good soldier is ne'er forgot
Whether he dieth by musket
Or by pot."

Зловещее предсказание, которое я полностью проигнорировал.

Ominous warning--which I failed to heed.

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.

Twenty-two, and a veteran of foreign wars, I went home at last. I fancied myself a leader, for had not the men of my battery I imagined, would place me at the head of vast enterprises which I would manage with the utmost assurance.

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

I took a night law course, and obtained employment as investigator for a surety company. The drive for success was on. I'd prove to the world I was important. My work took me about Wall Street and little by little I became interested in the market. Many people lost money--but some became very rich. Why not I? I studied economics and business as well as law. Potential alcoholic that I was, I nearly failed my law course. At one of the finals I was too drunk to think or write. Though my drinking was not yet continuous, it disturbed my wife. We had long talks when I would still her forebodings by telling her that men of genius conceived their best projects when drunk; that the most majestic constructions philosophic thought were so derived.

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

By the time I had completed the course, I knew the law was not for me. The inviting maelstrom of Wall Street had me in its grip. Business and financial leaders were my heroes. Out of this ally of drink and speculation, I commenced to forge the weapon that one day would turn in its flight like a boomerang and all but cut me to ribbons. Living modestly, my wife and I saved $1,000. It went into certain securities, then cheap and rather unpopular. I rightly imagined that they would some day have a great rise. I failed to persuade my broker friends to send me out looking over factories and managements, but my wife and I decided to go anyway. I had developed a theory that most people lost money in stocks through ignorance of markets. I discovered many more reasons later on.

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.

We gave up our positions and off we roared on a motorcycle, the sidecar stuffed with tent, blankets, a change of clothes, and three huge volumes of a financial reference service. Our friends thought a lunacy commission should be appointed. Perhaps they were right. I had had some success at speculation, so we had a little money, but we once worked on a farm for a month to avoid drawing on our small capital. That was the last honest manual labor on my part for many a day. We covered the whole eastern United States in a year. At the end of it, my reports to Wall Street procured me a position there and the use of a large expense account. The exercise of an option brought in more money, leaving us with a profit of several thousand dollars for that year.

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.

For the next few years fortune threw money and applause my way. I had arrived. My judgment and ideas were followed by many to the tune of paper millions. The great boom of the late twenties was seething and swelling. Drink was taking an important and exhilarating part in my life. There was loud talk in the jazz places uptown. Everyone spent in thousands and chattered in millions. Scoffers could scoff and be damned. I made a host of fair-weather friends.

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.

My drinking assumed more serious proportions, continuing all day and almost every night. The remonstrances of my friends terminated in a row and I became a lone wolf. There were many unhappy scenes in our sumptuous apartment. There had been no real infidelity, for loyalty to my wife, helped at times by extreme drunkenness, kept me out to those scrapes.

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

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

In 1929 I contracted golf fever. We went at once to the country, my wife to applaud while I started out to overtake Walter Hagen. Liquor caught up with me much faster than I came up behind Walter. I began to be jittery in the morning. Golf permitted drinking every day and every night. It was fun to carom around the exclusive course which had inspired such awe in me as a lad. I acquired the impeccable coat of tan one sees upon the well-to-do. The local banker watched me whirl fat checks in and out of his till with amused skepticism.

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

Abruptly in October 1929 hell broke loose on the New York stock exchange. After one of those days of inferno, I wobbled from a hotel bar to a brokerage office. It was eight o'clock--five hours after the market closed. The ticker still clattered. I was staring at an inch of the tape which bore the inscription XYZ-32. It had been 52 that morning. I was finished and so were many friends. The papers reported men jumping to death from the towers of High Finance. That disgusted me. I would not jump. I went back to the bar. My friends had dropped several million since ten o'clock - so what? Tomorrow was another day. As I drank, the old fierce determination to win came back.

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.

Next morning I telephoned a friend in Montreal. He had plenty of money left and thought I had better go to Canada. By the following spring we were living in our accustomed style. I felt like Napoleon returning from Elba. No St. Helena for me! But drinking caught up with me again and my generous friend had to let me go. This time we stayed broke.

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

* Известный профессиональный игрок в гольф. (ред.)

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

We went to live with my wife's parents. I found a job; then lost it as the result of a brawl with a taxi driver. Mercifully, no one could guess that I was to have no real employment for five years, or hardly draw a sober breath. My wife began to work in a department store, coming home exhausted to find me drunk. I became an unwelcome hanger-on at brokerage places.

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

Liquor ceased to be a luxury; it became a necessity. "Bathtub" gin, two bottles a day, and often three, got to be routine. Sometimes a small deal would net a few hundred dollars, and I would pay my bills at the bars and delicatessens. This went on endlessly, and I began to waken very early in the morning shaking violently. A tumbler full of gin followed by half a dozen bottles of beer would be required if I were to eat any breakfast. Nevertheless, I still thought I could control the situation, and there were periods of sobriety which renewed my wife's hope.

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

Gradually things got worse. The house was taken over by the mortgage holder, my mother-in-law died, my wife and father-in-law became ill.

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

Then I got a promising business opportunity. Stocks were at the low point of 1932, and I had somehow formed a group to buy. I was to share generously in the profits. Then I went on a prodigious bender, and that chance vanished.

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.

I woke up. This had to be stopped. I saw I could not take so much as one drink. I was through forever. Before then, I had written lots of sweet promises, but my wife happily observed that this time I meant business. And so I did.

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

сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия.

Shortly afterward I came home drunk. There had been no fight. Where had been my high resolve? I simply didn't know. It hadn't even come to mind. Someone had pushed a drink my way, and I had taken it. Was I crazy? I began to wonder, for such an appalling lack of perspective seemed near being just that.

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

Renewing my resolve, I tried again. Some time passed, and confidence began to be replaced by cocksureness. I could laugh at the gin mills. Now I had what it takes! One day I walked into a cafe to telephone. In no time I was beating on the bar asking myself how it happened. As the whisky rose to my head I told myself I would manage better next time, but I might as well get good and drunk then. And I did.

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 покатились вниз. Со мной происходило то же самое. Ситуация на бирже восстановится, но моя песенка спета. Это была ужасная мысль. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас. Потом мои мысли затуманились. Помочь мне сможет только джин, две бутылки - и забытье...

The remorse, horror and hopelessness of the next morning are unforgettable. The courage to do battle was not there. My brain raced uncontrollably and there was a terrible sense of impending calamity. I hardly dared cross the street, lest I collapse and be run down by an early morning truck, for it was scarcely daylight. An all night place supplied me with a dozen glasses of ale. My writhing nerves were stilled at last. A morning paper told me the market had gone to hell again. Well, so had I . The market would recover, but I wouldn't. That was a hard thought. Should I kill myself? No--not now. Then a mental fog settled down. Gin would fix that. So two bottles, and - oblivion.

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.

The mind and body are marvelous mechanisms, for mine endured this agony two more years. Sometimes I stole from my wife's slender purse when the morning terror and madness were on me. Again I swayed dizzily before an open window, or the medicine cabinet where there was poison, cursing myself for a weakling. There were flights from city to country and back, as my wife and I sought escape. Then came the night when the physical and mental torture was so hellish I feared I would burst through my window, sash and all. Somehow I managed to drag my mattress to a lower floor, lest I suddenly leap. A doctor came with a heavy sedative. next day found me drinking both gin and sedative. This combination soon landed me on the rocks. People feared for my sanity. So did I. I could eat little or nothing when drinking, and I was forty pounds under weight.

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

My brother-in-law is a physician, and through his kindness and that of my mother I was placed in a nationally-known hospital for the mental and physical rehabilitation of alcoholics. Under the so-called belladonna treatment my brain cleared. Hydrotherapy and mild exercise helped much. Best of all, I met a kind doctor who explained that though certainly selfish and foolish, I had been seriously ill, bodily and mentally.

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.

It relieved me somewhat to learn that in alcoholics the will is amazingly weakened when it comes to combating liquor, though if often remains strong in other respects. My incredible behavior in the face of a desperate desire to stop was explained. Understanding myself now, I fared forth in high hope. For three or four months the goose hung high. I went to town regularly and even made a little money. Surely this was the answer - self-knowledge.

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.

But it was not, for the frightful day came when I drank once more. The curve of my declining moral and bodily health fell off like a ski-jump. After a time I returned to the hospital. This was the finish, the curtain, it seemed to me. My weary and despairing wife was informed that it would all end with heart failure during delirium tremens, or I would develop a wet brain, perhaps within a year. We would soon have to give me over to the undertaker of the asylum.

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

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

They did not need to tell me. I knew, and almost welcomed the idea. It was a devastating blow to my pride. I, who had thought so well of myself and my abilities, of my capacity to surmount obstacles, was cornered at last. Now I was to plunge into the dark, joining that endless procession of sots who had gone on before. I thought of my poor wife. There had been much happiness after all. What would I not give to make amends. But that was over now.

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.

No words can tell of the loneliness and despair I found in that bitter morass of self-pity. Quicksand stretched around me in all directions. I had met my match. I had been overwhelmed. Alcohol was my master.

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.

Trembling, I stepped from the hospital a broken man. Fear sobered me for a bit. Then came the insidious insanity of that first drink, and on Armistice Day 1934, I was off again. Everyone became resigned to the certainty that I would have to be shut up somewhere, or would stumble along to a miserable end. How dark it is before the dawn! In reality that was the beginning of my last debauch. I was soon to be catapulted into what I like to call the fourth dimension of existence. I was to know happiness, peace, and usefulness, in a way of life that is incredibly more wonderful as time passes.

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

Near the end of that bleak November, I sat drinking in my kitchen. With a certain satisfaction I reflected there was enough gin concealed about the house to carry me through that night and the next day. My wife was at work. I wondered whether I dared hide a full bottle of gin near the head of our bed. I would need it before daylight.

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

больницу в состоянии алкогольного безумия. Как же ему удалось выкрутиться, думал я. Он, конечно, 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 фрахтовали самолет, чтобы завершить попойку! Его приезд был оазисом в мрачной пустыне никчемности. Настоящий оазис! Увы, так рассуждают пьяницы.

My musing was interrupted by the telephone. The cheery voice of an old school friend asked if he might come over. *He was sober*. It was years since I could remember his coming to New York in that condition. I was amazed. Rumor had it that he had been committed for alcoholic insanity. I wondered how he had escaped. Of course he would have dinner, and then I could drink openly with him. Unmindful of his welfare, I thought only of recapturing the spirit of other days. There was that time we had chartered an airplane to complete a jag! His coming was an oasis in this dreary desert of futility. The very thing - an oasis! Drinkers are like that.

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?

The door opened and he stood there, fresh-skinned and glowing. There was something about his eyes. He was inexplicably different. What had happened?

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.

I pushed a drink across the table. He refused it. Disappointed but curious, I wondered what had got into the fellow. He wasn't himself.

«Послушай, что случилось?» - спросил я.

"Come, what's all this about?" I queried.

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

He looked straight at me. Simply, but smilingly, he said, "I've got religion."

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.

I was aghast. So that was it--last summer an alcoholic crackpot; now, I suspected, a little cracked about religion. He had that starry-eyed look. Yes, the old boy was on fire all right. But bless his heart, let him rant! Besides, my gin would last longer than his preaching.

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

But he did no ranting. In a matter of fact way he told how two men had appeared in court, persuading the judge to suspend his commitment. They had told of a simple religious idea and a practical program of action. That was two months ago and the result was self-evident. It worked!

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

He had come to pass his experience along to me - I cared to have it. I was shocked, but interested. Certainly I was interested. I had to be, for I was hopeless.

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.

He talked for hours. Childhood memories fore before me. I could almost hear the sound of the preacher's voice as I sat, on still Sundays, way over there on the hillside; there was that proffered temperance pledge I never signed; my grandfather's good natured contempt of some church fold and their doings; his insistence that the spheres really had their music; but his denial of the preacher's right to tell him how he must listen; his fearlessness as he spoke of these things just before he died; these recollections welled up from the past. They made me swallow hard.

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

That war-time day in old Winchester Cathedral came back again.

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

I had always believed in a Power greater that myself. I had often pondered these things. I was not an atheist. Few people really are, for that means blind faith in the strange proposition that this universe originated in a cipher and aimlessly rushes nowhere. My intellectual heroes, the chemists, the astronomers, even the evolutionists, suggested vast laws and forces at work. Despite contrary indications, I had little doubt that a might purpose and rhythm underlay all. How could there be so much of precise and immutable law, and no intelligence? I simply had to believe in a Spirit of the Universe, who knew neither time nor limitation. But that was as far as I had gone.

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

With ministers, and the world's religions, I parted right there. When they talked of a God personal to me, who was love, superhuman strength and direction, I became irritated and my mind snapped shut against such a theory.

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.

To Christ I conceded the certainty of a great man, not too closely followed by those who claimed Him. His moral teaching--most excellent. For myself, I had adopted those parts which seemed convenient and not too difficult; the rest I disregarded.

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.

The wars which had been fought, the burnings and chicanery that religious dispute had facilitated, made me sick. I honestly doubted whether, on balance, the religions of mankind had done any good. Judging from what I had seen in Europe and since, the power of God in human affairs was negligible, the Brotherhood of Man a grim jest. If there was a Devil, he seemed the Boss Universal, and he certainly had me.

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

But my friend sat before me, and he made the point blank declaration that God had done for him what he could not do for himself. His human will had failed. Doctors had pronounced him incurable. Society was about to lock him up. Like myself, he had admitted complete defeat. Then he had, in effect, been raised from the dead, suddenly taken from the scrap heap to a level of life better than the best he had ever known!

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.

Had this power originated in him? Obviously it had not. There had been no more power in him than there was in me at that minute; and this was none at all.

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

That floored me. It began to look as though religious people were right after all. Here was something at work in a human heart which had done the impossible. My ideas about miracles were drastically revised right then. Never mind the musty past; here sat a miracle directly across the kitchen table. He shouted great tidings.

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

I saw that my friend was much more than inwardly reorganized. He was on different footing. His roots grasped anew soil.

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

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

Despite the living example of my friend there remained in me the vestiges of my old prejudice. The word God still aroused a certain antipathy. When the thought was expressed that there might be a God personal to me this feeling was intensified. I didn't like the idea. I could go for such conceptions as Creative Intelligence, Universal Mind or Spirit of Nature but I resisted the thought of a Czar of the Heavens, however loving His sway might be. I have since talked with scores of men who felt the same way.

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

My friend suggested what then seemed a novel idea. He said, *"Why don't you choose your own conception of God?"*

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

That statement hit me hard. It melted the icy intellectual mountain in whose shadow I had lived and shivered many years. I stood in the sunlight at last.

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

It was only a matter of being willing to believe in a Power greater than myself. Nothing more was required of me to make my beginning. I saw that growth could start from that point. Upon a foundation of complete willingness I might build what I saw in my friend. Would I have it? Of course I would!

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.

Thus was I convinced that God is concerned with us humans when we want Him enough. At long last I saw, I felt, I believed. Scales of pride and prejudice fell from my eyes. A new world came into view.

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!

The real significance of my experience in the Cathedral burst upon me. For a brief moment, I had needed and wanted God. There had been a humble willingness to have Him with me--and He came. But soon the sense of His presence had been blotted out by worldly clamors, mostly those within myself. And so it had been ever since. How blind I had been.

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

At the hospital I was separated from alcohol for the last time. Treatment seemed wise, for I showed signs of delirium tremens.

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

There I humbly offered myself to God, as I then I understood Him, to do with me as He would. I placed myself unreservedly under His care and direction. I admitted for the first time that of myself I was nothing; that without Him I was lost. I ruthlessly faced my sins and became willing to have my new-found Friend take them away, root and branch. I have not had a drink since.

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.

My schoolmate visited me, and I fully acquainted him with my problems and deficiencies. We made a list of people I had hurt or toward whom I felt resentment. I expressed my entire willingness to approach these individuals, admitting my wrong. Never was I to be critical of them. I was to right all such matters to the utmost of my ability.

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

I was to test my thinking by the new God-consciousness within. Common sense would thus become uncommon sense. I was to sit quietly when in doubt, asking only for direction and strength to meet my problems as He would have me. Never was I to pray for myself, except as my requests bore on my usefulness to others. Then only might I expect to receive. But that would be in great measure.

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

My friend promised when these things were done I would enter upon a new relationship with my Creator; that I would have the elements of a way of living which answered all my problems. Belief in the power of God, plus enough willingness, honesty and humility to establish and maintain the new order of things, were the essential requirements.

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

Simple, but not easy; a price had to be paid. It meant destruction of self-centeredness. I must turn in all things to the Father of Light who presides over us all.

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

These were revolutionary and drastic proposals, but the moment I fully accepted them, the effect was electric. There was a sense of victory, followed by such a peace and serenity as I had never know. There was utter confidence. I felt lifted up, as though the great clean wind of a mountain top blew through and through. God comes to most men gradually, but His impact on me was sudden and profound.

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.

For a moment I was alarmed, and called my friend, the doctor, to ask if I were still sane. He listened in wonder as I talked.

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.

Finally he shook his head saying, "Something has happened to you I don't understand. But you had better hang on to it. Anything is better than the way you were." The good doctor now sees many men who have such experiences. He knows that they are real.

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.

While I lay in the hospital the thought came that there were thousands of hopeless alcoholics who might be glad to have what had been so freely given me. Perhaps I could help some of them. They in turn might work with others.

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

My friend had emphasized the absolute necessity of demonstrating these principles in all my affairs. Particularly was it imperative to work with others as he had worked with me. Faith without works was dead, he said. And how appallingly true for the alcoholic! For if an alcoholic failed to perfect and enlarge his spiritual life through work and self-sacrifice for others, he could not survive the certain trials and low spots ahead. If he did not work, he would surely drink again, and if he drank, he would surely die. Then faith would be dead indeed. With us it is just like that.

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

My wife and I abandoned ourselves with enthusiasm to the idea of helping other alcoholics to a solution of their problems. It was fortunate, for my old business associates remained skeptical for a year and a half, during which I found little work. I was not too well at the time, and was plagued by waves of selfpity and resentment. This sometimes nearly drove me back to drink, but I soon found that when all other measures failed, work with another alcoholic would save the day. Many times I have gone to my old hospital in despair. On talking to a man there, I would be amazingly lifted up and set on my feet. It is a design for living that works in rough going.

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

We commenced to make many fast friends and a fellowship has grown up among us of which it is a wonderful thing to feel a part. The joy of living we really have, even under pressure and difficulty. I have seen hundreds of families set their feet in the path that really goes somewhere; have seen the most impossible domestic situations righted; feuds and bitterness of all sorts wiped out. I have seen men come out of asylums and resume a vital place in the lives of their families and communities. Business and professional men have regained their standing. There is scarcely any form of trouble and misery which has not been overcome among us. In one western city and its environs there are one thousand of us and our families. We meet frequently so that newcomers may find the fellowship they seek. At these informal gatherings one may often see from 50 to 200 persons. We are growing in numbers and power.* (eng)

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.

An alcoholic in his cups is an unlovely creature. Our struggles with them are variously strenuous, comic, and tragic. One poor chap committed suicide in my home. He could not, or would not see our way of life.

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.

There is, however, a vast amount of fun about it all. I suppose some would be shocked at our seeming worldliness and levity. But just underneath there is deadly earnestness. Faith has to work twenty-four hours a day in and through us, or we perish.

Most of us feel we need look no further for Utopia. We have it with us right here and now. Each day my friend's simple talk in our kitchen multiplies itself in a widening circle of peace on earth and good will to men.

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

Bill W., co-founder of A.A.,
died January 24, 1971.

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

* In 2006, A.A. is composed of over 106,000 groups.

ГЛАВА 2

ВЫХОД ЕСТЬ

Chapter 2

THERE IS A SOLUTION

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

WE, OF ALCOHOLICS ANONYMOUS, know thousands of men and women who were once just as hopeless as Bill. Nearly all have recovered. They have solved the drink problem.

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.

We are average Americans. All sections of this country and many of its occupations are represented, as well as many political, economic, social, and religious backgrounds. We are people who normally would not mix. But there exists among us a fellowship, a friendliness, and an understanding which is indescribably wonderful. We are like the passengers of a great liner the moment after rescue from shipwreck when camaraderie, joyousness and democracy pervade the vessel from steerage to Captain's table. Unlike the feelings of the ship's passengers, however, our joy in escape from disaster does not subside as we go our individual ways. The feeling of having shared in a common peril is one element in the powerful cement which binds us. But that in itself would never have held us together as we are now joined.

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.

The tremendous fact for every one of us is that we have discovered a common solution. We have a way out on which we can absolutely agree, and upon which we can join in brotherly and harmonious action. This is the great news this book carries to those who suffer from alcoholism.

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

An illness of this sort--and we have come to believe it an illness--involves those about us in a way no other human sickness can. If a person has cancer all are sorry for him and no one is angry or hurt. But not so with the alcoholic illness, for with it there goes annihilation of all the things worth while in life. It engulfs all whose lives touch the sufferer's. It brings misunderstanding, fierce resentment, financial insecurity, disgusted friends and employers, warped lives of blameless children, sad wives and parents - anyone can increase the list.

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

We hope this volume will inform and comfort those who are, or who may be affected. There are many.

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.

Highly competent psychiatrists who have dealt with us have found it sometimes impossible to persuade an alcoholic to discuss his situation without reserve. Strangely enough, wives, parents and intimate friends usually find us even more unapproachable than do the psychiatrist and the doctor.

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

But the ex-problem drinker who has found this solution, who is properly armed with facts about himself, can generally win the entire confidence of another alcoholic in a few hours. Until such an understanding is reached, little or nothing can be accomplished.

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

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 докторах и излечиваются.

That the man who is making the approach has had the same difficulty, that he obviously knows what he is talking about, that his whole deportment shouts at the new prospect that he is a man with a real answer, that he has no attitude of Holier Than Thou, nothing whatever except the sincere desire to be helpful; that there are no fees to pay, no axes to grind, no people to please, no lectures to be endured--these are the conditions we have found most effective. After such an approach many take up their beds and walk again.

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 мы собираемся описать в этой книге. Только некоторым повезло настолько, что они обладают возможностью отдать почти все свое время этой работе.

None of us makes a sole vocation of this work, nor do we think its effectiveness would be increased if we did. We feel that elimination of our drinking is but a beginning. A much more important demonstration of our principles lies before us in our respective homes, occupations and affairs. All of us spend much of our spare time in the sort of effort which we are going to describe. A few are fortunate enough to be so situated that they can give nearly all their time to the work.

Если мы будем придерживаться выбранного пути, без сомнения, 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, что так щедро было дано нам?

If we keep on the way we are going there is little doubt that much good will result, but the surface of the problem would hardly be scratched. Those of us who live in large cities are overcome by the reflection that close by hundreds are dropping into oblivion every day. Many could recover if they had the opportunity we have enjoyed. How then shall we present that which has been so freely given us?

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.

We have concluded to publish an anonymous volume setting forth the problem as we see it. We shall bring to the task our combined experience and knowledge. This should suggest a useful program for anyone concerned with a drinking problem.

Может возникнуть необходимость обсудить некоторые вопросы медицинского, психологического, психического, социального и религиозного плана. Мы сознаем, 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.

Само наше существование (а мы - люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными.

Of necessity there will have to be discussion of matters medical, psychiatric, social, and religious. We are aware that these matters are from their very nature, controversial. Nothing would please us so much as to write a book which would contain no basis for contention or argument. We shall do our utmost to achieve that ideal. Most of us sense that real tolerance of other people's shortcomings and viewpoints and a respect for their opinions are attitudes which make us more useful to others. Our very lives, as ex-problem drinkers, depend upon our constant thought of others and how we may help meet their needs.

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 преодолеть алкоголизм, вы, возможно, уже задаете себе вопрос: «Что мне нужно сделать?»

You may already have asked yourself why it is that all of us became so very ill from drinking. Doubtless you are curious to discover how and why, in the face of expert opinion to the contrary, we have recovered from a hopeless condition of mind and body. If you are an alcoholic who wants to get over it, you may already be asking--"What do I have to do?"

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

It is the purpose of this book to answer such questions specifically. We shall tell you what we have done. Before going into a detailed discussion, it may be well to summarize some points as we see them.

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».

How many time people have said to us: "I can takeit or leave it alone. Why can't he?" "Why don't you drink like a gentleman or quit?" "That fellow can't handle his liquor." "Why don't you try beer and wine?" "Lay off the hard stuff." "His will power must be weak." "He could stop if he wanted to." "She's such a sweet girl, I should think he'd stop for her sake." "The doctor told him that if he ever drank again it would kill him, but there he is all lit up again."

В наше время таковы распространенные мнения по поводу пьющих, постоянно высказываемые вокруг нас. За всем этим кро-

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

Now these are commonplace observations on drinkers which we hear all the time. Back of them is a world of ignorance and misunderstanding. We see that these expressions refer to people whose reactions are very different from ours.

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.

Moderate drinkers have little trouble in giving up liquor entirely if they have good reason for it. They can take it or leave it alone.

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

Then we have a certain type of hard drinker. He may have the habit badly enough to gradually impair him physically and mentally. It may cause him to die a few years before his time. If a sufficiently strong reason - ill health, falling in love, change of environment, or the warning of a doctor --becomes operative, this man can also stop or moderate, although he may find it difficult and troublesome and may even need medical attention.

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

But what about the real alcoholic? He may start off as a moderate drinker; he may or may not become a continuous hard drinker; but at some stage of his drinking career he begins to lose all control of his liquor consumption, once he starts to drink.

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 попоек.

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.

Here is a fellow who has been puzzling you, especially in his lack of control. He does absurd, incredible, tragic things while drinking. He is a real Dr. Jekyll and Mr. Hyde. He is seldom mildly intoxicated. He is always more or less insanely drunk. His disposition while drinking resembles his normal nature but little. He may be one of the finest fellows in the world. Yet let him drink for a day, and he frequently becomes disgustingly, and even dangerously anti-social. He has a positive genius for getting tight at exactly the wrong moment, particularly when some important decision must be made or engagement kept. He is often perfectly sensible and well balanced concerning everything except liquor, but in that respect he is incredibly dishonest and selfish. He often possesses special abilities, skills, and aptitudes, and has a promising career ahead of him. He uses his gifts to build up a bright outlook for his family and himself, and then pulls the structure down on his head by a senseless series of prees. He is the fellow who goes to bed so intoxicated he ought to sleep the clock around. Yet early next morning he searches madly for the bottle he misplace the night before. If he can afford it, he may have liquor concealed all over his house to be certain no one gets his entire supply away from him to throw down the wastepipe. As matters grow worse, he begins to use a combination of high-powered sedative and liquor to quiet his nerves so he can go to work. Then comes the day when he simply cannot make it and gets drunk all over again. Perhaps he goes to a doctor who gives him morphine or some sedative with which to taper off. Then he begins to appear at hospitals and sanitariums.

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

This is by no means a comprehensive picture of the true alcoholic, as our behavior patterns vary. But this description should identify him roughly.

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?

Why does he behave like this? If hundreds of experiences have shown him that one drink means another debacle with all its attendant suffering and humiliation, why is it he takes that one drink? Why can't he stay on the water wagon? What has become of the common sense and will power that he still sometimes displays with respect to other matters?

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

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

Perhaps there never will be a full answer to these questions. Opinions vary considerably as to why the alcoholic reacts differently from normal people. We are not sure why, once a certain point is reached, little can be done for him. We cannot answer the riddle.

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.

We know that while the alcoholic keeps away from drink, as he may do for months or years, he reacts much like other men. We are equally positive that once he takes any alcohol whatever into his system, something happens, both in the bodily and mental sense, which makes it virtually impossible for him to stop. The experience of any alcoholic will abundantly confirm this.

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

These observations would be academic and pointless if our friend never took the first drink, thereby setting the terrible cycle in motion. Therefore, the main problem of the alcoholic centers in his mind, rather than in his body. If you ask him why he started on that last bender, the chances are he will offer you any one of a hundred alibis. Sometimes these excuses have a certain plausibility, but none of them really makes sense in the light of the havoc an alcoholic's drinking bout creates. They sound like the philosophy of the man who, having a headache, beats himself on the head with a hammer so that he can't feel the ache. If you draw this fallacious reasoning to the attention of an alcoholic, he will laugh it off, or become irritated and refuse to talk.

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

Once in a while he may tell the truth. And the truth, strange to say, is usually that he has no more idea why he took that first drink than you have. Some drinkers have excuses with which they are satisfied part of the time. But in their hearts they really do not know why they do it. Once this malady has a real hold, they are a baffled lot. There is the obsession that somehow, someday, they will beat the game. But they often suspect they are down for the count.

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.

How true this is, few realize. In a vague way their families and friends sense that these drinkers are abnormal, but everybody hopefully awaits the day when the sufferer will rouse himself from his lethargy and assert his power of will.

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.

The tragic truth is that if the man be a real alcoholic, the happy day may not arrive. He has lost control. At a certain point in the drinking of every alcoholic, he passes into a state where the most powerful desire to stop drinking is of absolutely no avail. This tragic situation has already arrived in practically every case long before it is suspected.

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 унизительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой.

The fact is that most alcoholics, for reasons yet obscure, have lost the power of choice in drink. Our so called will power becomes practically nonexistent. We are unable, at certain times, to bring into our consciousness with sufficient force the memory of the suffering and humiliation of even a week or a month ago. We are without defense against the first drink.

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

The almost certain consequences that follow taking even a glass of beer do not crowd into the mind to deter us. If these thoughts occur, they are hazy and readily supplanted with the old threadbare idea that this time we shall handle ourselves like other people. There is a complete failure of the kind of defense that keeps one from putting his hand on a hot stove.

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?”.

The alcoholic may say to himself in the most casual way, "It won't burn me this time, so here's how!" Or perhaps he doesn't think at all. How often have some of us begun to drink in this nonchalant way, and after the third or fourth, pounded on the bar and said to ourselves, "For God's sake, how did I ever get started again?" Only to have that thought supplanted by "Well, I'll stop with the sixth drink." Or "What's the use anyhow?"

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.

When this sort of thinking is fully established in an individual with alcoholic tendencies, he has probably placed himself beyond human aid, and unless locked up, may die or to permanently insane. These stark and ugly facts have been confirmed by legions of alcoholics throughout history. But for the grace of God, there would have been thousands more convincing demonstrations. So many want to stop but cannot.

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

There is a solution. Almost none of us liked the selfsearching, the leveling of our pride, the confession of shortcomings which the process requires for its successful consummation. But we saw that it really worked in others, and we had come to believe in the hopelessness and futility of life as we had been living it. When, therefore, we were approached by those in whom the problem had been solved, there was nothing left for us but to pick up the simple kit of spiritual tools laid at out feet. We have found much of heaven and we have been rocketed into a fourth dimension of existence of which we had not even dreamed.

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

The great fact is just this, and nothing less: That we have had deep and effective spiritual experiences* which have revolutionized our whole attitude toward life, toward our fellows and toward God's universe. The central fact of our lives today is the absolute certainty that our Creator has entered into our hearts and lives in a way which is indeed miraculous. He has commenced to accomplish those things for us which we could never do by ourselves.

* Fully explained--Appendix II.

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

If you are as seriously alcoholic as we were, we believe there is no middle-of-the-road solution. We were in a position where life was becoming impossible, and if we had passed into the region from which there is no return through human aid, we had but two alternatives: One was to go on to the bitter end, blotting out the consciousness of our intolerable situation as best we could; and the other, to accept spiritual help. This we did because we honestly wanted to, and were willing to make the effort.

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

A certain American business man had ability, good sense, and high character. For years he had floundered from one sanitarium to another. He had consulted the best known American psychiatrists. Then he had gone to Europe, placing himself in the care of a celebrated physician (the psychiatrist, Dr. Jung) who prescribed for him. Though experience had made him skeptical, he finished his treatment with unusual confidence. His physical and mental condition were unusually good. Above all, he believed he had acquired such a profound knowledge of the inner workings of his mind and its hidden springs that relapse was unthinkable. Nevertheless, he was drunk in a short time. More baffling still, he could give himself no satisfactory explanation for his fall.

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

So he returned to this doctor, whom he admired, and asked him point-blank why he could not recover. He wished above all things to regain self-control. He seemed quite rational and well-balanced with respect to other problems. Yet he had no control whatever over alcohol. Why was this?

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

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

He begged the doctor to tell him the whole truth, and he got it. In the doctor's judgment he was utterly hopeless; he could never regain his position in society and he would have to place himself under lock and key or hire a bodyguard if he expected to live long. That was a great physician's opinion.

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

But this man still lives, and is a free man. He does not need a bodyguard nor is he confined. He can go anywhere on this earth where other from men may go without disaster, provided he remains willing to maintain a certain simple attitude.

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

Some or our alcoholic readers may think they can do without spiritual help. Let us tell you the rest of the conversation our friend had with his doctor.

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

The doctor said: "You have the mind of a chronic alcoholic. I have never seen one single case recover, where that state of mind existed to the extent that it does in you." Our friend felt as though the gates of hell had closed on him with a clang.

Он спросил врача: «Бывают ли исключения?»

He said to the doctor, "Is there no exception?"

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

"Yes," replied the doctor, "there is. Exceptions to cases such as yours have been occurring since early times. Here and there, once in a while, alcoholics have had what are called vital spiritual experiences. To me these occurrences are phenomena. They appear to be in the nature of huge emotional displacements and rearrangements. Ideas, emotions, and attitudes which were once the guiding forces of the lives of these men are suddenly cast to one side, and a completely new set of conceptions and motives begin to dominate them. In fact, I have been trying to produce some such emotional rearrangement within you. With many individuals the methods which I employed are successful, but I have never been successful with an alcoholic of your description."*

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

Upon hearing this, our friend was somewhat relieved, for he reflected that, after all, he was a good church member.

* For amplification--see Appendix II.

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

This hope, however, was destroyed by the doctor's telling him that while his religious convictions were very good, in his case they did not spell the necessary vital spiritual experience.

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.

Here was the terrible dilemma in which our friend found himself when he had the extraordinary experience, which as we have already told you, made him a free man.

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.

We, in our turn, sought the same escape with all the desperation of drowning men. What seemed at first a flimsy reed, has proved to be the loving and powerful hand of God. A new life has been given us or, if you prefer, "a design for living" that really works.

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

The distinguished American psychologist, William James, in his book "Varieties of Religious Experience," indicates a multitude of ways in which men have discovered God. We have no desire to convince anyone that there is only one way by which faith can be acquired. If what we have learned and felt and seen means anything at all, it means that all of us, whatever our race, creed, or color are the children of a living Creator with whom we may form a relationship upon simple and understandable terms as soon as we are willing and honest enough to try. Those having religious affiliations will find here nothing disturbing to their beliefs or ceremonies. There is no friction among us over such matters.

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

We think it no concern of ours what religious bodies our members identify themselves with as individuals. This should be an entirely personal affair which each one decides for himself in the light of past associations, or his present choice. Not all of join religious bodies, but most of us favor such memberships.

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

In the following chapter, there appears an explanation of alcoholism, as we understand it, then a chapter addressed to the agnostic. Many who once were in this class are now among our members. Surprisingly enough, we find such convictions no great obstacle to a spiritual experience.

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

Further on, clear-cut directions are given showing how we recovered. These are followed by three dozen personal experiences.

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.

Each individual, in the personal stories, describes in his own language and from his own point of view the way he established his relationship with God. These give a fair cross section of our membership and a clearcut idea of what has actually happened in their lives.

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

We hope no one will consider these self-revealing accounts in bad taste. Our hope is that many alcoholic men and women, desperately in need, will see these pages, and we believe that it is only by fully disclosing ourselves and our problems that they will be persuaded to say, "Yes, I am one of them too; I must have this thing."

ГЛАВА 3

ЕЩЕ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

Chapter 3

MORE ABOUT ALCOHOLISM

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

MOST OF US have been unwilling to admit we were real alcoholics. No person likes to think he is bodily and mentally different from his fellows. Therefore, it is not surprising that our drinking careers have been characterized by countless vain attempts to prove we could drink like other people. The idea that somehow, someday he will control and enjoy his drinking is the great obsession of every abnormal drinker. The persistence of this illusion is astonishing. Many pursue it into the gates of insanity or death.

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

We learned that we had to fully concede to our innermost selves that we were alcoholics. This is the first step in recovery. The delusion that we are like other people, or presently may be, has to be smashed.

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

We alcoholics are men and women who have lost the ability to control our drinking. We know that no real alcoholic ever recovers control. All of us felt at times that we were regaining control, but such intervals - usually brief - were inevitably followed by still less control, which led in time to pitiful and incomprehensible demoralization. We are convinced to a man that alcoholics of our type are in the grip of a progressive illness. Over any considerable period we get worse, never better.

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.

We are like men who have lost their legs; they never grow new ones. Neither does there appear to be any kind of treatment which will make alcoholics of our kind like other men. We have tried every imaginable remedy. In some instances there has been brief recovery, followed always by a still worse relapse. Physicians who are familiar with alcoholism agree there is no such thing a making a normal drinker out of an alcoholic. Science may one day accomplish this, but it hasn't done so yet.which will make alcoholics of our kind like other men. We have tried every imaginable remedy. In some instances there has been brief recovery, followed always by a still worse relapse. Physicians who are familiar with alcoholism agree there is no such thing a making a normal drinker out of an alcoholic. Science may one day accomplish this, but it hasn't done so yet.

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.

Despite all we can say, many who are real alcoholics are not going to believe they are in that class. By every form of self-deception and experimentation, they will try to prove themselves exceptions to the rule, therefore nonalcoholic. If anyone who is showing inability to control his drinking can do the right about-face and drink like a gentleman, our hats are off to him. Heaven knows, we have tried hard enough and long enough to drink like other people!

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.

Here are some of the methods we have tried: Drinking beer only, limiting the number of drinks, never drinking alone, never drinking in the morning, drinking only at home, never having it in the house, never drinking during business hours, drinking only at parties, switching from scotch to brandy, drinking only natural wines, agreeing to resign if ever drunk on the job, taking a trip, not taking a trip, swearing off forever (with and without a solemn oath), taking more physical exercise, reading inspirational books, going to health farms and sanitariums, accepting voluntary commitment to asylums - we could increase the list ad infinitum.

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

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

We do not like to pronounce any individual as alcoholic, but you can quickly diagnose yourself, Step over to the nearest barroom and try some controlled drinking. Try to drink and stop abruptly. Try it more than once. It will not take long for you to decide, if you are honest with yourself about it. It may be worth a bad case of jitters if you get a full knowledge of your condition.

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.

Though there is no way of proving it, we believe that early in our drinking careers most of us could have stopped drinking. But the difficulty is that few alcoholics have enough desire to stop while there is yet time. We have heard of a few instances where people, who showed definite signs of alcoholism, were able to stop for a long period because of an overpowering desire to do so. Here is one.

Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил. После попоек он по утрам нервничал и успокаивал себя, принимая опять-таки спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться. Тогда он решил, что пока он не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, он не возьмет 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 долголетняя трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди. Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу. 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.

A man of thirty was doing a great deal of spree drinking. He was very nervous in the morning after these bouts and quieted himself with more liquor. He was ambitious to succeed in business, but saw that he would get nowhere if he drank at all. Once he started, he had no control whatever. He made up his mind that until he had been successful in business and had retired, he would not touch another drop. An exceptional man, he remained bone dry for twenty-five years and retired at the age of fifty-five, after a successful and happy business career. Then he fell victim to a belief which practically every alcoholic has - that his long period of sobriety and self-discipline had qualified him to drink as other men. Out came his carpet slippers and a bottle. In two months he was in a hospital, puzzled and humiliated. He tried to regulate his drinking for a little while, making several trips to the hospital meantime. Then, gathering all his forces, he attempted to stop altogether and found he could not. Every means of solving his problem which money could buy was at his disposal. Every attempt failed. Though a robust man at retirement, he went to pieces quickly and was dead within four years.

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

This case contains a powerful lesson. most of us have believed that if we remained sober for a long stretch, we could thereafter drink normally. But here is a man who at fifty-five years found he was just where he had left off at thirty. We have seen the truth demonstrated again and again: "Once an alcoholic, always an alcoholic." Commencing to drink after a period of sobriety, we are in a short time as bad as ever. If we are planning to stop drinking, there must be no reservation of any kind, nor any lurking notion that someday we will be immune to alcohol.

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

Young people may be encouraged by this man's experience to think that they can stop, as he did, on their own will power. We doubt if many of them can do it, because none will really want to stop, and hardly one of them, because of the peculiar mental twist already acquired, will find he can win out. Several of our crowd, men of thirty or less, had been drinking only a few years, but they found themselves as helpless as those who had been drinking twenty years.

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!

To be gravely affected, one does not necessarily have to drink a long time nor take the quantities some of us have. This is particularly true of women. Potential female alcoholics often turn into the real thing and are gone beyond recall in a few years. Certain drinkers, who would be greatly insulted if called alcoholics, are astonished at their inability to stop. We, who are familiar with the symptoms, see large numbers of potential alcoholics among young people everywhere. But try and get them to see it!*

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

* Действительно, когда эта книга была впервые опубликована. Сегодня АА насчитывает множество молодых членов.

* True when this book was first published. Today A.A. has many young members.

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

As we look back, we feel we had gone on drinking many years beyond the point where we could quit on our will power. If anyone questions whether he has entered this dangerous area, let him try leaving liquor alone for one year. If he is a real alcoholic and very far advanced, there is scant chance of success. In the early days of our drinking we occasionally remained sober for a year or more, becoming serious drinkers again later. Though you may be able to stop for a considerable period, you may yet be a potential alcoholic. We think few, to whom this book will appeal, can stay dry anything like a year. Some will be drunk the day after making their resolutions; most of them within a few weeks.

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

For those who are unable to drink moderately the question is how to stop altogether. We are assuming, of course, that the reader desires to stop. Whether such a person can quit upon a nonspiritual basis depends upon the extent to which he has already lost the power to choose whether he will drink or not. Many of us felt that we had plenty of character. There was a tremendous urge to cease forever. Yet we found it impossible. This is the baffling feature of alcoholism as we know it--this utter inability to leave it alone, no matter how great the necessity or the wish.

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

How then shall we help our readers determine, to their own satisfaction, whether they are one of us? The experiment of quitting for a period of time will be helpful, but we think we can render an even greater service to alcoholic sufferers and perhaps to the medical fraternity. So we shall describe some of the mental states that precede a relapse into drinking, for obviously this is the crux of the problem.

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

What sort of thinking dominates an alcoholic who repeats time after time the desperate experiment of the first drink? Friends who have reasoned with him after a spree which has brought him to the point of divorce or bankruptcy are mystified when he walks directly into a saloon. Why does he? Of what is he thinking?

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

Our first example is a friend we shall call Jim. This man has a charming wife and family. He inherited a lucrative automobile agency. He had a commendable World War record. He is a good salesman. Everybody likes him. He is an intelligent man, normal so far as we can see, except for a nervous disposition. He did no drinking until he was thirty-five. In a few years he became so violent when intoxicated that he had to be committed. On leaving the asylum he came into contact with us.

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

We told him what we knew of alcoholism and the answer we had found. He made a beginning. His family was re-assembled, and he began to work as a salesman for the business he had lost through drinking. All went well for a time, but he failed to enlarge his spiritual life. To his consternation, he found himself drunk half a dozen times in rapid succession. On each of these occasions we worked with him, reviewing carefully what had happened. He agreed he was a real alcoholic and in a serious condition. He knew he faced another trip to the asylum if he kept on. Moreover, he would lose his family for whom he had a deep affection.

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

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

Yet he got drunk again. We asked him to tell us exactly how it happened. This is his story: "I came to work on Tuesday morning. I remember I felt irritated that I had to be a salesman for a concern I once owned. I had a few words with the brass, but nothing serious. Then I decided to drive to the country and see one of my prospects for a car. On the way I felt hungry so I stopped at a roadside place where they have a bar. I had no intention of drinking. I just thought I would get a sandwich. I also had the notion that I might find a customer for a car at this place, which was familiar for I had been going to it for years. I had eaten there many times during the months I was sober. I sat down at a table and ordered a sandwich and a glass of milk. Still no thought of drinking. I ordered another sandwich and decided to have another glass of milk.

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

"*Suddenly the thought crossed my mind that if I were to put an ounce of whiskey in my milk it couldn't hurt me on a full stomach. I ordered a whiskey and poured it into the milk. I vaguely sense I was not being any too smart, but I reassured as I was taking the whiskey on a full stomach*. The experiment went so well that I ordered another whiskey and poured it into more milk. That didn't seem to bother me so I tried another."

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

Thus started one more journey to the asylum for Jim. Here was the threat of commitment, the loss of family and position, to say nothing of that intense mental and physical suffering which drinking always caused him. *He had much knowledge about himself as an alcoholic. Yet all reasons for not drinking were easily pushed aside in favor of the foolish idea that he could take whiskey if only he mixed it with milk!*

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?

Whatever the precise definition of the word may be, we call this plain insanity. How can such a lack of proportion, of the ability to think straight, be called anything else?

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

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

You may think this an extreme case. To us it is not far-fetched, for this kind of thinking has been characteristic of every single one of us. We have sometimes reflected more than Jim did upon the consequences. But there was always the curious mental phenomenon hat parallel with our sound reasoning there inevitably ran some insanely trivial excuse for taking the first drink. Our sound reasoning failed to hold us in check. The insane idea won out. Next day we would ask ourselves, in all earnestness and sincerity, how it could have happened.

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

In some circumstances we have gone out deliberately to get drunk, feeling ourselves justified by nervousness, anger, worry, depression, jealousy or the like. But even in this type of beginning we are obliged to admit that our justification for a spree was insanely insufficient in the light of what always happened. We now see that when we began to drink deliberately, instead or casually, there was little serious or effective thought during the period of premeditation of what the terrific consequences might be.

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 удается 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.

Our behavior is as absurd and incomprehensible with respect to the first drink as that of an individual with a passion, say, for jay-walking. He gets a thrill out of skipping in front of fast-moving vehicles. He enjoys himself for a few years in spite of friendly warnings. Up to this point you would label him as a foolish chap having queer ideas of fun. Luck then deserts him and he is slightly injured several times in succession. You would expect him, if he were normal, to cut it out. Presently he is hit again and this time has a fractured skull. Within a week after leaving the hospital a fast-moving trolley car breaks his arm. He tells you he has decided to stop jay-walking for good, but in a few weeks he breaks both legs.

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?

On through the years this conduct continues, accompanied by his continual promises to be careful or to keep off the streets altogether. Finally, he can no longer work, his wife gets a divorce and he is held up to ridicule. He tries every known means to get the jaywalking idea out of his head. He shuts himself up in an asylum, hoping to mend his ways. But the day he comes out he races in front of a fire engine, which breaks his back. Such a man would be crazy, wouldn't he?

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.

You may think our illustration is too ridiculous. But is it? We, who have been through the wringer, have to admit if we substituted alcoholism for jay-walking, the illustration would fit exactly. However intelligent we may have been in other respects, where alcohol has been involved, we have been strangely insane. It's strong language--but isn't it true?

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».

Some of you are thinking: "Yes, what you tell is true, but it doesn't fully apply. We admit we have some of these symptoms, but we have not gone to the extremes you fellows did, nor are we likely to, for we understand ourselves so well after what you have told us that such things cannot happen again. We have not lost everything in life through drinking and we certainly do not intend to. Thanks for the information."

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

That may be true of certain nonalcoholic people who, though drinking foolishly and heavily at the present time, are able to stop or moderate, because their brains and bodies have not been damaged as ours were. But the actual or potential alcoholic, with hardly any exception, will be *absolutely unable to stop drinking on the basis of self-knowledge*. This is a point we wish to emphasize and re-emphasize, to smash home upon our alcoholic readers as it has been revealed to us out of bitter experience. Let us take another illustration.

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

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

Fred is a partner in a well known accounting firm. His income is good, he has a fine home, is happily married and the father of promising children of college age. He has so attractive a personality that he makes friends with everyone. If ever there was a successful business man, it is Fred. To all appearance he is a stable, well balanced individual. Yet, he is alcoholic. We first saw Fred about a year ago in a hospital where he had gone to recover from a bad case of jitters. It was his first experience of this kind, and he was much ashamed of it. Far from admitting he was an alcoholic , he told himself he came to the hospital to rest his nerves. The doctor intimated strongly that he might be worse than he realized. For a few days he was depressed about his condition. He made up his mind to quit drinking altogether. It never occurred to him that perhaps he could not do so, in spite of his character and standing. Fred would not believe himself an alcoholic, much less accept a spiritual remedy for his problem. We told him what we knew about alcoholism. He was interested and conceded that he had some of the symptoms, but he was a long way from admitting that he could do nothing about it himself. He was positive that this humiliating experience, plus the knowledge he had acquired, would keep him sober the rest of his life. Selfknowledge would fix it.

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

We heard no more of Fred for a while. One day we were told that he was back in the hospital. This time he was quite shaky. He soon indicated he was anxious to see us. The story he told is most instructive, for here was a chap absolutely convinced he had to stop drinking, who had no excuse for drinking, who exhibited splendid judgment and determination in all his other concerns, yet was flat on his back nevertheless.

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

Let him tell you about it: "I was much impressed with what you fellows said about alcoholism, and I frankly did not believe it would be possible for me to drink again. I rather appreciated your ideas about the subtle insanity which precedes the first drink, but I was confident it could not happen to me after what I had learned. I reasoned I was not so far advanced as most of you fellows, that I had been usually successful in licking my other personal problems, and that I would therefore be successful where you men failed. I felt I had every right to be self-confident, that it would be only a matter of exercising my will power and keeping on guard.

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

"In this frame of mind, I went about my business and for a time all was well. I had no trouble refusing drinks, and began to wonder if I had not been making too hard work of a simple matter. One day I went to Washington to present some accounting evidence to a government bureau. I had been out of town before during this particular dry spell, so there was nothing new about that. Physically, I felt fine. Neither did I have any pressing problems or worries. My business came off well, I was pleased and knew my partners would be too. It was the end of a perfect day, not a cloud on the horizon.

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

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

* “Хайболл” - название коктейля (ред.)

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

"I went to my hotel and leisurely dressed for dinner. *As I crossed the threshold of the dining room, the thought came to mind that it would be nice to have a couple of cocktails with dinner. That was all. Nothing more*. I ordered a cocktail and my meal. Then I ordered another cocktail. After dinner I decided to take a walk. When I returned to the hotel it struck me a highball would be fine before going to bed, so I stepped into the bar and had one. I remember having several more that night and plenty next morning. I have a shadowy recollection of being in a airplane bound for New York, and of finding a friendly taxicab driver at the landing field instead of my wife. The driver escorted me for several days. I know little of where I went or what I said and did. Then came the hospital with the unbearable mental and physical suffering.

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

"As soon as I regained my ability to think, I went carefully over that evening in Washington. *Not only had I been off guard, I had made no fight whatever against the first drink. This time I had not thought of the consequences at all*. I had commenced to drink as carelessly as thought the cocktails were ginger ale. I now remembered what my alcoholic friends had told me, how they prophesied that if I had an alcoholic mind, the time and place would come--I would drink again. They had said that though I did raise a defense, it would one day give way before some trivial reason for having a drink. Well, just that did happen and more, for what I had learned of alcoholism did not occur to me at all. I knew from that moment that I had an alcoholic mind. I saw that will power and self-knowledge would not help in those strange mental blank spots. I had never been able to understand people who said that a problem had them hopelessly defeated. I knew then. It was the crushing blow.

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

"Two of the members of Alcoholics Anonymous came to see me. They grinned, which I didn't like so much, and then asked me if I thought myself alcoholic and if I were really licked this time. I had to concede both propositions. They piled on me heaps of evidence to the effect that an alcoholic mentality, such as I had exhibited in Washington, was hopeless condition. They cited cases out of their own experience by the dozen. This process snuffed out the last flicker of conviction that I could do the job myself.

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

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

"Then they outlined the spiritual answer and program of action which a hundred of them had followed successfully. Though I had been only a nominal churchman, their proposals were not, intellectually, hard to swallow. But the program of action, though entirely sensible, was pretty drastic. It meant I would have to throw several lifelong conceptions out of the window. That was not easy. But the moment I made up my mind to go through with the process, I had the curious feeling that my alcoholic condition was relieved, as in fact it proved to be.

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

"Quite as important was the discovery that spiritual principles would solve all my problems. I have since been brought into a way of living infinitely more satisfying and, I hope, more useful than the life I lived before. My old manner of life was by no means a bad one, but I would not exchange its best moments for the worst I have now. I would not go back to it even if I could."

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

Fred's story speaks for itself. We hope it strikes home to thousands like him. He had felt only the first nip of the wringer. Most alcoholics have to be pretty badly mangled before they really commence to solve their problems.

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

Many doctors and psychiatrists agree with our conclusions. One of these men, staff member of a worldrenowned hospital, recently made this statement to some of us: "What you say about the general hopelessness of the average alcoholics' plight is, in my opinion, correct. As to two of you men, whose stories I have heard, there is no doubt in my mind that you were 100% hopeless, apart from divine help. Had you offered yourselves as patients at this hospital, I would not have taken you, if I had been able to avoid it. People like you are too heartbreaking. Though not a religious person, I have profound respect for the spiritual approach in such cases as yours. For most cases, there is virtually no other solution."

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

Once more: The alcoholic at certain times has no effective mental defense against the first drink. Except in a few cases, neither he nor any other human being can provide such a defense. His defense must come from a Higher Power.

ГЛАВА 4

А КАК БЫТЬ АГНОСТИКАМ?

Chapter 4

WE AGNOSTICS

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

IN THE PRECEDING chapters you have learned something of alcoholism. we hope we have made clear the distinction between the alcoholic and the nonalcoholic. If, when you honestly want to, you find you cannot quit entirely, or if when drinking, you have little control over the amount you take, you are probably alcoholic. If that be the case, you may be suffering from an illness which only a spiritual experience will conquer.

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.

To one who feels he is an atheist or agnostic such an experience seems impossible, but to continue as he is means disaster, especially if he is an alcoholic of the hopeless variety. To be doomed to an alcoholic death or to live on a spiritual basis are not always easy alternatives to face.

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

But it isn't so difficult. About half our original fellowship were of exactly that type. At first some of us tried to avoid the issue, hoping against hope we were not true alcoholics. But after a while we had to face the fact that we must find a spiritual basis of life - or else. Perhaps it is going to be that way with you. But cheer up, something like half of us thought we were atheists or agnostics. Our experience shows that you need not be disconcerted.

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

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

If a mere code of morals or a better philosophy of life were sufficient to overcome alcoholism, many of us could have recovered long ago. But we found that such codes and philosophies did not save us, no matter how much we tried. We could wish to be moral, we could wish to be philosophically comforted, in fact, we could will these things with all our might, but the needed power wasn't there. Our human resources, as marshalled by the will, were not sufficient; they failed utterly.

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

Lack of power, that was our dilemma. we had to find a power by which we could live, and it had to be a *Power greater than ourselves*. Obviously. But where and how were we to find this Power?

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

Well, that's exactly what this book is about. Its main object is to enable you to find a Power greater than yourself which will solve your problem. That means we have written a book which we believe to be spiritual as well as moral. And it means, of course, that we are going to talk about God. Here difficulty arises with agnostics. Many times we talk to a new man and watch his hope rise as we discuss his alcoholic problems and explain our fellowship. But his face falls when we speak of spiritual matters, especially when we mention God, for we have re-opened a subject which our man thought he had neatly evaded or entirely ignored.

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

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

We know how he feels. We have shared his honest doubt and prejudice. Some of us have been violently anti-religious. To others, the word "God" brought up a particular idea of Him with which someone had tried to impress them during childhood. Perhaps we rejected this particular conception because it seemed inadequate. With that rejection we imagined we had abandoned the God idea entirely. We were bothered with the thought that faith and dependence upon a Power beyond ourselves was somewhat weak, even cowardly. We looked upon this world of warring individuals, warring theological systems, and inexplicable calamity, with deep skepticism, We looked askance at many individuals who claimed to be godly. How could a Supreme Being have anything to do with it all? And who could comprehend a Supreme Being anyhow? Yet, in other moments, we found ourselves thinking, when enchanted by a starlit night, "Who, then, make all this?" There was a feeling of awe and wonder, but it was fleeting and soon lost.

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

Yes, we of agnostic temperament have had these thoughts and experiences. Let us make haste to reassure you. We found that as soon as we were able to lay aside prejudice and express even a willingness to believe in a Power greater than ourselves, we commenced to get results, even though it was impossible for any of us to fully define or comprehend that Power, which is God.

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

Much to our relief, we discovered we did not need to consider another's conception of God. Our own conception, however inadequate, was sufficient to make the approach and to effect a contact with Him. As soon as we admitted the possible existence of a Creative Intelligence, a Spirit of the Universe underlying the totality of things, we began to be possessed of a new sense of power and direction, provided we took other simple steps. We found that God does not make too hard terms with those who seek Him. To us, the Realm of Spirit is broad, roomy, all inclusive; never exclusive or forbidding to those who earnestly seek. It is open, we believe, to all men.

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

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

When, therefore, we speak to you of God, we mean your own conception of God. This applies, too, to other spiritual expressions which you find in this book. Do not let any prejudice you may have against spiritual terms deter you from honestly asking yourself what they mean to you. At the start, this was all we needed to commence spiritual growth, to effect our first conscious relation with God as we understood Him. Afterward, we found ourselves accepting many things which then seemed entirely out of reach. That was growth, but if we wished to grow we had to begin somewhere. So we used our own conception, however limited it was.

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

We needed to ask ourselves but one short question. "Do I now believe, or am I even willing to believe, that there is a Power greater than myself?" As soon as a man can say that he does believe, or is willing to believe, we emphatically assure him that he is on his way. It has been repeatedly proven among us that upon this simple cornerstone a wonderfully effective spiritual structure can be built.*

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

That was great news to us, for we had assumed we could not make use of spiritual principles unless we accepted many things on faith which seemed difficult to believe. When people presented us with spiritual approaches, how frequently did we all say, "I wish I had what that man has. I'm sure it would work if I could only believe as he believes. But I cannot accept as surely true the many articles of faith which are so plain to him." So it was comforting to learn that we could commence at a simpler level.

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

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

* Please be sure to read Appendix II on "Spiritual Experience."

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

Besides a seeming inability to accept much on faith, we often found ourselves handicapped by obstinacy, sensitiveness, and unreasoning prejudice. Many of us have been so touchy that even casual reference to spiritual things make us bristle with antagonism. This sort of thinking had to be abandoned. Though some of us resisted, we found no great difficulty in casting aside such feelings. Faced with alcoholic destruction, we soon became as open minded on spiritual matters as we had tried to be on other questions. In this respect alcohol was a great persuader. It finally beat us into a state of reasonableness. Sometimes this was a tedious process; we hope no one else will prejudiced for as long as some of us were.

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

The reader may still ask why he should believe in a Power greater than himself. We think there are good reasons. Let us have a look at some of them.

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.

The practical individual of today is a stickler for facts and results. Nevertheless, the twentieth century readily accepts theories of all kinds, provided they are firmly grounded in fact. We have numerous theories, for example, about electricity. Everybody believes them without a murmur of doubt. Why this ready acceptance? Simply because it is impossible to explain what we see, feel, direct, and use, without a reasonable assumption as a starting point.

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.

Everybody nowadays, believes in scores of assumptions for which there is good evidence, but no perfect visual proof. And does not science demonstrate that visual proof is the weakest proof? It is being constantly revealed, as mankind studies the material world, that outward appearances are not inward reality at all. To illustrate:

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

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

The prosaic steel girder is a mass of electrons whirling around each other at incredible speed. These tiny bodies are governed by precise laws, and these laws hold true throughout the material world. Science tells us so. We have no reason to doubt it. When, however, the perfectly logical assumption is suggested that underneath the material world and life as we see it, there is an All Powerful, Guiding, Creative Intelligence, right there our perverse streak comes to the surface and we laboriously set out to convince our selves it isn't so. We read wordy books and indulge in windy arguments, thinking we believe this universe needs no God to explain it. Were our contentions true, it would follow that life originated out of nothing, means nothing, and proceeds nowhere.

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

Instead of regarding ourselves as intelligent agents, spearheads of God's ever advancing Creation, we agnostics and atheists chose to believe that our human intelligence was the last word, the alpha and the omega, the beginning and end of all. Rather vain of us, wasn't it?

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

We, who have traveled this dubious path, beg you to lay aside prejudice, even against organized religion. We have learned that whatever the human frailties of various faiths may be, those faiths have given purpose and direction to millions. People of faith have a logical idea of what life is all about. Actually, we used to have no reasonable conception whatever. We used to amuse ourselves by cynically dissecting spiritual beliefs and practices when we might have observed that many spiritually-minded persons of all races, colors, and creeds were demonstrating a degree of stability, happiness and usefulness which we should have sought ourselves.

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

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

Instead, we looked at the human defects of these people, and sometimes used their shortcomings as a basis of wholesale condemnation. We talked of intolerance, while we were intolerant ourselves. We missed the reality and the beauty of the forest because we were diverted by the ugliness of some its trees. We never gave the spiritual side of life a fair hearing.

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

In our personal stories you will find a wide variation in the way each teller approaches and conceives of the Power which is greater than himself. Whether we agree with a particular approach or conception seems to make little difference. Experience has taught us that these are matters about which, for our purpose, we need not be worried. They are questions for each individual to settle for himself.

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».

On one proposition, however, these men and women are strikingly agreed. Every one of them has gained access to, and believe in, a Power greater than himself. This Power has in each case accomplished the miraculous, the humanly impossible. As a celebrated American statesman put it, "Let's look at the record."

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

Here are thousands of men and women, worldly indeed. They flatly declare that since they have come to believe in a Power greater than themselves, to take a certain attitude toward that Power, and to do certain simple things. There has been a revolutionary change in their way of living and thinking. In the face of collapse and despair, in the face of the total failure of their human resources, they found that a new power, peace, happiness, and sense of direction flowed into them. This happened soon after they wholeheartedly met a few simple requirements. Once confused and baffled by the seeming futility of existence, they show the underlying reasons why they were making heavy going of life. Leaving aside the drink question, they tell why living was so unsatisfactory. They show how the change came over them. When many hundreds of people are able to say that the consciousness of the Presence of God is today the most important fact of their lives, they present a powerful reason why one should have faith.

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

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

This world of ours has made more material progress in the last century than in all the millenniums which went before. Almost everyone knows the reason. Students of ancient history tell us that the intellect of men in those days was equal to the best of today. Yet in ancient times, material progress was painfully slow. The spirit of modern scientific inquiry, research and invention was almost unknown. In the realm of the material, men's minds were fettered by superstition, tradition, and all sort of fixed ideas. Some of the contemporaries of Columbus thought a round earth preposterous. Others came near putting Galileo to death for his astronomical heresies.

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

We asked ourselves this: Are not some of us just as biased and unreasonable about the realm of the spirit as were the ancients about the realm of the material? Even in the present century, American newspapers were afraid to print an account of the Wright brothers first successful flight at Kittyhawk. Had not all efforts at flight failed before? Did not Professor Langley's flying machine go to the bottom of the Potomac River? Was it not true that the best mathematical minds had proved man could never fly? Had not people said God had reserved this privilege to the birds? Only thirty years later the conquest of the air was almost an old story and airplane travel was in full swing.

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

But in most fields our generation has witnessed complete liberation in thinking. Show any longshoreman a Sunday supplement describing a proposal to explore the moon by means of a rocket and he will say, "I bet they do it--maybe not so long either." Is not our age characterized by the ease with which we discard old ideas for new, by the complete readiness with which we throw away the theory or gadget which does not work for something new which does?

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

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

We had to ask ourselves why we shouldn't apply to our human problems this same readiness to change our point of view. We were having trouble with personal relationships, we couldn't control our emotional natures, we were a prey to misery and depression, we couldn't make a living, we had a feeling of uselessness, we were full of fear, we were unhappy, we couldn't seem to be of real help to other people - was not a basic solution of these bedevilments more important than whether we should see newsreels of lunar flight? Of course it was.

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

When we saw others solve their problems by a simple reliance upon the Spirit of the Universe, we had to stop doubting the power of God. Our ideas did not work. But the God idea did.

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.

The Wright brothers' almost childish faith that they could build a machine which would fly was the mainspring of their accomplishment. Without that, nothing could have happened. We agnostics and atheists were sticking to the idea that self-sufficiency would solve our problems. When others showed us that "God-sufficiency" worked with them, we began to feel like those who had insisted the Wrights would never fly.

Логика - замечательная вещь. Нам нравится логика. Нам все еще нравится логика. Не случайно нам была дана способность рассуждать, анализировать наше чувственное восприятие и делать выводы на основе опыта. В этом заключена одна из самых замечательных способностей человека. Агностики не принимают ничего, что не поддается разумной интерпретации. Поэтому мы 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».

Logic is great stuff. We like it. We still like it. It is not by chance we were given the power to reason, to examine the evidence of our sense, and to draw conclusions. That is one of man's magnificent attributes. We agnostically inclined would not feel satisfied with a proposal which does not lend itself to reasonable approach and interpretation. Hence we are at pains to tell why we think our present faith is reasonable, why we think it more sane and logical to believe than not to believe, why we say our former thinking was soft and mushy when we threw up our hands in doubt and said, "We don't know."

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

When we became alcoholics, crushed by a selfimposed crises we could not postpone or evade, we had to fearlessly face the proposition that either God is everything or else He is nothing. God either is or He isn't. What was our choice to be?

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.

Arrived at this point, we were squarely confronted with the question of faith. We couldn't duck the issue. Some of us had already walked far over the Bridge of Reason toward the desired shore of faith. The outlines and the promise of the New Land had brought lustre to tired eyes and fresh courage to flagging spirits. Friendly hands had stretched out in welcome. We were grateful that Reason had brought us so far. But somehow, we couldn't quite step ashore. Perhaps we had been leaning too heavily on reason that last mile and we did not like to lose our support.

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.

That was natural, but let us think a little more closely. Without knowing it, had we not been brought to where we stood by a certain kind of faith? For did we not believe in our own reasoning? did we not have confidence in our ability to think? What was that but a sort of faith? Yes, we had been faithful, abjectly faithful to the God of Reason. So, in one way or another, we discovered that faith had been involved all the time!

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

We found, too, that we had been worshippers. What a state of mental goose-flesh that used to bring on! Had we not variously worshipped people, sentiment, things, money, and ourselves? And then, with a better motive, had we not worshipfully beheld the sunset, the sea, or a flower? Who of us had not loved something or somebody? How much did these feelings, these loves, these worships, have to do with pure reason? Little or nothing, we saw at last. Were not these things the tissue out of which our lives were constructed? Did not these feelings, after all, determine the course of our existence? It was impossible to say we had no capacity for faith, or love, or worship. In one form or another we had been living by faith and little else.

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

Imagine life without faith! Were nothing left but pure reason, it wouldn't be life. But we believed in life - of course we did. We could not prove life in the sense that you can prove a straight line is the shortest distance between two points, yet, there it was. Could we still say the whole thing was nothing but a mass of electrons, created out of nothing, meaning nothing, whirling on to a destiny of nothingness? Or course we couldn't. The electrons themselves seemed more intelligent than that. At least, so the chemist said.

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?

Hence, we saw that reason isn't everything. Neither is reason, as most of us use it, entirely dependable, thought it emanate from our best minds. What about people who proved that man could never fly?

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.

Yet we had been seeing another kind of flight, a spiritual liberation from this world, people who rose above their problems. They said God made these things possible, and we only smiled. We had seen spiritual release, but liked to tell ourselves it wasn't true.

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.

Actually we were fooling ourselves, for deep down in every man, woman, and child, is the fundamental idea of God. It may be obscured by calamity, by pomp, by worship of other things, but in some form or other it is there. For faith in a Power greater than ourselves, and miraculous demonstrations of that power in human lives, are facts as old as man himself.

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

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

We finally saw that faith in some kind of God was a part of our make-up, just as much as the feeling we have for a friend. Sometimes we had to search fearlessly, but He was there. He was as much a fact as we were. We found the Great Reality deep down within us. In the last analysis it is only there that He may be found. It was so with us.

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

We can only clear the ground a bit. If our testimony helps sweep away prejudice, enables you to think honestly, encourages you to search diligently within yourself, then, if you wish, you can join us on the Broad Highway. With this attitude you cannot fail. the consciousness of your belief is sure to come to you.

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.

In this book you will read the experience of a man who thought he was an atheist. His story is so interesting that some of it should be told now. His change of heart was dramatic, convincing, and moving.

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

Our friend was a minister's son. He attended church school, where he became rebellious at what he thought an overdose of religious education. For years thereafter he was dogged by trouble and frustration. Business failure, insanity, fatal illness, suicide - these calamities in his immediate family embittered and depressed him. Post-war disillusionment, ever more serious alcoholism, impending mental and physical collapse, brought him to the point to self-destruction.

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

One night, when confined in a hospital, he was approached by an alcoholic who had known a spiritual experience. Our friend's gorge rose as he bitterly cried out: "If there is a God, He certainly hasn't done anything for me!" But later, alone in his room, he asked himself this question: "Is it possible that all the religious people I have known are wrong?" While pondering the answer he felt as though he lived in hell. Then, like a thunderbolt, a great thought came. It crowded out all else:

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

"*Who are you to say there is no God?*"

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 вместе с Создателем, вполне сознавая это.

This man recounts that he tumbled out of bed to his knees. In a few seconds he was overwhelmed by a conviction of the Presence of God. It poured over and through him with the certainty and majesty of a great tide at flood. The barriers he had built through the years were swept away. He stood in the Presence of Infinite Power and Love. He had stepped from bridge to shore. For the first time, he lived in conscious companionship with his Creator.

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

Thus was our friend's cornerstone fixed in place. No later vicissitude has shaken it. His alcoholic problem was taken away. That very night, years ago, it disappeared. Save for a few brief moments of temptatio the though of drink has never returned; and at such times a great revulsion has risen up in him. Seemingly he could not drink even if he would. God had restored his sanity.

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

What is this but a miracle of healing? Yet its elements are simple. Circumstances made him willing to believe. He humbly offered himself to his Maker - then he knew.

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

Even so has God restored us all to our right minds. To this man, the revelation was sudden. Some of us grow into it more slowly. But He has come to all who have honestly sought Him.

Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!

When we drew near to Him He disclosed Himself to us!

ГЛАВА 5

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

Chapter 5

HOW IT WORKS

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

RARELY HAVE we seen a person fail who has thoroughly followed our path. Those who do not recover are people who cannot or will not completely give themselves to this simple program, usually men and women who are constitutionally incapable of being honest with themselves. There are such unfortunates. They are not at fault; they seem to have been born that way. They are naturally incapable of grasping and developing a manner of living which demands rigorous honesty. Their chances are less than average. There are those, too, who suffer from grave emotional and mental disorders, but many of them do recover if they have the capacity to be honest.

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

Our stories disclose in a general way what we used to be like, what happened, and what we are like now. If you have decided you want what we have and are willing to go to any length to get it - then you are ready to take certain steps.

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

At some of these we balked. thought we could find an easier, softer way. But we could not. With all the earnestness at our command, we beg of you to be fearless and thorough from the very start. Some of us have tried to hold on to our old ideas and the result was nil until we let go absolutely.

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!

Remember that we deal with alcohol - cunning, baffling, powerful! Without help it is too much for us. But there is One who has all power - that One is God. May you find Him now!

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

Half measures availed us nothing. We stood at the turning point. We asked His protection and care with complete abandon.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

Here are the steps we took, which are suggested as a program of recovery:

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

1. We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable.

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

2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.

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

3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*.

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

4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.

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

5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.

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

6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.

7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.

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

8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.

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

9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.

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

10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.

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

11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God *as we understood Him*, praying only for knowledge ofHis will for us and the power to carry that out.

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

12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

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

Many of us exclaimed, "What an order! I can't go through with it." Do not be discouraged. No one among us has been able to maintain anything like perfect adherence to these principles. We are not saints. The point is, that we are willing to grow along spiritual lines. The principles we have set down are guides to progress. We claim spiritual progress rather than spiritual perfection.

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

Our description of the alcoholic, the chapter to the agnostic, and our personal adventure before and after make clear three pertinent ideas:

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

(a) That we were alcoholic and could not manage our own lives.

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

(b) That probably no human power could have re lieved our alcoholism.

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

(c) That God could and would if He were sought.

Будучи убежденными 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 мы должны действовать?

Being convinced, *we were at Step Three*, which is that we decided to turn our will and our life over to God as we understood Him. Just what do we mean by that, and just what do we do?

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

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

The first requirement is that we be convinced that any life run on self-will can hardly be a success. On that basis we are almost always in collision with something or somebody, even though our motives are good. Most people try to live by self-propulsion. Each person is like an actor who wants to run the whole show; is forever trying to arrange the lights, the ballet, the scenery and the rest of the players in his own way. If his arrangements would only stay put, if only people would do as he wished, the show would be great. Everybody, including himself, would be pleased. Life would be wonderful. In trying to make these arrangements our actor may sometimes be quite virtuous. He may be kind, considerate, patient, generous; even modest and self-sacrificing. On the other hand, he may be mean, egotistical, selfish and dishonest. But, as with most humans, he is more likely to have varied traits.

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

What usually happens? The show doesn't come off very well. He begins to think life doesn't treat him right. He decides to exert himself more. He becomes, on the next occasion, still more demanding or gracious, as the case may be. Still the play does not suit him. Admitting he may be somewhat at fault, he is sure that other people are more to blame. He becomes angry, indignant, self-pitying. What is his basic trouble? Is he not really a self-seeker even when trying to be kind? Is he not a victim of the delusion that he can wrest satisfaction and happiness out of this world if he only manages well? Is it not evident to all the rest of the 'players that these are the things he wants? And do not his actions make each of them wish to retaliate, snatching all they can get out of the show? Is he not, even in his best moments, a producer of confusion rather than harmony?

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?

Our actor is self-centered - ego-centric, as people like to call it nowadays. He is like the retired business man who lolls in the Florida sunshine in the winter complaining of the sad state of the nation; the minister who sighs over the sins of the twentieth century; politicians and reformers who are sure all would be Utopia if the rest of the world would only behave; the outlaw safe cracker who thinks society has wronged him; and the alcoholic who has lost all and is locked up. Whatever our protestations, are not most of us concerned with ourselves, our resentments, or our self-pity?

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

Selfishness - self-centeredness! That, we think, is the root of our troubles. Driven by a hundred forms of fear, self-delusion, self-seeking, and self-pity, we step on the toes of our fellows and they retaliate. Sometimes they hurt us, seemingly without provocation, but we invariably find that at some time in the past we have made decisions based on self which later placed us in a position to be hurt.

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

So our troubles, we think, are basically of our own making. They arise out of ourselves, and the alcoholic is an extreme example of self-will run riot, though he usually doesn't think so. Above everything, we alcoholics must be rid of this selfishness. We must, or it kill us! God makes that possible. And there often seems no way of entirely getting rid of self without His aid. Many of us had moral and philosophical convictions galore, but we could not live up to them even though we would have liked to. Neither could we reduce our self-centeredness much by wishing or trying on our own power. We had to have God's help.

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

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

This is the how and the why of it. First of all, we had to quit playing God. It didn't work. Next, we decided that hereafter in this drama of life, God was going to be our Director. He is the Principal; we are His agents. He is the Father, and we are His children. Most Good ideas are simple, and this concept was the keystone of the new and triumphant arch through which we passed to freedom.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектами. 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 как бы заново родились.

When we sincerely took such a position, all sorts of remarkable things followed. We had a new Employer. Being all powerful, He provided what we needed, if we kept close to Him and performed His work well. Established on such a footing we became less and less interested in ourselves, our little plans and designs. More and more we became interested in seeing what we could contribute to life. As we felt new power flow in, as we enjoyed peace of mind, as we discovered we could face life successfully, as we became conscious of His presence, we began to lose our fear of today, tomorrow or the hereafter. We were reborn.

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

We were now at Step Three. Many of us said to our Maker, *as we understood Him*: "God, I offer myself to Thee - to build with me and to do with me as Thou wilt. Relieve me of the bondage of self, that I may better do Thy will. Take away my difficulties, that victory over them may bear witness to those I would help of Thy Power, Thy Love, and Thy Way of life. May I do Thy will always!" We thought well before taking this step making sure we were ready; that we could at last abandon ourselves utterly to Him.

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

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

We found it very desirable to take this spiritual step with an understanding person, such as our wife, best friend, or spiritual adviser. But it is better to meet God alone than with one who might misunderstand. The wording was, of course, quite optional so long as we expressed the idea, voicing it without reservation. This was only a beginning, though if honestly and humbly made, an effect, sometimes a very great one, was felt at once.

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

Next we launched out on a course of vigorous action, the first step of which is a personal housecleaning, which many of us had never attempted. Though our decision was vital and crucial step, it could have little permanent effect unless at once followed by a strenuous effort to face, and to be rid of, the things in ourselves which had been blocking us. Our liquor was but a symptom. So we had to get down to causes and conditions.

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

Therefore, we started upon a personal inventory. *This was Step Four*. A business which takes no regular inventory usually goes broke. Taking commercial inventory is a fact-finding and a fact-facing process. It is an effort to discover the truth about the stock-intrade. One object is to disclose damaged or unsalable goods, to get rid of them promptly and without regret. If the owner of the business is to be successful, he cannot fool himself about values.

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

We did exactly the same thing with our lives. We took stock honestly. First, we searched out the flaws in our make-up which caused our failure. Being convinced that self, manifested in various ways, was what had defeated us, we considered its common manifestations.

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

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

Resentment is the "number one" offender. It destroys more alcoholics than anything else. From it stem all forms of spiritual disease, for we have been not only mentally and physically ill, we have been spiritually sick. When the spiritual malady is overcome, we straighten out mentally and physically. In dealing with resentments, we set them on paper. We listed people, institutions or principle with who we were angry. We asked ourselves why we were angry. In most cases it was found that our self-esteem, our pocketbooks, our ambitions, our personal relationships, (including sex) were hurt or threatened. So we were sore. We were "burned up."

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

On our grudge list we set opposite each name our injuries. Was it our self-esteem, our security, our ambitions, our personal, or sex relations, which had been interfered with?

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

We were usually as definite as this example:

Я обижен на:	Причины обиды:	Задеты:
I'm resentful at:	*The cause:*	*Affects my:*
Г-на Брауна	Ухаживает за моей женой.	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
Mr. Brown	His attention to my wife.	Sex relations. Self-esteem (fear).
	Рассказал моей жене о моей любовнице.	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
	Told my wife of my mistress.	Sex relations. Self-esteem (fear).
	Браун может получить моё место на работе.	Безопасность. Самоуважение (страх).
	Brown may get my job at he office.	Security. Self-esteem (Fear).
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).
Mrs. Jones	She's a nut - she snubbed me. She committed her husband for drinking. He's my friend. She's a gossip.	Personal relationship. Self-esteem (fear).

Моего начальника	Неумный, несправедливый, властный. Грозит уволить меня за пьянство и составление дутых счетов.	Самоуважение (страх). Безопасность.
My employer	Unreasonable-Unjust -Overbearing- Threatens to fire me for drinking and padding my expense account.	Self-esteem (fear). Security.
Мою жену	Не понимает меня и пилит. Ей нравится Браун. Хочет записать дом на свое имя.	Гордость, секс. Безопасность (страх).
My wife	Misunderstands and nags. Likes Brown. Wants house put in her name.	Pride-Personal sex relations- Security (fear).

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

We went back through our lives. Nothing counted but thoroughness and honesty. When we were finished we considered it carefully. The first thing ap parent was that this world and its people were often quite wrong. To conclude that others were wrong was as far as most of us ever got. The usual outcome was that people continued to wrong us and we stayed sore. Sometimes it was remorse and then we were sore at ourselves. But the more we fought and tried to have our own way, the worse matters got. As in war, the victor only *seemed* to win. Our moments of triumph were short-lived.

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

It is plain that a life which includes deep resentment leads only to futility and unhappiness. To the precise extent that we permit these, do we squander the hours that might have been worth while. But with the alcoholic, whose hope is the maintenance and growth of a spiritual experience, this business of resentment is infinitely grave. We found that it is fatal. For when harboring such feeling we shut ourselves off from the sunlight of the Spirit. The insanity of alcohol returns and we drink again. And with us, to drink is to die.

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

If we were to live, we had to be free of anger. The grouch and the brainstorm were not for us. They may be the dubious luxury of normal men, but for alcoholics these things are poison.

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

We turned back to the list, for it held the key to the future. We were prepared to look for it from an entirely different angle. We began to see that the world and its people really dominated us. In that state, the wrong-doing of others, fancied or real, had power to actually kill. How could we escape? We saw that these resentments must be mastered, but how? We could not wish them away any more than alcohol.

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

This was our course: We realized that the people who wronged us were perhaps spiritually sick. Though we did not like their symptoms and the way these disturbed us, they, like ourselves, were sick too. We asked God to help us show them the same tolerance, pity, and patience that we would cheerfully grant a sick friend. When a person offended we said to ourselves, "This is a sick man. How can I be helpful to him? God save me from being angry. Thy will be done."

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

We avoid retaliation or argument. We wouldn't treat sick people that way. If we do, we destroy our chance of being helpful. We cannot be helpful to all people, but at least God will show us how to take a kindly and tolerant view of each and every one.

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

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

Referring to our list again. Putting out of our minds the wrongs others had done, we resolutely looked for our own mistakes. Where had we been selfish, dishonest, self-seeking and frightened? Though a situation had not been entirely our fault, we tried to disregard the other person involved entirely. Where were we to blame? The inventory was ours, not the other man's. When we saw our faults we listed them. We placed them before us in black and white. We admitted our wrongs honestly and were willing to set these matters straight.

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.

Notice that the word "fear" is bracketed alongside the difficulties with Mr. Brown, Mrs. Jones, the employer, and the wife. This short word somehow touches about every aspect of our lives. It was an evil and corroding thread; the fabric of our existence was shot through with it. It set in motion trains of circumstances which brought us misfortune we felt we didn't deserve. But did not we, ourselves, set the ball rolling? Sometimes we think fear ought to be classed with stealing. It seems to cause more trouble.

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

We reviewed our fears thoroughly. We put them on paper, even though we had no resentment in connection with them. We asked ourselves why we had them. Wasn't it because self-reliance failed us? Selfreliance was good as far as it went, but it didn't go far enough. Some of us once had great self-confidence, but it didn't fully solve the fear problem, or any other. When it made us cocky, it was worse.

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

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

Perhaps there is a better way - we think so. For we are now on a different basis; the basis of trusting and relying upon God. We trust infinite God rather than our finite selves. We are in the world to play the role He assigns. Just to the extent that we do as we think He would have us, and humbly rely on Him, does He enable us to match calamity with serenity.

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

We never apologize to anyone for depending upon our Creator. We can laugh at those who think spirituality the way of weakness. Paradoxically, it is the way of strength. The verdict of the ages is that faith means courage. All men of faith have courage. They trust their God. We never apologize for God. Instead we let Him demonstrate, through us, what He can do. We ask Him to remove our fear and direct our attention to what He would have us be. At once, we commence to outgrow fear.

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

Now about sex. Many of needed an overhauling there. But above all, we tried to be sensible on this question. It's so easy to get way off the track. Here we find human opinions running to extremes - absurd extremes, perhaps. One set of voices cry that sex is a lust of our lower nature, a base necessity of procreation. Then we have the voices who cry for sex and more sex; who bewail the institution of marriage; who think that most of the troubles of the race are traceable to sex causes. They think we do not have enough of it, or that it isn't the right kind. They see its significance everywhere. One school would allow man no flavor for his fare and the other would have us all on a straight pepper diet. We want to stay out of this controversy. We do not want to be the arbiter of anyone's sex conduct. We all have sex problems. We'd hardly be human if we didn't. What can we do about them?

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

We reviewed our own conduct over the years past. Where had we been selfish, dishonest, or inconsiderate? Whom had we hurt? Did we unjustifiably arouse jealousy, suspicion or bitterness? Where were we at fault, what should we have done instead? We got this all down on paper and looked at it.

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

In this way we tried to shape a sane and sound ideal for our future sex life. We subjected each relation to this test - was it selfish or not? We asked God to mold our ideals and help us to live up to them. We remembered always that our sex powers were God-given and therefore good, neither to be used lightly or selfishly nor to be despised and loathed.

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

Whatever our ideal turns out to be, we must be willing to grow toward it. We must be willing to make amends where we have done harm, provided that we do not bring about still more harm in so doing. In other words, we treat sex as we would any other problem. in meditation, we ask God what we should do about each specific matter. The right answer will come, if we want it.

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

God alone can judge our sex situation. Counsel with persons is often desirable, but we let God be the final judge. We realize that some people are as fanatical about sex as others are loose. We avoid hysterical thinking or advice.

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.

Suppose we fall short of the chosen ideal and stumble? Does this mean we are going to get drunk? Some people tell us so. But this is only a half-truth. It depends on us and on our motives. If we are sorry for what we have done, and have the honest desire to let God take us to better things, we believe we will be forgiven and will have learned our lesson. If we are not sorry, and our conduct continues to harm others, we are quite sure to drink. We are not theorizing. These are facts out of our experience.

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

To sum up about sex: We earnestly pray for the right ideal, for guidance in each questionable situation, for sanity, and for the strength to do the right thing. If sex is very troublesome, we throw ourselves the harder into helping others. We think of their needs and work for them. This takes us out of ourselves. It quiets the imperious urge, when to yield would mean heartache.

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

If we have been thorough about our personal inventory, we have written down a lot. We have listed and analyzed our resentments. We have begun to comprehend their futility and their fatality. We have commenced to see their terrible destructiveness. We have begun to learn tolerance, patience and good will toward all men, even our enemies, for we look on them as sick people. We have listed the people we have hurt by our conduct, and are willing to straighten out the past if we can.

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

In this book you read again and again that faith did for us what we could not do for ourselves. We hope you are convinced now that God can remove whatever self-will has blocked you off from Him. If you have already made a decision, and an inventory of your grosser handicaps, you have made a good beginning. That being so you have swallowed and digested some big chunks of truth about yourself.

ГЛАВА 6

ЗА РАБОТУ!

Chapter 6

INTO ACTION

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

HAVING MADE our personal inventory, what shall we do about it? We have been trying to get a new attitude, a new relationship with our Creator, and to discover the obstacles in our path. We have admitted certain defects; we have ascertained in a rough way what the trouble is; we have put our finger on the weak times in our personal inventory. Now these are about to be cast out. This requires action on our part, which, when completed, will mean that we have admitted to God, to ourselves, and to another human being, the exact nature of our defects. This brings us to the *Fifth Step* in the program of recovery mentioned in the preceding chapter.

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

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

This is perhaps difficult - especially discussing our defects with another person. We think we have done well enough in admitting these things to ourselves. There is doubt about that. In actual practice, we usually find a solitary self-appraisal insufficient. Many of us thought it necessary to go much further. We will be more reconciled to discussing ourselves with another person when we see good reasons why we should do so. The best reason first: If we skip this vital step, we may not overcome drinking. Time after time newcomers have tried to keep to themselves certain facts about their lives. Trying to avoid this humbling experience, they have turned to easier methods. Almost invariably they got drunk. Having persevered with the rest of the program, they wondered why they fell. We think the reason is that they never completed their housecleaning. They took inventory all right, but hung on to some of the worst items in stock. They only *thought* they had lost their egoism and fear; they only *thought* they had humbled themselves. But they had not learned enough of humility, fearlessness and honesty, in the sense we find it necessary, until they told someone else *all* their life story.

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.

More than most people, the alcoholic leads a double life. He is very much the actor. To the outer world he presents his stage character. This is the one he likes his fellows to see. He wants to enjoy a certain reputation, but knows in his heart he doesn't deserve it.

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

The inconsistency is made worse by the things he does on his sprees. Coming to his sense, he is revolted at certain episodes he vaguely remembers. These memories are a nightmare. He trembles to think someone might have observed him. As far as he can, he pushes these memories far inside himself. He hopes they will never see the light of day. He is under constant fear and tension - that makes for more drinking.

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.

Psychologists are inclined to agree with us. We have spent thousands of dollars for examinations. We know but few instances where we have given these doctors a fair break. We have seldom told them the whole truth nor have we followed their advice. Unwilling to be honest with these sympathetic men, we were honest with no one else. Small wonder many in the medical profession have a low opinion of alcoholics and their chance for recovery!

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

We must be entirely honest with somebody if we expect to live long or happily in this world. Rightly and naturally, we think well before we choose the person or persons with whom to take this intimate and confidential step. Those of us belonging to a religious denomination which requires confession must, and of course, will want to go to the properly appointed authority whose duty it is to receive it. Though we have no religious conception, we may still do well to talk with someone ordained by an established religion. We often find such a person quick to see and understand our problem. Of course, we sometimes encounter people who do not understand alcoholics.

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

If we cannot or would rather not do this, we search our acquaintance for a close-mouthed, understanding friend. Perhaps our doctor or psychologist will be the person. It may be one of our own family, but we cannot disclose anything to our wives or our parents which will hurt them and make them unhappy. We have no right to save our own skin at another person's expense. Such parts of our story we tell to someone who will understand, yet be unaffected. The rule is we must be hard on ourself, but always considerate of others.

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

Notwithstanding the great necessity for discussing ourselves with someone, it may be one is so situated that there is no suitable person available. If that is so, this step may be postponed, only, however, if we hold ourselves in complete readiness to go through with it at the first opportunity. We say this because we are very anxious that we talk to the right person. It is important that he be able to keep a confidence; that he fully understand and approve what we are driving at; that he will not try to change our plan. But we must not use this as a mere excuse to postpone.

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

When we decide who is to hear our story, we waste no time. We have a written inventory and we are prepared for a long talk. We explain to our partner what we are about to do and why we have to do it. He should realize that we are engaged upon a life-anddeath errand. Most people approached in this way will be glad to help; they will be honored by our confidence.

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

We pocket our pride and go to it, illuminating every twist of character, every dark cranny of the past. Once we have taken this step, withholding nothing, we are delighted. We can look the world in the eye. We can be alone at perfect peace and ease. Our fears fall from us. We begin to feel the nearness of our Creator. We may have had certain spiritual beliefs, but now we begin to have a spiritual experience. The feeling that the drink problem has disappeared will often come strongly. We feel we are on the Broad Highway, walking hand in hand with the Spirit of the Universe.

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

Returning home we find a place where we can be quiet for an hour, carefully reviewing what we have done. We thank God from the bottom of our heart that we know Him better. Taking this book down from our shelf we turn to the page which contains the twelve steps. Carefully reading the first five proposals we ask if we have omitted anything, for we are building an arch through which we shall walk a free man at last. Is our work solid so far? Are the stones properly in place? Have we skimped on the cement put into the foundation? Have we tried to make mortar without sand?

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

If we can answer to our satisfaction, we then look at *Step Six*. We have emphasized willingness as being indispensable. Are we now ready to let God remove from us all the things which we have admitted are objectionable? Can He now take them all - every one?

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

If we still cling to something we will not let go, we ask God to help us be willing.

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

When ready, we say something like this: "My Creator, I am now willing that you should have all of me, good and bad. I pray that you now remove from me every single defect of character which stands in the way of my usefulness to you and my fellows. Grant me strength, as I go out from here, to do your bidding. Amen." We have then completed *Step Seven*.

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

Now we need more action, without which we find that "Faith without works is dead." Let's look at *Steps Eight and Nine*. We have a list of all persons we have harmed and to whom we are willing to make amends. We made it when we took inventory. We subjected ourselves to a drastic self-appraisal. Now we go out to our fellows and repair the damage done in the past. We attempt to sweep away the debris which has accumulated out of our effort to live on self-will and run the show ourselves. If we haven't the will to do this, we ask until it comes. Remember it was agreed at the beginning *we would go to any lengths for victory over alcohol*.

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

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

Probably there are still some misgivings. As we look over the list of business acquaintances and friends we have hurt, we may feel diffident about going to some of them on a spiritual basis. Let us be reassured. To some people we need not, and probably should not emphasize the spiritual feature on our first approach. We might prejudice them. At the moment we are trying to put our lives in order. But this is not an end in itself. Our real purpose is to fit ourselves to be of maximum service to God and the people about us. It is seldom wise to approach an individual, who still smarts from our injustice to him, and announce that we have gone religious. In the prize ring, this would be called leading with the chin. Why lay ourselves open to being branded fanatics or religious bores? We may kill a future opportunity to carry a beneficial message. But our man is sure to be impressed with a sincere desire to set right the wrong. He is going to be more interested in a demonstration of good will than in our talk of spiritual discoveries.

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

We don't use this as an excuse for shying away from the subject of God. When it will serve any good purpose, we are willing to announce our convictions with tact and common sense. The question of how to approach the man we hated will arise. It may be he has done us more harm than we have done him and, though we may have acquired a better attitude toward him, we are still not too keen about admitting our faults. Nevertheless, with a person we dislike, we take the bit in our teeth. It is harder to go to an enemy than to a friend, but we find it much more beneficial to us. We go to him in a helpful and forgiving spirit, confessing our former ill feeling and expressing our regret.

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 отделавшись от нашего прошлого. Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано. При этом не следует говорить этому человеку, что он должен сделать. Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками.

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

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

Under no condition do we criticize such a person or argue. Simply tell him that we will never get over drinking until we have done our utmost to straighten out the past. We are there to sweep off our side of the street, realizing that nothing worth while can be accomplished until we do so, never trying to tell him what he should do. His faults are not discussed. We stick to our own. If our manner is calm, frank, and open, we will be gratified with the result.

В девяти случаях из десяти случается непредвиденное. Иногда человек, к которому мы обращаемся, признает свои ошибки, и долголетняя 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 неважно. Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы. Вода уже пошла через верхний край запруды.

In nine cases out of ten the unexpected happens. Sometimes the man we are calling upon admits his own fault, so feuds of years' standing melt away in an hour. Rarely do we fail to make satisfactory progress. Our former enemies sometimes praise what we are doing and wish us well. Occasionally, they will offer assistance. It should not matter, however, if someone does throw us out of his office. We have made our demonstration, done our part. It's water over the dam.

У большинства алкоголиков есть долги. Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем. 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. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними.

Most alcoholics owe money. We do not dodge our creditors. Telling them what we are trying to do, we make no bones about our drinking; they usually know it anyway, whether we think so or not. Nor are we afraid of disclosing our alcoholism on the theory it may cause financial harm. Approached in this way, the most ruthless creditor will sometimes surprise us. Arranging the best deal we can we let these people know we are sorry. Our drinking has made us slow to pay. We must lose our fear of creditors no matter how far we have to go, for we are liable to drink if we are afraid to face them.

Возможно, некоторые из нас совершали преступления против закона, за которые мы 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 мы 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.

Perhaps we have committed a criminal offense which might land us in jail if it were known to the authorities. We may be short in our accounts and unable to make good. We have already admitted this in confidence to another person, but we are sure we would be imprisoned or lose our job if it were known. Maybe it's only a petty offense such as padding the expense account. Most of us have done that sort of thing. Maybe we are divorced, and have remarried but haven't kept up the alimony to number one. She is indignant about it, and has a warrant out for our arrest. That's a common form of trouble too.

Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться. Напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы и 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 наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна. И нам не следует отступать ни перед чем.

Although these reparations take innumerable forms, there are some general principles which we find guiding. Reminding ourselves that we have decided to go to any lengths to find a spiritual experience, we ask that we be given strength and direction to do the right thing, no matter what the personal consequences may be. We may lose our position or reputation or face jail, but we are willing. We have to be. We must not shrink at anything.

Обычно наши поступки задевают других людей. 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. Будучи 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 показным героизмом, если бы он пошел к судье и сказал: «Вот он я».

Usually, however, other people are involved. Therefore, we are not to be the hasty and foolish martyr who would needlessly sacrifice others to save himself from the alcoholic pit. A man we know had remarried. Because of resentment and drinking, he had not paid alimony to his first wife. She was furious. She went to court and got an order for his arrest. He had commenced our way of life, had secured a position, and was getting his head above water. It would have been impressive heroics if he had walked up to the Judge and said, "Here I am."

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 своей 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.

We thought he ought to be willing to do that if necessary, but if he were in jail he could provide nothing for either family. We suggested he write his first wife admitting his faults and asking forgiveness. He did, and also sent a small amount of money. He told her what he would try to do in the future. He said he was perfectly willing to go to jail is she insisted. Of course she did not, and the whole situation has long since been adjusted.

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

Before taking drastic action which might implicate other people we secure their consent. If we have obtained permission, have consulted with others, asked God to help and the drastic step is indicated we must not shrink.

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

This brings to mind a story about one of our friends. While drinking, he accepted a sum of money from a bitterly-hated business rival, giving him no receipt for it. He subsequently denied having received the money and used the incident as a basis for discrediting the man. He thus used his own wrong-doing as a means of destroying the reputation of another. In fact, his rival was ruined.

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?

He felt that he had done a wrong he could not possibly make right. If he opened that old affair, he was afraid it would destroy the reputation of his partner, disgrace his family and take away his means of livelihood. What right had he to involve those dependent upon him? How could he possibly make a public statement exonerating his rival?

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

After consulting with his wife and partner he came to the conclusion that it was better to take those risks than to stand before his Creator guilty of such ruinous slander. He saw that he had to place the outcome in God's hands or he would soon start drinking again, and all would be lost anyhow. He attended church for the first time in many years. After the sermon, he quietly got up and made an explanation. His action met widespread approval, and today he is one of the most trusted citizens of his town. This all happened years ago.

У всех нас есть свои домашние проблемы. Возможно, у нас сложные отношения с женщинами, которые бы мы не хотели афишировать. Мы сомневаемся, что в этом вопросе алкоголики фундаментально отличаются от других людей. Но алкоголь действительно осложняет сексуальные отношения. После нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком женщина становится усталой, раздраженной, замкнутой. Могло ли быть иначе? Муж чувствует себя одиноко, испытывает жалость к себе. Он начинает 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 через все горнила ада из-за него.

The chances are that we have domestic troubles. Perhaps we are mixed up with women in a fashion we wouldn't care to have advertised. We doubt if, in this respect, alcoholics are fundamentally much worse than other people. But drinking does complicate sex relations in the home. After a few years with an alcoholic, a wife get worn out, resentful and uncommunicative. How could she be anything else? The husband begins to feel lonely, sorry for himself. He commences to look around in the night clubs, or their equivalent, for something besides liquor. Perhaps he is having a secret and exciting affair with "the girl who understands." In fairness we must say that she may understand, but what are we going to do about a thing like that? A man so involved often feels very remorseful at times, especially if he is married to a loyal and courageous girl who has literally gone through hell for him.

Какой бы ни была ситуация, обычно все равно мы должны что-то делать. Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что мы изменили ей, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, следует признать вину. Возможно, она будет настаивать, чтобы мы выложили все подробности. Она захочет знать, кто эта женщина и где она живет. Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Большего 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.

Whatever the situation, we usually have to do something about it. If we are sure our wife does not know, should we tell here? Not always, we think. If she knows in a general way that we have been wild, should we tell her it detail? Undoubtedly we should admit our fault. She may insist on knowing all the particulars. She will want to know who the woman is and where she is. We feel we ought to say to her that we have no right to involve another person. We are sorry for what we have done and, God willing, it shall not be repeated. More than that we cannot do; we have no right to go further. Though there may be justifiable exceptions, and though we wish to lay down no rule of any sort, we have often found this the best course to take.

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.

Our design for living is not a one-way street. It is as good for the wife as for the husband. If we can forget, so can she. It is better, however, that one does not needlessly name a person upon whom she can vent jealousy.

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.

Perhaps there are some cases where the utmost frankness is demanded. No outsider can appraise such an intimate situation. It may be that both will decide that the way of good sense and loving kindness is to let by-gones be by-gones. Each might pray about it, having the other one's happiness uppermost in mind. Keep it always in sight that we are dealing with that most terrible human emotion - jealousy. Good generalship may decide that the problem be attacked on the flank rather than risk a face-to-face combat.

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

If we have no such complication, there is plenty we should do at home. Sometimes we hear an alcoholic say that the only thing he needs to do is to keep sober. Certainly he must keep sober, for there will be no home if he doesn't. But he is yet a long way from making good to the wife or parents whom for years he has so shockingly treated. Passing all understanding is the patience mothers and wives have had with alcoholics. Had this not been so, many of us would have no homes today, would perhaps be dead.

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

The alcoholic is like a tornado roaring his way through the lives of others. Hearts are broken. Sweet relationships are dead. Affections have been uprooted. Selfish and inconsiderate habits have kept he home in turmoil. We feel a man is unthinking when he says that sobriety is enough. He is like the farmer who came up out of his cyclone cellar to find his home ruined. To his wife, he remarked, "Don't see anything the matter here, Ma. Ain't it grand the wind stopped blowin'?"

Yes, there is a long period of reconstruction ahead. We must take the lead. A remorseful mumbling that we are sorry won't fill the bill at all. We ought to sit down with the family and frankly analyze the past as we now see it, being very careful not to criticize them. Their defects may be glaring, but the chances are that our own actions are partly responsible. So we clean house with the family, asking each morning in meditation that our Creator show us the way of patience, tolerance, kindliness and love.

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.

The spiritual life is not a theory. *We have to live it*. Unless one's family expresses a desire to live upon spiritual principles we think we ought not to urge them. We should not talk incessantly to them about spiritual matters. They will change in time. Our behavior will convince them more than our words. We must remember that ten or twenty years of drunkenness would make a skeptic out of anyone.

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

There may be some wrongs we can never fully right. We don't worry about them if we can honestly say to ourselves that we would right them if we could. Some people cannot be seen - we sent them an honest letter. And there may be a valid reason for postponement in some cases. But we don't delay if it can be avoided. We should be sensible, tactful, considerate and humble without being servile or scraping. As God's people we stand on our feet; we don't crawl before anyone.

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

If we are painstaking about this phase of our development, we will be amazed before we are half way through. We are going to know a new freedom and a new happiness. We will not regret the past nor wish to shut the door on it. We will comprehend the word serenity and we will know peace. No matter how far down the scale we have gone, we will see how our experience can benefit others. That feeling of uselessness and self-pity will disappear. We will lose interest in selfish things and gain interest in our fellows. Self-seeking will slip away. Our whole attitude and outlook upon life will change. Fear of people and of economic insecurity will leave us. We will intuitively know how to handle situations which used to baffle us. We will suddenly realize that God is doing for us what we could not do for ourselves.

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

Are these extravagant promises? We think not. They are being fulfilled among us - sometimes quickly, sometimes slowly. They will always materialize if we work for them.

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

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

This thought brings us to *Step Ten*, which suggests we continue to take personal inventory and continue to set right any new mistakes as we go along. We vigorously commenced this way of living as we cleaned up the past. We have entered the world of the Spirit. Our next function is to grow in understanding and effectiveness. This is not an overnight matter. It should continue for our lifetime. Continue to watch for selfishness, dishonesty, resentment, and fear. When these crop up, we ask God at once to remove them. We discuss them with someone immediately and make amends quickly if we have harmed anyone. Then we resolutely turn our thoughts to someone we can help. Love and tolerance of others is our code.

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

And we have ceased fighting anything or anyone - even alcohol. For by this time sanity will have returned. We will seldom be interested in liquor. If tempted, we recoil from it as from a hot flame. We react sanely and normally, and we will find that this has happened automatically. We will see that our new attitude toward liquor has been given us without any thought or effort on our part. It just comes! That is the miracle of it. We are not fighting it, neither are we avoiding temptation. We feel as though we had been placed in a position of neutrality - safe and protected. We have not even sworn off. Instead, the problem has been removed. It does not exist for us. We are neither cocky nor are we afraid. That is our experience. That is how we react so long as we keep in fit spiritual condition.

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

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

It is easy to let up on the spiritual program of action and rest on our laurels. We are headed for trouble if we do, for alcohol is a subtle foe. We are not cured of alcoholism. What we really have is a daily reprieve contingent on the maintenance of our spiritual condition. Every day is a day when we must carry the vision of God's will into all of our activities. "How can I best serve Thee - Thy will (not mine) be done." These are thoughts which must go with us constantly. We can exercise our will power along this line all we wish. It is the proper use of the will.

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

Much has already been said about receiving strength, inspiration, and direction from Him who has all knowledge and power. If we have carefully followed directions, we have begun to sense the flow of His Spirit into us. To some extent we have become God-conscious. We have begun to develop this vital sixth sense. But we must go further and that means more action.

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

Step Eleven suggests prayer and meditation. We shouldn't be shy on this matter of prayer. Better men than we are using it constantly. It works, if we have the proper attitude and work at it. It would be easy to be vague about this matter. Yet, we believe we can make some definite and valuable suggestions.

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

When we retire at night, we constructively review our day. Were we resentful, selfish, dishonest or afraid? Do we owe an apology? Have we kept something to ourselves which should be discussed with another person at once? Were we kind and loving toward all? What could we have done better? Were we thinking of ourselves most of the time? Or were we thinking of what we could do for others, of what we could pack into the stream of life? But we must be careful not to drift into worry, remorse or morbid reflection, for that would diminish our usefulness to others. After making our review we ask God's forgiveness and inquire what corrective measures should be taken.

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

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

On awakening let us think about the twenty-four hours ahead. We consider our plans for the day. Before we begin, we ask God to direct our thinking, especially asking that it be divorced from self-pity, dishonest or self-seeking motives. Under these conditions we can employ our mental faculties with assurance, for after all God gave us brains to use. Our thought-life will be placed on a much higher plane when our thinking is cleared of wrong motives.

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

In thinking about our day we may face indecision. We may not be able to determine which course to take. Here we ask God for inspiration, an intuitive thought or a decision. we relax and take it easy. We don't struggle. We are often surprised how the right answers come after we have tried this for a while. What used to be the hunch or the occasional inspiration gradually becomes a working part of the mind. Being still inexperienced and having just made conscious contact with God, it is not probable that we are going to be inspired at all times. We might pay for this presumption in all sorts of absurd actions and ideas. Nevertheless, we find that our thinking will, as time passes, be more and more on the plane of inspiration. We come to rely upon it.

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

We usually conclude the period of meditation with a prayer that we be shown all through the day what our next step is to be, that we be given whatever we need to take care of such problems. We ask especially for freedom from self-will, and are careful to make no request for ourselves only. We may ask for ourselves, however, if others will be helped. We are careful never to pray for our own selfish ends. Many of us have wasted a lot of time doing that and it doesn't work. You can easily see why.

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

If circumstances warrant, we ask our wives or friends to join us in morning meditation. If we belong to a religious denomination which requires a definite morning devotion, we attend to that also. If not members of religious bodies, we sometimes select and memorize a few set prayers which emphasize the principles we have been discussing. There are many helpful books also. Suggestions about these may be obtained from one's priest, minister, or rabbi. Be quick to see where religious people are right. Make use of what they offer.

As we go through the day we pause, when agitated or doubtful, and ask for the right thought or action. We constantly remind ourselves we are no longer running the show, humbly saying to ourselves many times each day "Thy will be done." We are then in much less danger of excitement, fear, anger, worry, self-pity, or foolish decisions. We become much more efficient. We do not tire so easily, for we are not burning up energy foolishly as we did when we were trying to arrange life to suit ourselves.

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

It works - it really does.

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

We alcoholics are undisciplined. So we let God discipline us in the simple way we have just outlined.

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

But this is not all. There is action and more action. "Faith without works is dead." The next chapter is entirely devoted to *Step Twelve*.

ГЛАВА 7

РАБОТАЯ С ДРУГИМИ

Chapter 7

WORKING WITH OTHERS

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

PRACTICAL EXPERIENCE shows that nothing will so much insure immunity from drinking as intensive work with other alcoholics. It works when other activities fail. This is our *twelfth suggestion*: Carry this message to other alcoholics! You can help when no one else can. You can secure their confidence when other fail. Remember they are very ill.

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

Life will take on new meaning. To watch people recover, to see them help others, to watch loneliness vanish, to see a fellowship grow up about you, to have a host of friends - this is an experience you must not miss. We know you will not want to miss it. Frequent contact with newcomers and with each other is the bright spot of our lives.

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

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

Perhaps you are not acquainted with any drinkers who want to recover. You can easily find some by asking a few doctors, ministers, priests or hospitals. They will be only too glad to assist you. Don't start out as an evangelist or reformer. Unfortunately a lot of prejudice exists. You will be handicapped if you arouse it. Ministers and doctors are competent and you can learn much from them if you wish, but it happens that because of your own drinking experience you can be uniquely useful to other alcoholics. So cooperate; never criticize. To be helpful is our only aim.

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

When you discover a prospect for Alcoholics Anonymous, find out all you can about him. If he does not want to stop drinking, don't waste time trying to persuade him. You may spoil a later opportunity. This advice is given for his family also. They should be patient, realizing they are dealing with a sick person.

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.

If there is any indication that he wants to stop, have a good talk with the person most interested in him - usually his wife. Get an idea of his behavior, his problems, his background, the seriousness of his condition, and his religious leanings. You need this information to put yourself in his place, to see how you would like him to approach you if the tables were turned.

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

Sometimes it is wise to wait till he goes on a binge. The family may object to this, but unless he is in a dangerous physical condition, it is better to risk it. Don't deal with him when he is very drunk, unless he is ugly and the family needs your help. Wait for the end of the spree, or at least for a lucid interval. Then let his family or a friend ask him if he wants to quit for good and if he would go to any extreme to do so. If he says yes, then his attention should be drawn to you as a person who has recovered. You should be described to him as one of a fellowship who, as part of their own recovery, try to help others and who will be glad to talk to him if he cares to see you.

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.

If he does not want to see you, never force yourself upon him. Neither should the family hysterically plead with him to do anything, nor should they tell him much about you. They should wait for the end of his next drinking bout. You might place this book where he can see it in the interval. Here no specific rule can be given. The family must decide these things. But urge them not to be over-anxious, for that might spoil matters.

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

Usually the family should not try to tell your story. When possible, avoid meeting a man through his family. Approach through a doctor or an institution is a better bet. If your man needs hospitalization, he should have it, but not forcibly unless he is violent. Let the doctor, if he will, tell him he has something in the way of a solution.

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

When your man is better, the doctor might suggest a visit from you. Though you have talked with the family, leave them out of the first discussion. Under these conditions your prospect will see he is under no pressure. He will feel he can deal with you without being nagged by his family. Call on him while he is still jittery. He may be more receptive when depressed.

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.

See your man alone, if possible. At first engage in general conversation. After a while, turn the talk to some phase of drinking. Tell him enough about your drinking habits, symptoms, and experiences to encourage him to speak of himself. If he wishes to talk, let him do so. You will thus get a better idea of how you ought to proceed. If he is not communicative, give him a sketch or your drinking career up to the time you quit. But say nothing, for the moment, of how that was accomplished. If he is in a serious mood dwell on the troubles liquor has caused you, being careful not to moralize or lecture. If his mood is light, tell him humorous stories of your escapades. Get him to tell some of his.

Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике. Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что вы больны. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом. 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.

When he sees you know all about the drinking game, commence to describe yourself as an alcoholic. Tell him how baffled you were, how you finally learned that you were sick. Give him an account of the struggles you made to stop. Show him the mental twist which leads to the first drink of a spree. We suggest you do this as we have done it in the chapter on alcoholism. If he is alcoholic, he will understand you at once. He will match you mental inconsistencies with some of his own.

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 он может контролировать потребление алкоголя, согласитесь с ним. Но скажите ему, что если дело зашло далеко, то рассчитывать только на свои силы нельзя.

If you are satisfied that he is a real alcoholic, begin to dwell on the hopeless feature of the malady. Show him, from your own experience, how the queer mental condition surrounding that first drink prevents normal functioning of the will power. Don't, at this stage, refer to this book, unless he has seen it and wishes to discuss it. And be careful not to brand him as an alcoholic. Let him draw his own conclusion. If he sticks to the idea that he can still control his drinking, tell him that possibly he can - if he is not too alcoholic. But insist that if he is severely afflicted, there may be little chance he can recover by himself.

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

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

Continue to speak of alcoholism as an illness, a fatal malady. Talk about the conditions of body and mind which accompany it. Keep his attention focussed mainly on your personal experience. Explain that many are doomed who never realize their predicament. Doctors are rightly loath to tell alcoholic patients the whole story unless it will serve some good purpose. But you may talk to him about the hopelessness of alcoholism because you offer a solution. You will soon have you friend admitting he has many, if not all, of the traits of the alcoholic. If his own doctor is willing to tell him that he is alcoholic, so much the better. Even though your protege may not have entirely admitted his condition, he has become very curious to know how you got well. Let him ask you that question, if he will. *Tell him exactly what happened to you*. Stress the spiritual feature freely. If the man be agnostic or atheist, make it emphatic that *he does not have to agree wbth your conception of God*. He can choose any conception he likes, provided it makes sense to him. *The main thing is that he be willing to believe in a Power greater than himself and that he live by spirtual principles*.

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.

When dealing with such a person, you had better use everyday language to describe spiritual principles. There is no use arousing any prejudice he may have against certain theological terms and conceptions about which he may already be confused. Don't raise such issues, no matter what your own convictions are.

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

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

Your prospect may belong to a religious denomination. His religious education and training may be far superior to yours. In that case he is going to wonder how you can add anything to what he already knows. But he well be curious to learn why his own convictions have not worked and why yours seem to work so well. He may be an example of the truth that faith alone is insufficient. To be vital, faith must be accompanied by self sacrifice and unselfish, constructive action. Let him see that you are not there to instruct him in religion. Admit that he probably knows more about it than you do, but call to his attention the fact that however deep his faith and knowledge, he could not have applied it or he would not drink, Perhaps your story will help him see where he has failed to practice the very precepts he knows so well. We represent no particular faith or denomination. We are dealing only with general principles common to most denominations.

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

Outline the program of action, explaining how you made a self-appraisal, how you straightened out your past and why you are now endeavoring to be helpful to him. It is important for him to realize that your attempt to pass this on to him plays a vital part in your recovery. Actually, he may be helping you more than you are helping him. Make it plain he is under no obligation to you, that you hope only that he will try to help other alcoholics when he escapes his own difficulties. Suggest how important it is that he place the welfare of other people ahead of his own. Make it clear that he is not under pressure, that he needn't see you again if he doesn't want to. You should not be offended if he wants to call it off, for he has helped you more than you have helped him. If your talk has been sane, quiet and full of human understanding, you have perhaps made a friend. Maybe you have disturbed him about the question of alcoholism. This is all to the good. The more hopeless he feels, the better he will be more likely to follow your suggestions.

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

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

Your candidate may give reasons why he need not follow all of the program. He may rebel at the thought of a drastic housecleaning which requires discussion with other people. Do not contradict such views. Tell him you once felt as he does, but you doubt whether you would have made much progress had you not taken action. On your first visit tell him about the Fellowship of Alcoholics Anonymous. If he shows interest, lend him your copy of this book.

Если ваш новый друг не хочет говорить о себе, не принуждайте его к этому. Он должен обдумать все, о чем вы беседовали. Если ваша беседа продлится, пусть он говорит о том, что его интересует больше всего. Иногда человек говорит, что он готов немедленно взяться за дело, и у вас может возникнуть желание поддержать его. Такая поспешность часто вредит делу. Если у него позднее возникнут проблемы, он будет считать, что виноваты в этом вы, так как вы вынудили его принять решение. В общении с алкоголиками лучше всего не проявлять чрезмерного рвения и не 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.

Unless your friend wants to talk further about himself, do not wear out your welcome. Give him a chance to think it over. If you do stay , let him steer the conversation in any direction he like. Sometimes a new man is anxious to proceed at once, and you may be tempted to let him do so. This is sometimes a mistake. If he has trouble later, he is likely to say you rushed him. You will be most successful with alcoholics if you do not exhibit any passion for crusade or reform. Never talk down to an alcoholic from any moral or spiritual hilltop; simply lay out the kit of spiritual tools for his inspection. Show him how they worked with you. Offer him friendship and fellowship. Tell him that if he wants to get well you will do anything to help.

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.

If he is not interested in your solution, if he expects you to act only as a banker for his financial difficulties or a nurse for his sprees, you may have to drop him until he changes his mind. This he may do after he gets hurts some more.

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

If he is sincerely interested and wants to see you again, ask him to read this book in the interval. After doing that, he must decide for himself whether he wants to go on. He should not be pushed or prodded by you, his wife, or his friends. If he is to find God, the desire must come from within.

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

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

If he thinks he can do the job in some other way, or prefers some other spiritual approach, encourage him to follow his own conscience. We have no monopoly on God; we merely have an approach that worked with us. But point out that we alcoholics have much in common and that you would like, in any case, to be friendly. Let it go at that.

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.

Do not be discouraged if your prospect does not respond at once. Search out another alcoholic and try again. You are sure to find someone desperate enough to accept with eagerness what you offer. We find it a waste of time to keep chasing a man who cannot or will not work with you. If you leave such a person alone, he may soon become convinced that he cannot recover by himself. To spend too much time on any one situation is to deny some other alcoholic an opportunity to live and be happy. One of our Fellowship failed entirely with his first half dozen prospects. He often says that if he had continued to work on them, he might have deprived many others, who have since recovered, of their chance.

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 прошли когда-то этот путь, вы сможете дать ему массу практических советов. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь излечения и готов рассказать вам историю своей жизни, вы охотно выслушаете его, но не настаивайте на этом, если он хочет довериться кому-то другому.

Suppose now you are making your second visit to a man. He has read this volume and says he is prepared to go through with the Twelve Steps of the program of recovery. Having had the experience yourself, you can give him much practical advice. Let him know you are available if he wishes to make a decision and tell his story, but do not insist upon it if he prefers to consult someone else.

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.

He may be broke and homeless. If he is, you might try to help him about getting a job, or give him a little financial assistance. But you should not deprive your family or creditors of money they should have. Perhaps you will want to take the man into your home for a few days. But be sure you use discretion. Be certain he will be welcomed by your family, and that he is not trying to impose upon you for money, connections, or shelter. Permit that and you only harm him. You will be making it possible for him to be insincere. You may be aiding in his destruction rather than his recovery.

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

Never avoid these responsibilities, but be sure you are doing the right thing if you assume them. Helping others is the foundation stone of your recovery. A kindly act once in a while isn't enough. You have to act the Good Samaritan every day, if need be. It may mean the loss of many nights' sleep, great interference with your pleasures, interruptions to your business. It may mean sharing your money and your home, counseling frantic wives and relatives, innumerable trips to police courts, sanitariums, hospitals, jails and asylums. Your telephone may jangle at any time of the day or night. Your wife may sometimes say she is neglected. A drunk may smash the furniture in your home, or burn a mattress. You may have to fight with him if he is violent. Sometimes you will have to call a doctor and administer sedatives under his direction. Another time you may have to send for the police or an ambulance. Occasionally you will have to meet such conditions.

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

We seldom allow an alcoholic to live in our homes for long at a time. It is not good for him, and it sometimes creates serious complications in a family.

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.

Though an alcoholic does not respond, there is no reason why you should neglect his family. You should continue to be friendly to them. The family should be offered your way of life. Should they accept and practice spiritual principles, there is a much better change that the head of the family will recover. And even though he continues to drink, the family will find life more bearable.

Алкоголики, способные самостоятельно бросить пить и готовые сделать это, не нуждаются в благотворительности в общепринятом смысле слова. Люди, которые клянчат деньги и просятся 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.

For the type of alcoholic who is able and willing to get well, little charity, in the ordinary sense of the word, is needed or wanted. The men who cry for money and shelter before conquering alcohol, are on the wrong track. Yet we do go to great extremes to provide each other with these very things, when such action is warranted. This may seem inconsistent, but we think it is not.

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

It is not the matter of giving that is in question, but when and how to give. That often makes the difference between failure and success. The minute we put our work on a service plane, the alcoholic commences to rely upon our assistance rather than upon God. He clamors for this or that, claiming he cannot master alcohol until his material needs are cared for. Nonsense. Some of us have taken very hard knocks to learn this truth: Job or no job - wife or no wife - we simply do not stop drinking so long as we place dependence upon other people ahead of dependence on God.

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.

Burn this idea into the consciousness of every man that he can get well regardless of anyone. The only condition is that he trust in God and clean house.

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

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

Now, the domestic problem: There may be divorce, separation, or just strained relations. When your prospect has made such reparation as he can to his family, and has thoroughly explained to them the new principles by which he is living, he should proceed to put those principles into action at home. That is, if he is lucky enough to have a home. Though his family be at fault in many respects, he should not be concerned about that. He should concentrate on his own spiritual demonstration. Argument and fault-finding are to be avoided like the plague. In many homes this is a difficult thing to do, but it must be done if any results are to be expected. If persisted in for a few months, the effect on a man's family is sure to be great. The most incompatible people discover they have a basis upon which they can meet. Little by little the family may see their own defects and admit them. These can then be discussed in an atmosphere of helpfulness and friendliness.

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.

After they have seen tangible results, the family will perhaps want to go along. These things will come to pass naturally and in good time provided, however, the alcoholic continues to demonstrate that he can be sober, considerate, and helpful, regardless of what anyone says or does. Of course, we all fall much below this standard many times. But we must try to repair the damage immediately lest we pay the penalty by a spree.

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

If there be divorce or separation, there should be no undue haste for the couple to get together. The man should be sure of his recovery. The wife should fully understand his new way of life. If their old relationship is to be resumed it must be on a better basis, since the former did not work. This means a new attitude and spirit all around. Sometimes it is to the best interests of all concerned that a couple remain apart. Obviously, no rule can be laid down. Let the alcoholic continue his program day by day. When the time for living together has come, it will be apparent to both parties.

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

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

Let no alcoholic say he cannot recover unless he has his family back. This just isn't so. In some cases the wife will never come back for one reason or another. Remind the prospect that his recovery is not dependent upon people. It is dependent upon his relationship with God. We have seen men get well whose families have not returned at all. We have seen others slip when the family came back too soon.

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.

Both you and the new man must walk day by day in the path of spiritual progress. If you persist, remarkable things will happen. When we look back, we realize that the things which came to us when we put ourselves in God's hands were better than anything we could have planned. Follow the dictates of a Higher Power and you will presently live in a new and wonderful world, no matter what your present circumstances!

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.

When working with a man and his family, you should take care not to participate in their quarrels. You may spoil your chance of being helpful if you do. But urge upon a man's family that he has been a very sick person and should be treated accordingly. You should warn against arousing resentment or jealousy. You should point out that his defects of character are not going to disappear over night. Show them that he has entered upon a period of growth. Ask them to remember, when they are impatient, the blessed fact of his sobriety.

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.

If you have been successful in solving your own domestic problems, tell the newcomer's family how that was accomplished. In this way you can set them on the right track without becoming critical of them. The story of how you and your wife settled your difficulties is worth any amount of criticism.

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

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

Assuming we are spiritually fit, we can do all sorts of things alcoholics are not supposed to do. People have said we must not go where liquor is served; we must not have it in our homes; we must shun friends who drink; we must avoid moving pictures whichs how drinking scenes; we must not go into bars; our friends must hide their bottles if we go to their houses; we mustn't think or be reminded about alcohol at all. Our experience shows that this is not necessarily so.

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

We meet these conditions every day. An alcoholic who cannot meet them, still has an alcoholic mind; there is something the matter with his spiritual status. His only chance for sobriety would be some place like the Greenland Ice Cap, and even there an Eskimo might turn up with a bottle of scotch and ruin everything! Ask any woman who has sent her husband to distant places on the theory he would escape the alcohol problem.

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

In our belief any scheme of combating alcoholism which proposes to shield the sick man from temptation is doomed to failure. If the alcoholic tries to shield himself he may succeed for a time, but usually winds up with a bigger explosion than ever. We have tried these methods. These attempts to do the impossible have always failed.

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.

So our rule is not to avoid a place where there is drinking, *if we have a legitimate reason for being there*. That includes bars, nightclubs, dances, receptions, weddings, even plain ordinary whoopee parties. To a person who has had experience with an alcoholic, this may seem like tempting Providence, but it isn't.

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.

You will note that we made and important qualification. Therefore, ask yourself on each occasion, "Have I any good social, business, or personal reason for going to this place? Or am I expecting to steal a little vicarious pleasure from the atmosphere of such places?" If you answer these questions satisfactorily, you need have no apprehension. Go or stay away, whichever seems best. But be sure you are on solid spiritual ground before you start and that your motive in going is thoroughly good. do not think of what you will get out of the occasion. Think of what you can bring to it. But if you are shaky, you had better work with another alcoholic instead!

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

Why set with a long face in places where there is drinking, sighing about the good old days. If it is a happy occasion, try to increase the pleasure of those there; if a business occasion, go and attend to your business enthusiastically. If you are with a person who wants to eat in a bar, by all means go along. Let your friends know they are not to change their habits on your account. At a proper time and place explain to all your friends why alcohol disagrees with you. If you do this thoroughly, few people will ask you to drink. While you were drinking, you were withdrawing from life little by little. Now you are getting back into the social life of this world. Don't start to withdraw again just because your friends drink liquor.

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

Your job now is to be at the place where you may be of maximum helpfulness to others, so never hesitate to go anywhere if you can be helpful. You should not hesitate to visit the most sordid spot on earth on such an errand. Keep on the firing line of life with these motives and God will keep you unharmed.

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

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

Many of us keep liquor in our homes. We often need it to carry green recruits through a severe hangover. Some of us still serve it to our friends provided they are not alcoholic. But some of us think we should not serve liquor to anyone. We never argue this question. We feel that each family, in the light of their own circumstances, ought to decide for themselves.

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.

We are careful never to show intolerance or hatred of drinking as an institution. Experience shows that such an attitude is not helpful to anyone. Every new alcoholic looks for this spirit among us and is immensely relieved when he finds we are not witchburners. A spirit of intolerance might repel alcoholics whose lives could have been saved, had it not been for such stupidity. We would not even do the cause of temperate drinking any good, for not one drinker in a thousand likes to be told anything about alcohol by one who hates it.

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.

Some day we hope that Alcoholics Anonymous will help the public to a better realization of the gravity of the alcoholic problem, but we shall be of little use if our attitude is one of bitterness or hostility. Drinkers will not stand for it.

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!

After all, our problems were of our own making. Bottles were only a symbol. Besides, we have stopped fighting anybody or anything. We have to!

ГЛАВА 8

ОБРАЩЕНИЕ К ЖЕНАМ*

Chapter 8

TO WIVES*

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.

WITH FEW EXCEPTIONS, our book thus far has spoken of men. But what we have said applies quite as much to women. Our activities in behalf of women who drink are on the increase. There is every evidence that women regain their health as readily as men if they try our suggestions.

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.

But for every man who drinks others are involved - the wife who trembles in fear of the next debauch; the mother and father who see their son wasting away.

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

Among us are wives, relatives and friends whose problem has been solved, as well as some who have not yet found a happy solution. We want the wives of Alcoholics Anonymous to address the wives of men who drink too much. What they say will apply to nearly everyone bound by ties of blood or affection to an alcoholic.

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

As wives of Alcoholics Anonymous, we would like you to feel that we understand as perhaps few can. We want to analyze mistakes we have made.

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

*Written in 1939, when there were few women in A.A., this chapter assumes that the alcoholic in the home is likely to be the husband. But many of the suggestions given here may be adapted to help the person who lives with a woman alcoholic - whether she is still drinking or is recovering in A.A. A further source of help is noted on page 121.

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

We want to leave you with the feeling that no situation is too difficult and no unhappiness too great to be overcome.

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.

We have traveled rocky roads, there is no mistake about that. We have had long rendezvous with hurt pride, frustration, self-pity, misunderstanding and fear. These are not pleasant companions. We have been driven to maudlin sympathy, to bitter resentment. Some of us veered from extreme to extreme, ever hoping that one day our loved ones would be themselves once more.

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.

Our loyalty and the desire that our husbands hold up their heads and be like other men have begotten all sorts of predicaments. We have been unselfish and self-sacrificing. We have told innumerable lies to protect our pride and our husbands' reputations. We have prayed, we have begged, we have been patient. We have struck out viciously. We have run away. We have been hysterical. We have been terror stricken. We have sought sympathy. We have had retaliatory love affairs with other men.

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

Our homes have been battle-grounds many an evening. In the morning we have kissed and made up. Our friends have counseled chucking the men and we have done so with finality, only to be back in a little while hoping, always hoping. Our men have sworn great solemn oaths that they were through drinking forever. We have believed them when no one else could or would. Then, in days, weeks, or months, a fresh outburst.

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

We seldom had friends at our homes, never knowing how or when the men of the house would appear. We could make few social engagements. We came to live almost alone. When we were invited out, our husbands sneaked so many drinks that they spoiled the occasion. If, on the other hand, they took nothing, their self-pity made them killjoys.

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.

There was never financial security. Positions were always in jeopardy or gone. An armored car could not have brought the pay envelopes home. The checking account melted like snow in June.

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!

Sometimes there were other women. How heartbreaking was this discovery; how cruel to be told they understood our men as we did not!

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.

The bill collectors, the sheriffs, the angry taxi drivers, the policemen, the bums, the pals, and even the ladies they sometimes brought home - our husbands thought we were so inhospitable. "Joykiller, nag, wet blanket" - that's what they said. Next day they would be themselves again and we would forgive and try to forget.

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

We have tried to hold the love of our children for their father. We have told small tots that father was sick, which was much nearer the truth than we realized. They struck the children, kicked out door panels, smashed treasured crockery, and ripped the keys out of pianos. In the midst of such pandemonium they may have rushed out threatening to live with the other woman forever. In desperation, we have even got tight ourselves - the drunk to end all drunks. The unexpected result was that our husbands seemed to like it.

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.

Perhaps at this point we got a divorce and took the children home to father and mother. Then we were severely criticized by our husband's parents for desertion. Usually we did not leave. We stayed on and on. We finally sought employment ourselves as destitution faced us and our families.

Мы обращались к врачам, потому что запои становились 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 исступленные крики в бреду и узнали, что такое безумие. Часто совсем рядом подстерегала смерть.

We began to ask medical advice as the sprees got closer together. The alarming physical and mental symptoms, the deepening pall of remorse, depression and inferiority that settled down on our loved ones - these things terrified and distracted us. As animals on a treadmill, we have patiently and wearily climbed, falling back in exhaustion after each futile effort to reach solid ground. Most of us have entered the final stage with its commitment to health resorts, sanitariums, hospitals, and jails. Sometimes there were screaming delirium and insanity. Death was often near.

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

Under these conditions we naturally make mistakes. Some of them rose out of ignorance of alcoholism. Sometimes we sensed dimly that we were dealing with sick men. Had we fully understood the nature of the alcoholic illness, we might have behaved differently.

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

How could men who loved their wives and children be so unthinking, so callous, so cruel? There could be no love in such persons, we thought. And just as we were being convinced of their heartlessness, they would surprise us with fresh resolves and new attentions. For a while they would be their old sweet selves, only to dash the new structure of affection to pieces once more. Asked why they commenced to drink again, they would reply with some silly excuse, or none. It was so baffling, so heartbreaking. Could we have been so mistaken in the men we married? When drinking, they were strangers. Sometimes they were so inaccessible that it seemed as though a great wall had been built around them.

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?

And even if they did not love their families, how could they be so blind about themselves? What had become of their judgment, their common sense, their will power? Why could they not see that drink meant ruin to them? Why was it, when these dangers were pointed out that they agreed, and then got drunk again immediately?

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

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

These are some of the questions which race through the mind of every woman who has an alcoholic husband. We hope this book has answered some of them. Perhaps your husband has been living in that strange world of alcoholism where everything is distorted and exaggerated. You can see that he really does love with his better self. Of course, there is such a thing as incompatibility, but in nearly every instance the alcoholic only seems to be unloving and inconsiderate; it is usually because he is warped and sickened that he says and does these appalling things. Today most of our men are better husbands and fathers than ever before.

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.

Try not to condemn your alcoholic husband no matter what he says or does. He is just another very sick, unreasonable person. Treat him, when you can, as though he had pneumonia. When he angers you, remember that he is very ill.

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.

There is an important exception to the foregoing. We realize some men are thoroughly bad-intentioned, that no amount of patience will make any difference. An alcoholic of this temperament may be quick to use this chapter as a club over your head. Don't let him get away with it. If you are positive he is one of this type you may feel you had better leave him. Is it right to let him ruin your life and the lives of your children? Especially when he has before him a way to stop his drinking and abuse if he really wants to pay the price.

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

The problem with which you struggle usually falls within one of four categories:

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.

One: Your husband may be only a heavy drinker. His drinking may be constant or it may be heavy only on certain occasions. Perhaps he spends too much money for liquor. It may be slowing him up mentally and physically, but he does not see it. Sometimes he is a source of embarrassment to you and his friends. He is positive he can handle his liquor, that it does him no harm, that drinking is necessary in his business. He would probably be insulted if he were called an alcoholic. This world is full of people like him. Some will moderate or stop altogether, and some will not. Of those who keep on, a good number will become true alcoholics after a while.

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».

Two: Your husband is showing lack of control, for he is unable to stay on the water wagon even when he wants to. He often gets entirely out of hand when drinking. He admits this is true, but is positive that he will do better. He has begun to try, with or without your cooperation, various means of moderating or staying dry. Maybe he is beginning to lose his friends. His business may suffer somewhat. He is worried at times, and is becoming aware that he cannot drink like other people. He sometimes drinks in the morning and through the day also, to hold his nervousness in check. He is remorseful after serious drinking bouts and tells you he wants to stop. But when he gets over the spree, he begins to think once more how he can drink moderately next time. We think this person is in danger. These are the earmarks of a real alcoholic. Perhaps he can still tend to business fairly well. He has by no means ruined everything. As we say among ourselves, "HE WANTS TO WANT TO STOP."

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.

Three: This husband has gone much further than husband number two. Though once like number two he became worse. His friends have slipped away, his home is a near-wreck and he cannot hold a position. Maybe the doctor has been called in, and the weary round of sanitariums and hospitals has begun. He admits he cannot drink like other people, but does not see why. He clings to the notion that he will yet find a way to do so. He may have come to the point where he desperately wants to stop but cannot. His case presents additional questions which we shall try to answer for you. You can be quite hopeful of a situation like this.

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.

Four: You may have a husband of whom you completely despair. He has been placed in one institution after another. He is violent, or appears definitely insane when drunk. Sometimes he drinks on the way home from the hospital. Perhaps he has had delirium tremens. Doctors may shake their heads and advise you to have him committed. Maybe you have already been obliged to put him away. This picture may not be as dark as it looks. Many of our husbands were just as far gone. Yet they got well.

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

Let's now go back to number one. Oddly enough, he is often difficult to deal with. He enjoys drinking. It stirs his imagination. His friends feel closer over a highball. Perhaps you enjoy drinking with him yourself when he doesn't go too far. You have passed happy evenings together chatting and drinking before your fire. Perhaps you both like parties which would be dull without liquor. We have enjoyed such evenings ourselves; we had a good time. We know all about liquor as a social lubricant. Some, but not all of us, think it has its advantages when reasonably used.

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.

The first principle of success is that you should never be angry. Even though your husband becomes unbearable and you have to leave him temporarily, you should, if you can, go without rancor. Patience and good temper are most necessary.

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

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

Our next thought is that you should never tell him what he must do about his drinking. If he gets the idea that you are a nag or a killjoy, your chance of accomplishing anything useful may be zero. He will use that as an excuse to drink more. He will tell you he is misunderstood. This may lead to lonely evenings for you. He may seek someone else to console him - not always another man.

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.

Be determined that your husband's drinking is not going to spoil your relations with your children or your friends. They need your companionship and your help. It is possible to have a full and useful life, though your husband continues to drink. We know women who are unafraid, even happy under these conditions. Do not set your heart on reforming your husband. You may be unable to do so, no matter how hard you try.

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

We know these suggestions are sometimes difficult to follow, but you will save many a heartbreak if you can succeed in observing them. Your husband may come to appreciate your reasonableness and patience. This may lay the groundwork for a friendly talk about his alcoholic problem. Try to have him bring up the subject himself. Be sure you are not critical during such a discussion. Attempt instead, to put yourself in his place. Let him see that you want to be helpful rather than critical.

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.

When a discussion does arise, you might suggest he read this book or at least the chapter on alcoholism. Tell him you have been worried, though perhaps needlessly. You think he ought to know the subject better, as everyone should have a clear understanding of the risk he takes if he drinks too much. Show him you have confidence in his power to stop or moderate. Say you do not want to be a wet blanket; that you only want him to take care of his health. Thus you may succeed in interesting him in alcoholism.

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.

He probably has several alcoholics among his own acquaintances. You might suggest that you both take an interest in them. Drinkers like to help other drinkers. Your husband may be willing to talk to one of them.

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.

If this kind of approach does not catch your husband's interest, it may be best to drop the subject, but after a friendly talk your husband will usually revive the topic himself. This may take patient waiting, but it will be worth it. Meanwhile you might try to help the wife of another serious drinker. If you act upon these principles, your husband may stop or moderate.

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.

Suppose, however, that your husband fits the description of number two. The same principles which apply to husband number one should be practice. But after his next binge, ask him if he would really like to get over drinking for good. Do not ask that he do it for you or anyone else. Just would he *like* to?

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.

The chances are he would. Show him your copy of this book and tell him what you have found out about alcoholism. Show him that as alcoholics, the writers of the book understand. Tell him some of the interesting stories you have read. If you think he will be shy of a spiritual remedy, ask him to look at the chapter on alcoholism. Then perhaps he will be interested enough to continue.

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

If he is enthusiastic your cooperation will mean a great deal. If he is lukewarm or thinks he is not an alcoholic, we suggest you leave him alone. Avoid urging him to follow our program. The seed has been planted in his mind. He knows that thousands of men, much like himself, have recovered. But don't remind him of this after he has been drinking, for he may be angry. Sooner or later, you are likely to find him reading the book once more. Wait until repeated stumbling convinces him he must act, for the more you hurry him the longer his recovery may be delayed.

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

крытия, как если бы вы нашли золотую жилу. Возможно, он будет настроен не столь оптимистично, как вы, но он наверняка прочтет эту книгу и, возможно, сразу же включится в программу. Если это не произойдет сразу, вам не придется долго ждать. Только не нажимайте на него. Пусть он сам примет решение. Спокойно отнеситесь 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.

If you have a number three husband, you may be in luck. Being certain he wants to stop, you can go to him with this volume as joyfully as though you had struck oil. He may not share your enthusiasm, but he is practically sure to read the book and he may go for the program at once. If he does not, you will probably not have long to wait. Again, you should not crowd him. Let him decide for himself. Cheerfully see him through more sprees. Talk about his condition or this book only when he raises the issue. In some cases it may be better to let someone outside the family present the book. They can urge action without arousing hostility. If your husband is otherwise a normal individual, your chances are good at this stage.

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.

You would suppose that men in the fourth classification would be quite hopeless, but that is not so. Many of Alcoholics Anonymous were like that. Everybody had given them up. Defeat seemed certain. Yet often such men had spectacular and powerful recoveries.

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

There are exceptions. Some men have been so impaired by alcohol that they cannot stop. Sometimes there are cases where alcoholism is complicated by other disorders. A good doctor or psychiatrist can tell you whether these complications are serious. In any event, try to have your husband read this book. His reaction may be one of enthusiasm. If he is already committed to an institution, but can convince you and your doctor that he means business, give him a chance to try our method, unless the doctor thinks his mental condition too abnormal or dangerous. We make this recommendation with some confidence. For years we have been working with alcoholics committed to institutions. Since this book was first published, A.A. has released thousands of alcoholics from asylums and hospitals of every kind.

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

The majority have never returned. The power of God goes deep!

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

You may have reverse situation on your hands. Perhaps you have a husband who is at large, but who should be committed. Some men cannot or will not get over alcoholism. When they become too dangerous, we think the kind thing to do is to lock them up, but of course a good doctor should always be consulted. The wives and children of such men suffer horrible, but not more than the men themselves.

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.

But sometimes you must start life anew. We know women who have done it. If such women adopt a spiritual way of life their road will be smoother.

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.

If your husband is a drinker, you probably worry over what other people are thinking and you hate to meet your friends. You draw more and more into yourself and you think everyone is talking about conditions at your home. You avoid the subject of drinking, even with your own parents. You do not know what to tell your children. When your husband is bad, you become a trembling recluse, wishing the telephone had never been invented.

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

We find that most of this embarrassment is unnecessary. While you need not discuss your husband at length, you can quietly let your friends know the nature of his illness. But you must be on guard not to embarrass or harm your husband.

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

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

Then you have carefully explained to such people that he is a sick person, you will have created a new atmosphere. Barriers which have sprung up between you and your friends will disappear with the growth of sympathetic understanding. You will no longer be self-conscious or feel that you must apologize as though your husband were a weak character. He may be anything but that. Your new courage, good nature and lack of self-consciousness will do wonders for you socially.

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.

The same principle applies in dealing with the children. Unless they actually need protection from their father, it is best not to take sides in any argument he has with them while drinking. Use your energies to promote a better understanding all around. Then that terrible tension which grips the home of every problem drinker will be lessened.

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

Frequently, you have felt obliged to tell your husband's employer and his friends that he was sick, when as a matter of fact he was tight. Avoid answering these inquiries as much as you can. Whenever possible, let your husband explain. Your desire to protect him should not cause you to lie to people when they have a right to know where he is and what he is doing. Discuss this with him when he is sober and in good spirits. Ask him what you should do if he places you in such a position again. But be careful not to be resentful about the last time he did so.

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

There is another paralyzing fear. You may be afraid your husband will lose his position; you are thinking of the disgrace and hard times which will befall you and the children. This experience may come to you. Or you may already have had it several times. Should it happen again, regard it in a different light. Maybe it will prove a blessing! It may convince your husband he wants to stop drinking forever. And now you know that he can stop if he will! Time after time, this apparent calamity has been a boon to us, for it opened up a path which led to the discovery of God.

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

We have elsewhere remarked how much better life is when lived on a spiritual plane.

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

If God can solve the age-old riddle of alcoholism, He can solve your problems too. We wives found that, like everybody else, we were afflicted with pride, self-pity, vanity and all the things which go to make up the self-centered person; and we were not above selfishness or dishonesty. As our husbands began to apply spiritual principles in their lives, we began to see the desirability of doing so too.

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.

At first, some of us did not believe we needed this help. We thought, on the whole, we were pretty good women, capable of being nicer if our husbands stopped drinking. But it was a silly idea that we were too good to need God. Now we try to put spiritual principles to work in every department of our lives. When we do that, we find it solves our problems too; the ensuing lack of fear, worry and hurt feelings is a wonderful thing. We urge you to try our program, for nothing will be so helpful to your husband as the radically changed attitude toward him which God will show you how to have. Go along with you husband if you possibly can.

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.

If you and your husband find a solution for the pressing problem of drink you are, of course, going to very happy. But all problems will not be solved at once. Seed has started to sprout in a new soil, but growth has only begun. In spite of your new-found happiness, there will be ups and downs. Many of the old problems will still be with you. This is as it should be.

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

The faith and sincerity of both you and your husband will be put to the test. These work-outs should be regarded as part of your education, for thus you will be learning to live. You will make mistakes, but if you are in earnest they will not drag you down. Instead, you will capitalize them. A better way of life will emerge when they are overcome.

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

Some of the snags you will encounter are irritation, hurt feelings and resentments. Your husband will sometimes be unreasonable and you will want to criticize. Starting from a speck on the domestic horizon, great thunderclouds of dispute may gather. These family dissensions are very dangerous, especially to your husband. Often you must carry the burden of avoiding them or keeping them under control. Never forget that resentment is a deadly hazard to an alcoholic. We do not mean that you have to agree with you husband whenever there is an honest difference of opinion. Just be careful not to disagree in a resentful or critical spirit.

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.

You and your husband will find that you can dispose of serious problems easier than you can the trivial ones. Next time you and he have a heated discussion, no matter what the subject, it should be the privilege of either to smile and say, "This is getting serious. I'm sorry I got disturbed. Let's talk about it later." If your husband is trying to live on a spiritual basis, he will also be doing everything in his power to avoid disagreement or contention.

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, снисходительность, 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 исправить ваши недостатки, у вас не будет поводов критиковать друг друга.

Your husband knows he owes you more than sobriety. He wants to make good. Yet you must not expect too much. His ways of thinking and doing are the habits of years. Patience, tolerance, understanding and love are the watchwords. Show him these things in yourself and they will be reflected back to you from him. Live and let live is the rule. If you both show a willingness to remedy your own defects, there will be little need to criticize each other.

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.

We women carry with us a picture of the ideal man, the sort of chap we would like our husbands to be. It is the most natural thing in the world, once his liquor problem is solved, to feel that he will now measure up to that cherished vision. The chances are he will not for, like yourself, he is just beginning his development. Be patient.

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

Another feeling we are very likely to entertain is one of resentment that love and loyalty could not cure our husbands of alcoholism. We do not like the thought that the contents of a book or the work of another alcoholic has accomplished in a few weeks that for which we struggled for years. At such moments we forget that alcoholism is an illness over which we could not possibly have had any power. Your husband will be the first to say it was your devotion and care which brought him to the point where he could have a spiritual experience. Without you he would have gone to pieces long ago. When resentful thoughts come, try to pause and count your blessings. After all, your family is reunited, alcohol is no longer a problem and you and your husband are working together toward an undreamed-of future.

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

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

Still another difficulty is that you may become jealous of the attention he bestows on other people, especially alcoholics. You have been starving for his companionship, yet he spends long hours helping other men and their families. You feel he should now be yours. The fact is that he should work with other people to maintain his own sobriety. Sometimes he will be so interested that he becomes really neglectful. Your house is fill with strangers. You may not like some of them. He gets stirred up about their troubles, but not at all about yours. It will do little good if you point that out and urge more attention for yourself. We find it a real mistake to dampen his enthusiasm for alcoholic work. You should join in his efforts as much as you possibly can. We suggest that you direct some of your thought to the wives of his new alcoholic friends. They need the counsel and love of a woman who has gone through what you have.

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

It is probably true that you and your husband have been living too much alone, for drinking many times isolates the wife of an alcoholic. Therefore, you probably need fresh interests and a great cause to live for as much as your husband. If you cooperate, rather than complain, you will find that his excess enthusiasm will tone down. Both of you will awaken to a new sense of responsibility for others. You, as well as your husband, ought to think of what you can put into life instead of how much you can take out. Inevitably your lives will be fuller for doing so. You will lose the old life to find one much better.

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.

Perhaps your husband will make a fair start on the new basis, but just as things are going beautifully he dismays you be coming home drunk. If you are satisfied he really wants to get over drinking, you need not be alarmed. Though it is infinitely better that he have no relapse at all, as has been true with many of our men, it is by no means a bad thing in some cases. Your husband will see at once that he must redouble his spiritual activities if he expects to survive. You need not remind him of his spiritual deficiency - he will know of it. Cheer him up and ask him how you can be still more helpful.

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.

The slightest sign of fear or intolerance may lessen your husband's chance or recovery. In a weak moment he may take your dislike of his high-stepping friends as one of those insanely trivial excuses to drink.

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

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

We never, never try to arrange a man's life so as to shield him from temptation. The slightest disposition on your part to guide his appointment or his affairs so he will not be tempted will be noticed. Make him feel absolutely free to come and go as he likes. This is important. If he gets drunk, don't blame yourself. God has either removed your husband's liquor problem or He has not. If not, it had better be found out right away. Then you and your husband can get right down to fundamentals. If a repetition is to be prevented, place the problem, along with everything else, in God's hands.

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

We realize that we have been giving you much direct advice. We may have seemed to lecture. If that is so we are sorry, for we ourselves, don't always care for people who lecture us. But what we have related is base upon experience, some of it painful. We had to learn these things the hard way. That is why we are anxious that you understand, and that you avoid these unnecessary difficulties.*

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

So to you out there - who may soon be with us - we say "Good luck and God bless you."

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

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

*The fellowship of Al-Anon Family Groups was formed about thirteen years after this chapter was written. Though it is entirely separate from Alcoholics Anonymous, it uses the general principles of the A.A. program as a guide for husbands, wives, relatives, friends, and others close to alcoholics. The foregoing pages (though addressed only to wives) indicate the problems such people may face. Alateen, for teen-aged children of alcoholics, is a part of Al-Anon.

If there is no Al-Anon listing in your local telephone book, you may obtain further information on Al-Anon Family Groups by writing to its World Service Office: Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862.

ГЛАВА 9

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Chapter 9

THE FAMILY AFTERWARD

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

OUR WOMEN FOLK have suggested certain attitudes a wife may take with the husband who is recovering. Perhaps they created the impression that he is to be wrapped in cotton wool and placed on a pedestal. Successful readjustment means the opposite. All members of the family should meet upon the common ground of tolerance, understanding and love. This involves a process of deflation. The alcoholic, his wife, his children, his "in-laws," each one is likely to have fixed ideas about the family's attitude towards himself or herself. Each is interested in having his or her wishes respected. We find the more one member of the family demands that the others concede to him, the more resentful they become. This makes for discord and unhappiness.

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?

And why? Is it not because each wants to play the lead? Is not each trying to arrange the family show to his liking? Is he not unconsciously trying to see what he can take from the family life rather than give?

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.

Cessation of drinking is but the first step away from a highly strained, abnormal condition. A doctor said to us, "Years of living with an alcoholic is almost sure to make any wife or child neurotic. The entire family is, to some extent, ill." Let families realize, as they start their journey, that all will not be fair weather. Each in his turn may be footsore and may straggle. There will be alluring shortcuts and by-paths down which they may wander and lose their way.

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

Suppose we tell you some of the obstacles a family will meet; suppose we suggest how they may be avoided - even converted to good use for others. The family of an alcoholic longs for the return of happiness and security. They remember when father was romantic, thoughtful and successful. Today's life is measured against that of other years and, when it falls short, the family may be unhappy.

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.

Family confidence in dad is rising high. The good old days will soon be back, they think. Sometimes they demand that dad bring them back instantly! God, they believe, almost owes this recompense on a long overdue account. But the head of the house has spent years in pulling down the structures of business, romance, friendship, health - these things are now ruined or damaged. It will take time to clear away the wreck. Though the old buildings will eventually be replaced by finer ones, the new structures will take years to complete.

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.

Father knows he is to blame; it may take him many seasons of hard work to be restored financially, but he shouldn't be reproached. Perhaps he will never have much money again. But the wise family will admire him for what he is trying to be, rather than for what he is trying to get.

Время от времени семью будут преследовать призраки прошлого, потому что алкогольная карьера каждого алкоголика полна разного рода выходок, смешных, унизительных, 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.

Now and then the family will be plagued by spectres from the past, for the drinking career of almost every alcoholic has been marked by escapades, funny, humiliating, shameful or tragic. The first impulse will be to bury these skeletons in a dark closet and padlock the door. The family may be possessed by the idea That future happiness can be based only upon forgetfulness of the past. We think that such a view is selfcentered and in direct conflict with the new way of living.

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

Henry Ford once made a wise remark to the effect that experience is the thing of supreme value is life. That is true only if one is willing to turn the past to good account. We grow by our willingness to face and rectify errors and convert them into assets. The alcoholic's past thus becomes the principal asset of the family and frequently it is almost the only one!

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.

This painful past may be of infinite value to other families still struggling with their problem. We think each family which has been relieved owes something to those who have not, and when the occasion requires, each member of it should be only too willing to bring former mistakes, no matter how grievous, out of their hiding places. Showing others who suffer how we were given help is the very thing which makes life seem so worth while to us now. Cling to the thought that, in God's hands, the dark past is the greatest possession you have - the key to life and happiness for others. With it you can avert death and misery for them.

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

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

It is possible to dig up past misdeeds so they become a blight, a veritable plague. For example, we know of situations in which the alcoholic or his wife have had love affairs. In the first flush of spiritual experience they forgave each other and drew closer together. The miracle of reconciliation was at hand. Then, under one provocation or another, the aggrieved one would unearth the old affair and angrily cast its ashes about. A few of us have had these growing pains and they hurt a great deal. Husbands and wives have sometimes been obliged to separate for a time until new perspective, new victory over hurt pride could be rewon. In most cases, the alcoholic survived this ordeal without relapse, but not always. So we think that unless some good and useful purpose is to be served, past occurrences should not be discussed.

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

We families of Alcoholics Anonymous keep few skeletons in the closet. Everyone knows about the others' alcoholic troubles. This is a condition which, in ordinary life, would produce untold grief; there might be scandalous gossip, laughter at the expense of other people, and a tendency to take advantage of intimate information. Among us, these are rare occurrences. We do talk about each other a great deal, but we almost invariably temper such talk by a spirit of love and tolerance.

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.

Another principle we observe carefully is that we do not relate intimate experiences of another person unless we are sure he would approve. We find it better, when possible, to stick to our own stories. A man may criticize to laugh at himself and it will affect others favorably, but criticism or ridicule coming from another often produce the contrary effect. Members of a family should watch such matters carefully, for one careless, inconsiderate remark has been known to raise the very devil. We alcoholics are sensitive people. It takes some of us a long time to outgrow that serious handicap.

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

Many alcoholics are enthusiasts. They run to extremes. At the beginning of recovery a man will take, as a rule, one of two directions. He may either plunge into a frantic attempt to get on his feet in business, or he may be so enthralled by his new life that he talks or thinks of little else. In either case certain family problems will arise. With these we have had experience galore.

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

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

We think it dangerous if he rushes headlong at his economic problem. The family will be affected also, pleasantly at first, as they feel their money troubles are about to be solved, then not so pleasantly as they find themselves neglected. Dad may be tired at night and preoccupied by day. He may take small interest in the children and may show irritation when reproved for his delinquencies. If not irritable, he may seem dull and boring, not gay and affectionate as the family would like him to be. Mother may complain of inattention. They are all disappointed, and often let him feel it. Beginning with such complaints, a barrier arises. He is straining every nerve to make up for lost time. He is striving to recover fortune and reputation and feels he is doing very well.

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

Sometimes mother and children don't think so. Having been neglected and misused in the past, they think father owes them more than they are getting. They want him to make a fuss over them. They expect him to give them the nice times they used to have before he drank so much, and to show his contrition for what they suffered. But dad doesn't give freely of Himself. Resentment grows. He becomes still less communicative. Sometimes he explodes over a trifle. The family is mystified. They criticize, pointing out how he is falling down on his spiritual program.

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

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

This sort of thing can be avoided. Both father and the family are mistaken, though each side may have some justification. It is of little use to argue and only makes the impasse worse. The family must realize that dad, though marvelously improved, is still convalescing. They should be thankful he is sober and able to be of this world once more. Let them praise his progress. Let them remember that his drinking wrought all kinds of damage that may take long to repair. If they sense these things, they will not take so seriously his periods of crankiness, depression, or apathy, which will disappear when there is tolerance, love, and spiritual understanding.

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

The head of the house ought to remember that he is mainly to blame for what befell his home. He can scarcely square the account in his lifetime. But he must see the danger of over-concentration on financial success. Although financial recovery is on the way for many of us, we found we could not place money first. For us, material well-being always followed spiritual progress; it never preceded.

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

Since the home has suffered more than anything else, it is well that a man exert himself there. He is not likely to get far in any direction if he fails to show unselfishness and love under his own roof. We know there are difficult wives and families, but the man who is getting over alcoholism must remember he did much to make them so.

По мере того, как каждый член семьи, в которой раздор, начинает видеть собственные недостатки и признавать их перед другими, он создает основу для полезного обсуждения отношений. Такие семейные обсуждения приносят пользу, если они проходят без ожесточенных споров, самоуничижения, 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.

As each member of a resentful family begins to see his shortcomings and admits them to the others, he lays a basis for helpful discussion. These family talks will be constructive if they can be carried on without heated argument, self-pity, self-justification or resentful criticism. Little by little, mother and children will see they ask too much, and father will see he gives too little. Giving, rather than getting, will become the guiding principle.

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

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

Assume on the other hand that father has, at the outset, a stirring spiritual experience. Overnight, as it were, he is a different man. He becomes a religious enthusiast. He is unable to focus on anything else. As soon as his sobriety begins to be taken as a matter of course, the family may look at their strange new dad with apprehension, then with irritation. There is talk about spiritual matters morning, noon and night. He may demand that the family find God in a hurry, or exhibit amazing indifference to them and say he is above worldly considerations. He may tell mother, who has been religious all her life, that she doesn't know what it's all about, and that she had better get his brand of spirituality while there is yet time.

Если отец занимает такую позицию, то членам семьи это может не понравиться. Во-первых, они могут ревновать его к Богу, укравшему у них привязанность отца. Ценя 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.

When father takes this tack, the family may react unfavorably. The may be jealous of a God who has stolen dad's affections. While grateful that he drinks no more, they may not like the idea that God has accomplished the miracle where they failed. They often forget father was beyond human aid. They may not see why their love and devotion did not straighten him out. Dad is not so spiritual after all, they say. If he means to right his past wrongs, why all this concern for everyone in the world but his family? What about his talk that God will take care of them? They suspect father is a bit balmy!

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

He is not so unbalanced as they might think. Many of us have experienced dad's elation. We have indulged in spiritual intoxication. Like a gaunt prospector, belt drawn in over the ounce of food, our pick struck gold. Joy at our release from a lifetime of frustration knew no bounds. Father feels he has struck something better than gold. For a time he may try to hug the new treasure to himself. He may not see at once that he has barely scratched a limitless lode which will pay dividends only if he mines it for the rest of his life and insists on giving away the entire product.

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, исключающая 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.

If the family cooperates, dad will soon see that he is suffering from a distortion of values. He will perceive that his spiritual growth is lopsided, that for an average man like himself, a spiritual life which does not include his family obligations may not be so perfect after all. If the family will appreciated that dad's current behavior is but a phase of his development, all will be well. In the midst of an understanding and sympathetic family, these vagaries of dad's spiritual infancy will quickly disappear.

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

The opposite may happen should the family condemn and criticize. Dad may feel that for years his drinking has placed him on the wrong side of every argument, but that now he has become a superior person with God on his side. If the family persists in criticism, this fallacy may take a still greater hold on father. Instead of treating the family as he should, he may retreat further into himself and feel he has spiritual justification for so doing.

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.

Though the family does not fully agree with dad's spiritual activities, they should let him have his head. Even if he displays a certain amount of neglect and irresponsibility towards the family, it is well to let him go as far as he like in helping other alcoholics. During those first days of convalescence, this will do more to insure his sobriety than anything else. Though some of his manifestations are alarming and disagreeable, we think dad will be on a firmer foundation than the man who is placing business or professional success ahead of spiritual development. He will be less likely to drink again, and anything is preferable to that.

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

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

Those of us who have spent much time in the world of spiritual make-believe have eventually seen the childishness of it. This dream world has been replaced by a great sense of purpose, accompanied by a growing consciousness of the power of God in our lives. We have come to believe He would like us to keep our heads in the clouds with Him, but that our feet ought to be firmly planted on earth. That is where our fellow travelers are, and that is where our work must be done. These are the realities for us. We have found nothing incompatible between a powerful spiritual experience and a life of sane and happy usefulness.

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

One more suggestion: Whether the family has spiritual convictions or not, they may do well to examine the principles by which the alcoholic member is trying to live. They can hardly fail to approve these simple principles, though the head of the house still fails somewhat in practicing them. Nothing will help the man who is off on a spiritual tangent so much as the wife who adopts a sane spiritual program, making a better practical use of it.

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

There will be other profound changes in the household. Liquor incapacitated father for so many years that mother became head of the house. She met these responsibilities gallantly. By force of circumstances, she was often obliged to treat father as a sick or wayward child. Even when he wanted to assert himself he could not, for his drinking placed him constantly in the wrong. Mother made all the plans and gave the directions. When sober, father usually obeyed. Thus mother, through no fault of her own, became accustomed to wearing the family trousers. Father, coming suddenly to life again, often begins to assert himself. This means trouble, unless the family watches for these tendencies in each other and comes to a friendly agreement about them.

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

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

Drinking isolates most homes from the outside world. Father may have laid aside for years all normal activities - clubs, civic duties, sports. When he renews interest in such things, a feeling of jealousy may arise. The family may feel they hold a mortgage on dad, so big that no equity should be left for outsiders. Instead of developing new channels of activity for themselves, mother and children demand that he stay home and make up the deficiency.

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

At the very beginning, the couple ought to frankly face the fact that each will have to yield here and there if the family is going to play an effective part in the new life. Father will necessarily spend much time with other alcoholics, but this activity should be balanced. New acquaintances who know nothing of alcoholism might be made and thoughtful considerations given their needs. The problems of the community might engage attention. Though the family has no religious connections, they may wish to make contact with or take membership in a religious body.

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

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

Alcoholics who have derided religious people will be helped by such contacts. Being possessed of a spiritual experience, the alcoholic will find he has much in common with these people, though he may differ with them on many matters. If he does not argue about religion, he will make new friends and is sure to find new avenues of usefulness and pleasure. He and his family can be a bright spot in such congregations. He may bring new hope and new courage to many a priest, minister, or rabbi, who gives his all to minister to our troubled world. We intend the foregoing as a helpful suggestion only. So far as we are concerned, there is nothing obligatory about it. As non-denominational people, we cannot make up others' minds for them. Each individual should consult his own conscience.

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

We have been speaking to you of serious, sometimes tragic things. We have been dealing with alcohol in its worst aspect. But we aren't a glum lot. If newcomers could see no joy or fun in our existence, they wouldn't want it. We absolutely insist on enjoying life. We try not to indulge in cynicism over the state of the nations, nor do we carry the world's troubles on our shoulders. When we see a man sinking into the mire that is alcoholism, we give him first aid and place what we have at his disposal. For his sake, we do recount and almost relive the horrors of our past. But those of us who have tried to shoulder the entire burden and trouble of others find we are soon overcome by them.

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

So we think cheerfulness and laughter make for usefulness. Outsiders are sometimes shocked when we burst into merriment over a seemingly tragic experience out of the past. But why shouldn't we laugh? We have recovered, and have been given the power to help others.

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

Everybody know that those in bad health, and those who seldom play, do not laugh much. So let each family play together or separately as much as their circumstances warrant. We are sure God wants us to be happy, joyous, and free. We cannot subscribe to the belief that his life is a vale of tears, though it once was just that for many of us. But it is clear that we made our own misery. God didn't do it. Avoid then, the deliberate manufacture of misery, but if trouble comes, cheerfully capitalize it as an opportunity to demonstrate His omnipotence.

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

Now about health: A body badly burned by alcohol does not often recover overnight nor do twisted thinking and depression vanish in a twinkling. We are convinced that a spiritual mode of living is a most powerful health restorative. We, who have recovered from serious drinking, are miracles of mental health. But we have seen remarkable transformations in our bodies. Hardly one of our crowd now shows any mark of dissipation.

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

But this does not mean that we disregard human health measures. God has abundantly supplied this world with fine doctors, psychologists, and practitioners of various kinds. Do not hesitated to take your health problems to such persons. Most of them give freely of themselves, that their fellows may enjoy sound minds and bodies. Try to remember that though God has wrought miracles among us, we should never belittle a good doctor or psychiatrist. Their services are often indispensable in treating a newcomer and in following his case afterward.

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

One of the many doctors who had the opportunity of reading this book in manuscript form told us that the use of sweets was often helpful, of course depending upon a doctor's advice. He thought all alcoholics should constantly have chocolate available for its quick energy value at times of fatigue. He added that occasionally in the night a vague craving arose which would be satisfied by candy. Many of us have noticed a tendency to eat sweets and have found this practice beneficial.

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

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

A word about sex relations. Alcohol is so sexually stimulating to some men that they have over-indulged. Couples are occasionally dismayed to find that when drinking is stopped the man tends to be impotent. Unless the reason is understood, there may be an emotional upset. Some of us had this experience, only to enjoy, in a few months, a finer intimacy than ever. There should be no hesitancy in consulting a doctor or psychologist if the condition persists. We do not know of many cases where this difficulty lasted long.

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.

The alcoholic may find it hard to re-establish friendly relations with his children. Their young minds were impressionable while he was drinking. Without saying so, they may cordially hate him for what he has done to them and to their mother. The children are sometimes dominated by a pathetic hardness and cynicism. They cannot seem to forgive and forget. This may hang on for months, long after their mother has accepted dad's new way of living and thinking.

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

In time they will see that he is a new man and in their own way they will let him know it. When this happens, they can be invited to join in morning meditation and then they can take part in the daily discussion without rancor or bias. From that point on, progress will be rapid. Marvelous results often follow such a reunion.

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.

Whether the family goes on a spiritual basis or not, the alcoholic member has to if he would recover. The others must be convinced of his new status beyond the shadow of a doubt. Seeing is believing to most families who have lived with a drinker.

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

Here is a case in point: One of our friends is a heavy smoker and coffee drinker. There was no doubt he over-indulged. Seeing this, and meaning to be helpful, his wife commenced to admonish him about it. He admitted he was overdosing these things, but frankly said that he was not ready to stop. His wife is one of those persons who really feels there is something rather sinful about these commodities, so she nagged, and her intolerance finally threw him into a fit of anger. He got drunk.

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.

Of course our friend was wrong - dead wrong. He had to painfully admit that and mend his spiritual fences. Though he is now a most effective member of Alcoholics Anonymous, he still smokes and drinks coffee, but neither his wife nor anyone else stands in judgment. She sees she was wrong to make a burning issue out of such a matter when his more serious ailments were being rapidly cured.

У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:

We have three little mottoes which are apropos. Here they are:

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

First Things First
Live and Let Live
Easy Does It.

ГЛАВА 10

ОБРАЩЕНИЕ К РАБОТОДАТЕЛЯМ

Chapter 10

TO EMPLOYERS

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

AMONG MANY employers nowadays, we think of one member who has spent much of his life in the world of big business. He has hired and fired hun-dreds of men. He knows the alcoholic as the employer sees him. His present views ought to prove exceptionally useful to business men everywhere.

Но предоставим слово ему самому:

But let him tell you:

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

I was at one time assistant manager of a corporation department employing sixty-six hundred men. One day my secretary came in saying Mr. B. insisted on speaking with me. I told her to say that I was not interested. I had warned him several times that he had but one more chance. Not long afterward he had called me from Hartford on two successive days, so drunk he could hardly speak. I told him he was through - finally and forever.

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”.

My secretary returned to say that it was not Mr. B. on the phone; it was Mr. B.'s brother, and he wished to give me a message. I still expected a plea for clemency, but these words came through the receiver: "I just wanted to tell you Paul jumped from a hotel window in Hartford last Saturday. He left us a note saying you were the best boss he ever had, and that you were not to blame in any way."

В другой раз, когда я вскрыл письмо, которое лежало 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.

Another time, as I opened a letter which lay on my desk, a newspaper clipping fell out. It was the obituary of one of the best salesmen I ever had. After two weeks of drinking, he had placed his toe on the trigger of a loaded shotgun - the barrel was in his mouth. I had discharged him for drinking six weeks before.

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.

Still another experience: A woman's voice came faintly over long distance from Virginia. She wanted to know if her husband's company insurance was still in force. Four days before he had hanged himself in his woodshed. I had been obliged to discharge him for drinking, though he was brilliant, alert, and one of the best organizers I have ever known.

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.

Here were three exceptional men lost to this world because I did not understand alcoholism as I do now. What irony - I became an alcoholic myself! And but for the intervention of an understanding person, I might have followed in their footsteps. My downfall cost the business community unknown thousands of dollars, for it takes real money to train a man for an executive position. This kind of waste goes on unabated. We think the business fabric is shot through with a situation which might be helped by better understanding all around.

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

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

Nearly every modern employer feels a moral responsibility for the well-being of his help, and he tries to meet these responsibilities. That he has not always done so for the alcoholic is easily understood. To him the alcoholic has often seemed a fool of the first magnitude. Because of the employee's special ability, or of his own strong personal attachment to him, the employer has sometimes kept such a man at work long beyond a reasonable period. Some employers have tried every known remedy. In only a few instances has there been a lack of patience and tolerance. And we, who have imposed on the best of employers, can scarcely blame them if they have been short with us.

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

Here, for instance, is a typical example: An officer of one of the largest banking institutions in America knows I no longer drink. One day he told me about an executive of the same bank who, from his description, was undoubtedly alcoholic. This seemed to me like an opportunity to be helpful, so I spent two hours talking about alcoholism, the malady, and described the symptoms and results as well as I could. His comment was, "Very interesting. But I'm sure this man is done drinking. He has just returned from a threemonths' leave of absence, has taken a cure, looks fine, and to clinch the matter, the board of directors told him this was his last chance."

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

The only answer I could make was that if the man followed the usual pattern, he would go on a bigger bust than ever. I felt this was inevitable and wondered if the bank was doing the man an injustice. Why not bring him into contact with some of our alcoholic crowd? He might have a chance. I pointed out that I had had nothing to drink whatever for three years, and this in the face of difficulties that would have made nine out of ten men drink their heads off. Why not at least afford him an opportunity to hear my story? "Oh no," said my friend, "this chap is either through with liquor, or he is minus a job. If he has your will power and guts, he will make the grade."

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

ной болезни. Оставалось ждать, как будут разворачиваться события.

I wanted to throw up my hands in discouragement, for I saw that I had failed to help my banker friend understand. He simply could not believe that his brother-executive suffered from a serious illness. There was nothing to do but wait.

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

Presently the man did slip and was fired. Following his discharge, we contacted him. Without much ado, he accepted the principles and procedure that had helped us. He is undoubtedly on the road to recovery. To me, this incident illustrates lack of understanding as to what really ails the alcoholic, and lack of knowledge as to what part employers might profitably take in salvaging their sick employees.

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

If you desire to help it might be well to disregard your own drinking, or lack of it. Whether you are a hard drinker, a moderate drinker or a teetotaler, you may have some pretty strong opinions, perhaps prejudices. Those who drink moderately may be more annoyed with an alcoholic than a total abstainer would be. Drinking occasionally, and understanding your own reactions, it is possible for you to become quite sure of many things which, so far as the alcoholic is concerned, are not always so. As a moderate drinker, you can take your liquor or leave it alone. Whenever you want to, you control your drinking. Of an evening, you can go on a mild bender, get up in the morning, shake your head and go to business. To you, liquor is no real problem. You cannot see why it should be to anyone else, save the spineless and stupid.

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

When dealing with an alcoholic, there may be a natural annoyance that a man could be so weak, stupid and irresponsible. Even when you understand the malady better, you may feel this feeling rising.

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.

A look at the alcoholic in your organization is many times illuminating. Is he not usually brilliant, fastthinking, imaginative and likeable? When sober, does he not work hard and have a knack of getting things done? If he had these qualities and did not drink would he be worth retaining? Should he have the same consideration as other ailing employees? Is he worth salvaging? If your decision is yes, whether the reason be humanitarian or business or both, then the following suggestions may be helpful.

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

Can you discard the feeling that you are dealing only with habit, with stubbornness, or a weak will? If this presents difficulty, re-reading chapters two and three, where alcoholic sickness is discussed at length might be worth while. You, as a business man, want to know the necessities before considering the result. If you concede that your employee is ill, can he be forgiven for what he has done in the past? Can his past absurdities be forgotten? Can it be appreciated that he has been a victim of crooked thinking, directly caused by the action of alcohol on his brain?

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

I well remember the shock I received when a prominent doctor in Chicago told me of cases where pressure of the spinal fluid actually ruptured the brain. No wonder an alcoholic is strangely irrational. Who wouldn't be, with such a fevered brain? Normal drinkers are not so affected, nor can they understand the aberrations of the alcoholic.

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

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

Your man has probably been trying to conceal a number of scrapes, perhaps pretty messy ones. They may be disgusting. You may be at a loss to understand how such a seemingly above-board chap could be so involved. But these scrapes can generally be charged, no matter how bad, to the abnormal action of alcohol on his mind. When drinking, or getting over a bout, an alcoholic, sometimes the model of honesty when normal, will do incredible things. Afterward, his revulsion will be terrible. Nearly always, these antics indicate nothing more than temporary conditions.

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

This is not to say that all alcoholics are honest and upright when not drinking. Of course that isn't so, and such people may often impose on you. Seeing your attempt to understand and help, some men will try to take advantage of your kindness. If you are sure your man does not want to stop, he may as well be discharged, the sooner the better. You are not doing him a favor by keeping him on. Firing such an individual may prove a blessing to him. It may be just the jolt he needs. I know, in my own particular case, that nothing my company could have done would have stopped me for, so long as I was able to hold my position, I could not possible realize how serious my situation was. Had they fired me first, and had they then taken steps to see that I was presented with the solution contained in this book, I might have returned to them six months later, a well man.

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.

But there are many men who want to stop, and with them you can go far. Your understanding treatment of their cases will pay dividends.

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

Perhaps you have such a man in mind. He wants to quit drinking and you want to help him, even if it be only a matter of good business. You now know more about alcoholism. You can see that he is mentally and physically sick. You are willing to overlook his past performances. Suppose an approach is made something like this:

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

State that you know about his drinking, and that it must stop. You might say you appreciate his abilities, would like to keep him, but cannot if he continues to drink. A firm attitude at this point has helped many of us.

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

Next he can be assured that you do not intend to lecture, moralize, or condemn; that if this was done formerly, it was because of misunderstanding. If possible express a lack of hard feeling toward him. At this point, it might be well to explain alcoholism, the illness. Say that you believe he is a gravely-ill person, with this qualification - being perhaps fatally ill, does he want to get well? You ask, because many alcoholics, being warped and drugged, do not want to quit. But does he? Will he take every necessary step, submit to anything to get well, to stop drinking forever?

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

If he says yes, does he really mean it, or down inside does he think he is fooling you, and that after rest and treatment he will be able to get away with a few drinks now and then? We believe a man should be thoroughly probed on these points. Be satisfied he is not deceiving himself or you.

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

Whether you mention this book is a matter for your discretion. If he temporizes and still thinks he can ever drink again, even beer, he might as well be discharged after the next bender which, if an alcoholic, he is almost certain to have. He should understand that emphatically. Either you are dealing with a man who can and will get well or you are not. If not, why waste time with him? This may seem severe, but it is usually the best course.

Убедившись в том, что ваш служащий хочет излечиться и готов сделать все, что нужно для этого, вы можете предложить ему определенную программу действий. Большей части алкоголиков, если они выходят из состояния запоя, необходим курс терапевтического лечения. Эти проблемы нужно решать с вашим врачом. Какими бы ни были методы лечения, цель его - полностью очистить сознание и тело от воздействия алкоголя. Если ваш служащий окажется в опытных руках, то на это уйдет не так уж много времени и денег. Лучше, если физическое состояние 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.

After satisfying yourself that your man wants to recover and that he will go to any extreme to do so, you may suggest a definite course of action. For most alcoholics who are drinking, or who are just getting over a spree, a certain amount of physical treatment is desirable, even imperative. The matter of physical treatment should, of course, be referred to your own doctor. Whatever the method, its object is to thoroughly clear mind and body of the effects of alcohol. In competent hands, this seldom takes long nor is it very expensive. Your man will fare better if placed in such physical condition that he can think straight and no longer craves liquor. If you propose such a procedure to him, it may be necessary to advance the cost of the treatment, but we believe it should be made plain that any expense will later be deducted from his pay. It is better for him to feel fully responsible.

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.

If your man accepts your offer, it should be pointed out that physical treatment is but a small part of the picture. Though you are providing him with the best possible medical attention, he should understand that he must undergo a change of heart. To get over drinking will require a transformation of thought and attitude. We all had to place recovery above everything, for without recovery we would have lost both home and business.

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

Can you have every confidence in his ability to recover? While on the subject of confidence, can you adopt the attitude that so far as you are concerned this will be a strictly personal matter, that his alcoholic derelictions, the treatment about to be undertaken, will never be discussed without his consent? It might be well to have a long chat with him on his return.

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

To return to the subject matter of this book: It contains full suggestions by which the employee may solve his problem. To you, some of the ideas which it contains are novel. Perhaps you are not quite in sympathy with the approach we suggest. By no means do we offer it as the last word on this subject, but so far as we are concerned, it has worked with us. After all, are you not looking for results rather than methods? Whether your employee likes it or not, he will learn the grim truth about alcoholism. That won't hurt him a bit, even though he does not go for this remedy.

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.

We suggest you draw the book to the attention of the doctor who is to attend your patient during treatment. If the book is read the moment the patient is able, while acutely depressed, realization of his condition may come to him.

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.

We hope the doctor will tell the patient the truth about his condition, whatever that happens to be. When the man is presented with this volume it is best that no one tell him he must abide by its suggestions. The man must decide for himself.

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

You are betting, or course, that your changed attitude plus the contents of this book will turn the trick. In some case it will, and in others it may not. But we think that if you persevere, the percentage of successes will gratify you. As our work spreads and our numbers increase, we hope your employees may be put in personal contact with some of us. Meanwhile, we are sure a great deal can be accomplished by the use of the book alone.

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

On your employee's return, talk with him. Ask him if he thinks he has the answer. If he feels free to discuss his problems with you, if he knows you understand and will not be upset by anything he wishes to say, he will probably be off to a fast start.

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

In this connection, can you remain undisturbed if the man proceeds to tell you shocking things? He may, for example, reveal that he has padded his expense account or that he has planned to take your best customers away from you. In fact, he may say almost anything if he has accepted our solution which, as you know, demands rigorous honesty. Can you charge this off as you would a bad account and start fresh with him? If he owes you money you may wish to make terms.

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

If he speaks of his home situation, you can undoubtedly make helpful suggestions. Can he talk frankly with you so long as he does not bear business tales or criticize his associate? With this kind of employee such an attitude will command undying loyalty.

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

The greatest enemies of us alcoholics are resentment, jealousy, envy, frustration, and fear. Wherever men are gathered together in business there will be rivalries and, arising out of these, a certain amount of office politics. Sometimes we alcoholics have an idea that people are trying to pull us down. Often this is not so at all. But sometimes our drinking will be used politically.

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.

One instance comes to mind in which a malicious individual was always making friendly little jokes about an alcoholic's drinking exploits. In this way he was slyly carrying tales. In another case, an alcoholic was sent to a hospital for treatment. Only a few knew of it at first but, within a short time, it was billboarded throughout the entire company. Naturally this sort of thing decreased the man's chance of recovery. The employer can many times protect the victim from this kind of talk. The employer cannot play favorites, but he can always defend a man from needless provocation and unfair criticism.

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

As a class, alcoholics are energetic people. They work hard and they play hard. Your man should be on his mettle to make good. Being somewhat weakened, and faced with physical and mental readjustment to a life which knows no alcohol, he may overdo. You may have to curb his desire to work sixteen hours a day. You may need to encourage him to play once in a while. He may wish to do a lot for other alcoholics and something of the sort may come up during business hours. A reasonable amount of latitude will be helpful. This work is necessary to maintain his sobriety.

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

After your man has gone along without drinking for a few months, you may be able to make use of his services with other employees who are giving you the alcoholic run-around - provided, of course, they are willing to have a third party in the picture. An alcoholic who has recovered, but holds a relatively unimportant job, can talk to a man with a better position. Being on a radically different basis of life, he will never take advantage of the situation.

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

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

Your man may be trusted. Long experience with alcoholic excuses naturally arouses suspicion. When his wife next calls saying he is sick, you may jump to the conclusion he is drunk. If he is, and is still trying to recover, he will tell you about it even if it means the loss of his job. For he knows he must be honest if he would live at all. He will appreciated knowing you are not bothering your head about him, that you are not suspicious nor are you trying to run his life so he will be shielded from temptation to drink. If he is conscientiously following the program of recovery he can go anywhere your business may call him.

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.

In case he does stumble, even once, you will have to decide whether to let him go. If you are sure he doesn't mean business, there is not doubt you should discharge him. If, on the contrary, you are sure he is doing his utmost, you may wish to give him another chance. But you should feel under no obligation to keep him on, for your obligation has been well discharged already.

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

There is another thing you might wish to do. If your organization is a large one, your junior executives might be provided with this book. You might let them know you have no quarrel with alcoholics of your organization. These juniors are often in a difficult position. Men under them are frequently their friends. So, for one reason or another, they cover these men, hoping matters will take a turn for the better. They often jeopardize their own positions by trying to help serious drinkers who should have been fired long ago, or else given an opportunity to get well.

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

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

After reading this book, a junior executive can go to such a man and say approximately this, "Look here, Ed. Do you want to stop drinking or not? You put me on the spot every time you get drunk. It isn't fair to me or the firm. I have been learning something about alcoholism. If you are an alcoholic, you are a mighty sick man. You act like one. The firm wants to help you get over it, and if you are interested, there is a way out. If you take it, your past will be forgotten and the fact that you went away for treatment will not be mentioned. But if you cannot or will not stop drinking, I think you ought to resign."

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

Your junior executive may not agree with the contents of our book. He need not, and often should not show it to his alcoholic prospect. But at least he will understand the problem and will no longer be misled by ordinary promises. He will be able to take a position with such a man which is eminently fair and square. He will have no further reason for covering up an alcoholic employee.

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.

It boils right down to this: No man should be fired just because he is alcoholic. If he wants to stop, he should be afforded a real chance. If he cannot or does not want to stop, he should be discharged. The exceptions are few.

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

We think this method of approach will accomplish several things. It will permit the rehabilitation of good men. At the same time you will feel no reluctance to rid yourself of those who cannot or will not stop. Alcoholism may be causing your organization considerable damage in its waste of time, men and reputation. We hope our suggestions will help you plug up this sometimes serious leak. We think we are sensible when we urge that you stop this waste and give your worthwhile man a chance.

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

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

The other day an approach was made to the vice president of a large industrial concern. He remarked: "I'm glad you fellows got over your drinking. But the policy of this company is not to interfere with the habits of our employees. If a man drinks so much that his job suffers, we fire him. I don't see how you can be of any help to us for, as you see, we don't have any alcoholic problem." This same company spends millions for research every year. Their cost of production is figured to a fine decimal point. They have recreational facilities. There is company insurance. There is a real interest, both humanitarian and business, in the well-being of employees. But alcoholism - well, they just don't believe they have it.

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

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

Perhaps this is a typical attitude. We, who have collectively seen a great deal of business life, at least from the alcoholic angle, had to smile at this gentleman's sincere opinion. He might be shocked if he knew how much alcoholism is costing his organization a year. That company may harbor many actual or potential alcoholics. We believe that managers of large enterprises often have little idea how prevalent this problem is. Even if you feel your organization has no alcoholic problem, it may pay to take another look down the line. You may make some interesting discoveries.

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

Of course, this chapter refers to alcoholics, sick people, deranged men. What our friend, the vice president, had in mind was the habitual or whoopee drinker. As to them, his policy is undoubtedly sound, but he did not distinguish between such people and the alcoholic.

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

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

It is not to be expected that an alcoholic employee will receive a disproportionate amount of time and attention. He should not be made a favorite. The right kind of man, the kind who recovers, will not want this sort of thing. He will not impose. Far from it. He will work like the devil and thank you to his dying day.

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

Today I own a little company. There are two alcoholic employees, who produce as much as five normal salesmen. But why not? They have a new attitude, and they have been saved from a living death. I have enjoyed every moment spent in getting them straightened out.*

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

* See Appendix VI - We shall be happy to hear from you if we can be of help.

ГЛАВА 11

ЗАГЛЯНЕМ В ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Chapter 11

A VISION FOR YOU

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

FOR MOST normal folks, drinking means conviviality, companionship and colorful imagination. It means release from care, boredom and worry. It is joyous intimacy with friends and a feeling that life is good. But not so with us in those last days of heavy drinking. The old pleasures were gone. They were but memories. Never could we recapture the greatmoments of the past. There was an insistent yearning to enjoy life as we once did and a heartbreaking obsession that some new miracle of control would enable us to do it. There was always one more attempt - and one more failure.

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 отыскали 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.

The less people tolerated us, the more we withdrew from society, from life itself. As we became subjects of King Alcohol, shivering denizens of his mad realm, the chilling vapor that is loneliness settled down. It thickened, ever becoming blacker. Some of us sought out sordid places, hoping to find understanding companionship and approval. Momentarily we did - then would come oblivion and the awful awakening to face the hideous Four Horsemen - Terror, Bewilderment, Frustration, Despair. Unhappy drinkers who read this page will understand!

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

Now and then a serious drinker, being dry at the moment says, "I don't miss it at all. Feel better. Work better. Having a better time." As ex-problem drinkers, we smile at such a sally. We know our friend is like a boy whistling in the dark to keep up his spirits. He fools himself. Inwardly he would give anything to take half a dozen drinks and get away with them. He will presently try the old game again, for he isn't happy about his sobriety. He cannot picture life without alcohol. Some day he will be unable to imagine life either with alcohol or without it. Then he will know loneliness such as few do. He will be at the jumping-off place. He will wish for the end.

Мы рассказали, как мы 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?»

We have shown how we got out from under. You say, "Yes, I'm willing. But am I to be consigned to a life where I shall be stupid, boring and glum, like some righteous people I see? I know I must get along without liquor, but how can I? Have you a sufficient substitute?"

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

Yes, there is a substitute and it is vastly more than that. It is a fellowship in Alcoholics Anonymous. There you will find release from care, boredom and worry. Your imagination will be fired. Life will mean something at last. The most satisfactory years of your existence lie ahead. Thus we find the fellowship, and so will you.

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

"How is that to come about?" you ask. "Where am I to find these people?"

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

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

You are going to meet these new friends in your own community. Near you, alcoholics are dying helplessly like people in a sinking ship. If you live in a large place, there are hundreds. High and low, rich and poor, these are future fellows of Alcoholics Anonymous. Among them you will make lifelong friends. You will be bound to them with new and wonderful ties, for you will escape disaster together and you will commence shoulder to shoulder your common journey. Then you will know what it means to give of yourself that others may survive and rediscover life. You will learn the full meaning of "Love thy neighbor as thyself."

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.

It may seem incredible that these men are to become happy, respected, and useful once more. How can they rise out of such misery, bad repute and hopelessness? The practical answer is that since these things have happened among us, they can happen with you. Should you wish them above all else, and be willing to make use of our experience, we are sure they will come. The age of miracles is till with us. Our own recovery proves that!

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

Our hope is that when this chip of a book is launched on the world tide of alcoholism, defeated drinkers will seize upon it, to follow its suggestions. Many, we are sure, will rise to their feet and march on. They will approach still other sick ones and fellowships of Alcoholics Anonymous may spring up in each city and hamlet, havens for those who must find a way out.

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.

In the chapter "Working With Others" you gathered an idea of how we approach and aid others to health. Suppose now that through you several families have adopted this way of life. You will want to know more of how to proceed from that point. Perhaps the best way of treating you to a glimpse of your future will be to describe the growth or the fellowship among us.Here is a brief account:

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

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

Years ago, in 1935, one of our number made a journey to a certain western city. From a business standpoint, his trip came off badly. Had he been successful in his enterprise, he would have been set on his feet financially which, at the time, seemed vitally important. But his venture would up in a law suit and bogged down completely. The proceeding was shot through with much hard feeling and controversy.

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?

Bitterly discouraged, he found himself in a strange place, discredited and almost broke. Still physically weak, and sober but a few months, he saw that his predicament was dangerous. He wanted so much to talk with someone, but whom?

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

One dismal afternoon he paced a hotel lobby wondering how his bill was to be paid. At the end of the room stood a glass covered directory of local churches. Down the lobby a door opened into an attractive bar. He could see the gay crowd inside. In there he would find companionship and release. Unless he took some drinks, he might not have the courage to scrape an acquaintance and would have a lonely week-end.

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

Of course he couldn't drink, but why not sit hopefully at a table, a bottle of ginger ale before him? After all, had he not been sober six months now? Perhaps he could handle, say, three drinks - no more! Fear gripped him. He was on thin ice. Again it was the old, insidious insanity - that first drink. With a shiver, he turned away and walked down the lobby to the church directory. Music and gay chatter still floated to him from the bar.

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

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

But what about his responsibilities - his family and the men who would die because they would not know how to get well, ah - yes, those other alcoholics? There must be many such in this town. He would phone a clergyman. His sanity returned and he thanked God. Selecting a church at random from the directory, he stepped into a booth and lifted the receiver.

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

His call to the clergyman led him presently to a certain resident of the town, who, though formerly able and respected, was then nearing the nadir of alcoholic despair. It was the usual situation; home in jeopardy, wife ill, children distracted, bills in arrears and standing damaged. He had a desperate desire to stop, but saw no way out, for he had earnestly tried many avenues of escape. Painfully aware of being somehow abnormal, the man did not fully realize what it meant to be alcoholic.*

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

When our friend related his experience, the man agreed that no amount of will power he might muster could stop his drinking for long. A spiritual experience, he conceded, was absolutely necessary, but the price seemed high upon the basis suggested. He told how he lived in constant worry about those who might find out about his alcoholism. He had, of course, the familiar alcoholic obsession that few knew of his drinking. Why, he argued, should he lose the remainder of his business, only to bring still more suffering to his family by foolishly admitting his plight to people from whom he made his livelihood? He would do anything, he said, but that.

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

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

* This refers to Bill's first visit with Dr. Bob. These men later became co-founders of A.A. Bill's story opens the text of this book; Dr. Bob's heads the Story Section.

свое положение и препоручить Всевышнему решение своих проблем.

Being intrigued, however, he invited our friend to his home. Some time later, and just as he thought he was getting control of his liquor situation, he went on a roaring bender. For him, this was the spree that ended all sprees. He saw that he would have to face his problems squarely that God might give him mastery.

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

One morning he took the bull by the horns and set out to tell those he feared what his trouble had been. He found himself surprisingly well received, and learned that many knew of his drinking. Stepping into his car, he made the rounds of people he had hurt. He trembled as he went about, for this might mean ruin, particularly to a person in his line of business.

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.

At midnight he came home exhausted, but very happy. He has not had a drink since. As we shall see, he now means a great deal to his community, and the major liabilities of thirty years of hard drinking have been repaired in four.

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

But life was not easy for the two friends. Plenty of difficulties presented themselves. Both saw that they must keep spiritually active. One day they called up the head nurse of a local hospital. They explained their need and inquired if she had a first class alcoholic prospect.

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

She replied, "Yes, we've got a corker. He's just beaten up a couple of nurses. Goes off his head completely when he's drinking. But he's a grand chap when he's sober, though he's been in here eight times in the last six months. Understand he was once a well-known lawyer in town, but just now we've got him strapped down tight."*

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

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

*This refers to Bill's and Dr. Bob's first visit to A.A. Number Three. See the Pioneer Section. This resulted in A.A.'s first group, at Akron, Ohio, in 1935.

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

Here was a prospect all right but, by the description, none too promising. The use of spiritual principles in such cases was not so well understood as it is now. But one of the friends said, "Put him in a private room. We'll be down."

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”.

Two days later, a future fellow of Alcoholics Anonymous stared glassily at the strangers beside his bed. "Who are you fellows, and why this private room? I was always in a ward before."

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

Said one of the visitors, "We're giving you a treatment for alcoholism."

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

Hopelessness was written large on the man's face as he replied, "Oh, but that's no use. Nothing would fix me. I'm a goner. The last three times, I got drunk on the way home from here. I'm afraid to go out the door. I can't understand it."

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».

For an hour, the two friends told him about their drinking experiences. Over and over, he would say: "That's me. That's me. I drink like that."

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

The man in the bed was told of the acute poisoning from which he suffered, how it deteriorates the body of an alcoholic and warps his mind. There was much talk about the mental state preceding the first drink.

«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.

"Yes, that' me," said the sick man, "the very image. You fellows know your stuff all right, but I don't see what good it'll do. You fellows are somebody. I was once, but I'm a nobody now. From what you tell me, I know more than ever I can't stop." At this both the visitors burst into a laugh. Said the future Fellow Anonymous: "Damn little to laugh about that I can see."

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

The two friends spoke of their spiritual experience and told him about the course of action they carried out.
He interrupted: "I used to be strong for the church, but that won't fix it. I've prayed to God on hangover mornings and sworn that I'd never touch another drop but by nine o'clock I'd be boiled as an owl."

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

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

Next day found the prospect more receptive. He had been thinking it over. "Maybe you're right," he said. "God ought to be able to do anything." Then he added, "He sure didn't do much for me when I was trying to fight this booze racket alone."

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

On the third day the lawyer gave his life to the care and direction of his Creator, and said he was perfectly willing to do anything necessary. His wife came, scarcely daring to be hopeful, though she thought she saw something different about her husband already. He had begun to have a spiritual experience.

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

That afternoon he put on his clothes and walked from the hospital a free man. He entered a political campaign, making speeches, frequenting men's gathering places of all sorts, often staying up all night. He lost the race by only a narrow margin. But he had found God - and in finding God had found himself.

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

That was in June,, 1935. He never drank again. He too, has become a respected and useful member of his community. He has helped other men recover, and is a power in the church from which he was long absent.

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

So, you see, there were three alcoholics in that town, who now felt they had to give to others what they had found, or be sunk. After several failures to find others, a fourth turned up. He came through an acquaintance who had heard the good news. He proved to be a devil-may-care young fellow whose parents could not make out whether he wanted to stop drinking or not. They were deeply religious people, much shocked by their son's refusal to have anything to do with the church. He suffered horribly from his sprees, but it seemed as if nothing could be done for him. He consented, however, to go to the hospital, where he occupied the very room recently vacated by the lawyer.

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.

He had three visitors. After a bit, he said, "The way you fellows put this spiritual stuff makes sense. I'm ready to do business. I guess the old folks were right after all." So one more was added to the Fellowship.

Все это время наш друг, которому пришла в голову идея 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 второстепенным для них. 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 делали попытки вовлечь их семьи в жизнь, основанную на духовных принципах, тем самым удаляя беспокойство и облегчая страдания.

All this time our friend of the hotel lobby incident remained in that town. He was there three months. He now returned home, leaving behind his first acquaintances, the lawyer and the devil-may-care chap. These men had found something brand new in life. Though they knew they must help other alcoholics if they would remain sober, that motive became secondary. It was transcended by the happiness they found in giving themselves for others. They shared their homes, their slender resources, and gladly devoted their spare hours to fellow-sufferers. They were willing, by day or night, to place a new man in the hospital and visit him afterward. They grew in numbers. They experienced a few distressing failures, but in those cases they made an effort to bring the man's family into a spiritual way of living, thus relieving much worry and suffering.

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.

A year and six months later these three had succeeded with seven more. Seeing much of each other, scarce an evening passed that someone's home did not shelter a little gathering of men and women, happy in their release, and constantly thinking how they might present their discovery to some newcomer. In addition to these casual get-togethers, it became customary to set apart one night a week for a meeting to be attended by anyone or everyone interested in a spiritual way of life. Aside from fellowship and sociability, the prime object was to provide a time and place where new people might bring their problems.

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

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

Outsiders became interested. One man and his wife placed their large home at the disposal of this strangely assorted crowd. This couple has since become so fascinated that they have dedicated their home to the word. Many a distracted wife has visited this house to find loving and understanding companionship among women who knew her problem, to hear from the lips of their husbands what had happened to them, to be advised how her own wayward mate might be hospitalized and approached when next he stumbled.

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

Many a man, yet dazed from his hospital experience, has stepped over the threshold of that home into freedom. Many an alcoholic who entered there came away with an answer. He succumbed to that gay crowd inside, who laughed at their own misfortunes and understood his. Impressed by those who visited him at the hospital, he capitulated entirely when, later, in an upper room of this house, he heard the story of some man whose experience closely tallied with his own. The expression on the faces of the women, that indefinable something in the eyes of the men, the stimulating and electric atmosphere of the place, conspired to let him know that here was haven at last.

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

The very practical approach to his problems, the absence of intolerance of any kind, the informality, the genuine democracy, the uncanny understanding which these people had were irresistible. He and his wife would leave elated by the thought of what they could now do for some stricken acquaintance and his family. They knew they had a host of new friends; it seemed they had known these strangers always. The had seen miracles, and one was to come to them. They had visioned the Great Reality - their loving and All Powerful Creator.

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

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

Now, this house will hardly accommodate its weekly visitors, for they number sixty or eighty as a rule. Alcoholics are being attracted from far and near. From surrounding towns, families drive long distances to be present. A community thirty miles away has fifteen fellows of Alcoholics Anonymous. Being a large place, we think that some day its Fellowship will number many hundreds.*

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

But life among Alcoholics Anonymous is more than attending gatherings and visiting hospitals. Cleaning up old scrapes, helping to settle family differences, explaining the disinherited son to his irate parents, lending money and securing jobs for each other, when justified - these are everyday occurrences. No one is too discredited or has sunk too low to be welcomed cordially - if he means business. Social distinctions, petty rivalries and jealousies - these are laughed out of countenance. Being wrecked in the same vessel, being restored and united under one God, with hearts and minds attuned to the welfare of others, the things which matter so much to some people no longer signify much to them. How could they?

В несколько иных условиях то же самое происходит во многих городах восточной части страны. В одном из них имеется известная больница для лечения алкоголиков и наркоманов. Шесть лет тому назад один из нас лечился там. Многие из нас именно там впервые ощутили присутствие Бога. Мы очень благодарны лечащему врачу этой больницы, который сказал нам, что верит в нашу работу с его больными, хотя это могло вызвать предубеждение к его профессиональной деятельности.

Under only slightly different conditions, the same thing is taking place in many eastern cities. In one of these there is a well-know hospital for the treatment of alcoholic and drug addiction. Six years ago one of our number was a patient there. Many of us have felt, for the first time, the Presence and Power of God within its walls. We are greatly indebted to the doctor in attendance there, for he, although it might prejudice his own work, has told us of his belief in ours.

* Написано в 1939 году.

* Written in 1939.

Каждые несколько дней этот врач разрешает нам поговорить с одним из его пациентов. Понимая сущность нашего подхода, он выбирает тех больных, которые хотят и могут излечиться на духовной основе. Многие из нас, бывшие пациенты, приходят туда, чтобы помочь другим. В этом городе происходят такие же встречи в непринужденной обстановке, которые мы только что описали, где можно увидеть десятки членов АА. Завязываются дружеские отношения, все помогают друг другу, так же, как и на западе страны. Между востоком и западом происходит интенсивный обмен визитами, и мы надеемся, что наши связи умножатся в ближайшем будущем.

Every few days this doctor suggests our approach to one of his patients. Understanding our work, he can do this with an eye to selecting those who are willing and able to recover on a spiritual basis. Many of us, former patients, go there to help. Then, in this eastern city, there are informal meetings such as we have described to you, where you may now see scores of members. There are the same fast friendships, there is the same helpfulness to one another as you find among our western friends. There is a good bit of travel between East and West and we foresee a great increase in this helpful interchange.

Когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства. Частично это уже происходит. Некоторые из нас - коммивояжеры, и много путешествуют. Благодаря контактам с нашими двумя основными центрами, небольшие группки по два, три или пять человек появились в разных местах. Все, кто часто бывает в разъездах, всегда навещают эти группы, когда подвернется случай. Это позволяет нам оказывать помощь друг другу и вместе с тем избегать тех развлечений, о которых может рассказать всякий путешествующий*.

Some day we hope that every alcoholic who journeys will find a Fellowship of Alcoholics Anonymous at his destination. To some extent this is already true. Some of us are salesmen and go about. Little clusters of twos and threes and fives of us have sprung up in other communities, through contact with our two larger centers. Those of us who travel drop in as often as we can. This practice enables us to lend a hand, at the same time avoiding certain alluring distractions of the road, about which any travelling man can inform you.*

Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках. Мы верим и надеемся, что в ней содержится все, что вам нужно для начала.

Thus we grow. And so can you, though you be but one man with this book in your hand. We believe and hope it contains all you will need to begin.

Мы знаем, что вы сейчас думаете. Вы говорите себе: «Я - одинокий, издерганный человек. Я так бы не смог». Но вы сможете. Вы забываете, что вы подключаетесь к источнику силы, гораздо более могущественному, чем вы сами. Имея такую поддержку, нужно всего лишь желание, терпение и труд, чтобы повторить то, что совершили мы.

We know what you are thinking. You are saying to yourself: "I'm jittery and alone. I couldn't do that." But you can. You forget that you have just now tapped a source of power much greater than yourself. To duplicate, with such backing, what we have accomplished is only a matter of willingness, patience and labor.

* Написано в 1939 году. В 1987 году количество групп АА превысило 73 000. Сообщество АА действует в 114 странах и насчитывает в своих рядах более миллиона человек.

* Written in 1939. As of 1993, there are over 89,000 groups in over 140 countries with an estimated membership of over two million.

Мы знаем одного члена АА, живущего в большом городе. Прожив там всего несколько недель, он обнаружил, что, возможно, там проживает больше алкоголиков на квадратную милю, чем в любом другом месте страны. Это случилось всего несколько дней назад, когда эта книга еще писалась (1939). Власти были очень обеспокоены. Наш друг связался с известным психиатром, который считал, что на нем лежит ответственность за психическое здоровье людей в этом городе. Врач оказался деятельным и в высшей степени озабоченным поисками любой методики, которая была бы эффективной в этой ситуации. В результате он поинтересовался, что нового может наш друг сказать на этот счет.

We know of an A.A. member who was living in a large community. He had lived there but a few weeks when he found that the place probably contained more alcoholics per square mile than any city in the country. This was only a few days ago at this writing (1939). The authorities were much concerned. He got in touch with a prominent psychiatrist who had undertaken certain responsibilities for the mental health of the community. The doctor proved to be able and exceedingly anxious to adopt any workable method of handling the situation. So he inquired, what did our friend have on the ball?

Наш друг рассказал ему все, что он 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 он работал. Была также достигнута договоренность с главным психиатром большой больницы об отборе из потока страдающих, проходящих через это заведение, некоторых алкоголиков для лечения нашим методом.

Our friend proceeded to tell him. And with such good effect that the doctor agreed to a test among his patients and certain other alcoholics from a clinic which he attends. Arrangements were also made with the chief psychiatrist of a large public hospital to select still others from the stream of misery which flows through that institution.

Таким образом, скоро у нашего друга будет много друзей. Некоторые из них, возможно, уже никогда не вернутся к нормальной жизни, но если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами АА. Когда несколько человек в этом городе исцелятся и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, кто захочет и сможет выздороветь, не будет предоставлена возможность исцелиться.

So our fellow worker will soon have friends galore. Some of them may sink and perhaps never get up, but if our experience is a criterion, more than half of those approached will become fellows of Alcoholics Anonymous. When a few men in this city have found themselves, and have discovered the joy of helping others to face life again, there will be no stopping until everyone in that town has had his opportunity to recover - if he can and will.

Вы можете все-таки сказать: «Но я не смогу вступить в прямой контакт с теми, кто написал эту книгу». Не будем столь уверены в этом. Все в руках Божьих, не забывайте, что вы должны во всем

полагаться на Него. Он поможет вам создать братство, о котором вы мечтаете *.

Still you may say: "But I will not have the benefit of contact with you who wrote this book." We cannot be sure. God will determine that, so you must remember that your real reliance is always upon Him. He will show you how to create the fellowship you crave.*

В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это - Великий Факт.

Our book is meant to be suggestive only. We realize we know only a little. God will constantly disclose more to you and to us. Ask Him in your morning meditation what you can do each day for the man who is still sick. The answers will come, if your own house is in order. But obviously you cannot transmit something you haven't got. See to it that your relationship with Him is right, and great events will come to pass for you and countless others. This is the Great Fact for us.

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Abandon yourself to God as you understand God. Admit your faults to Him and to your fellows. Clear away the wreckage of your past. Give freely of what you find and join us. We shall be with you in the Fellowship of the Spirit, and you will surely meet some of us as you trudge the Road of Happy Destiny.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

May God bless you and keep you - until then.

* Члены сообщества Анонимных Алкоголиков будут рады, если вы напишите нам по адресу: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA.

* Alcoholics Anonymous will be glad to hear from you. Address P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10017

ЧАСТЬ 1

ПИОНЕРЫ АА

Part I
PIONEERS OF A.A.

Доктор Боб и девять мужчин и женщин, которые рассказывают свои истории в этом разделе, входили в число первых членов первых групп АА.

К настоящему времени все эти десять человек отошли в мир иной в силу естественных причин, оставаясь абсолютно трезвыми до конца своих дней.

На текущий момент у сотен других членов АА не было срывов вот уже более пятидесяти лет.

Всех их можно назвать пионерами АА. Они - живое доказательство того, что пожизненное освобождение от алкоголизма действительно возможно.

Dr. Bob and the nine men and women who here tell their stories were among the early members of A.A.'s first groups.

All ten have now passed away of natural causes, having maintained complete sobriety.

Today, hundreds of additional A.A. members can be found who have had no relapse for more than fifty years.

All of these, then, are the pioneers of A.A. They bear witness that release from alcoholism can really be permanent.

КОШМАР ДОКТОРА БОБА

THE DOCTOR'S NIGHTMARE

Один из основателей АА. Днем рождения нашего общества считается 10 июня 1935 года - его первый день постоянной трезвости.

До своей кончины в 1950 году он сумел распространить идеи АА среди более чем 5000 мужчин и женщин, страдающих от алкоголизма, и всем им он оказывал медицинскую помощь, не помышляя ни о какой плате.

В этом необыкновенном служении ему много помогала сестра Игнация из больницы Св. Фомы города Акрона, штат Огайо. В ее лице наше Сообщество приобрело одного из самых больших друзей, когда-либо помогавших нам.

A co-founder of Alcoholics Anonymous. The birth of our Society dates from his first day of permanent sobriety, June 10, 1935.

To 1950, the year of his death, he carried the A.A. message to more than 5,000 alcoholic men and women, and to all these he gave his medical services without thought of charge.

In this prodigy of service, he was well assisted by Sister Ignatia at St. Thomas Hospital in Akron, Ohio, one of the greatest friends our Fellowship will ever know.

Я родился в небольшом местечке в Новой Англии с населением примерно в семь тысяч душ. Насколько я помню, моральный уровень жителей был гораздо выше среднего. Ни пива, ни спиртного в округе не продавали, если не считать принадлежавшего властям штата магазина, где, наверное, можно было раздобыть пинту* спиртного, если удавалось убедить продавца в том, что это очень уж нужно. Без должных аргументов страждущий покупатель был обречен уйти ни с чем, то есть без того зелья, которое я впоследствии стал считать панацеей от всех человеческих бед. На людей, которые заказывали спиртное из Бостона или Нью-Йорка, большинство добропорядочных горожан смотрело с большим недоверием и осуждением. В городе было обилие церквей и школ, в которых я и начал свое обучение.

I WAS born in a small New England village of about seven thousand souls. The general moral standard was, as I recall it, far above the average. No beer or liquor was sold in the neighborhood, except at the State liquor agency where perhaps one might procure a pint if he could convince the agent that he really needed it. Without this proof the expectant purchaser would be forced to depart empty handed with none of what I later came to believe was the great panacea for all human ills. Men who had liquor shipped in from Boston or New York by express were looked upon with great distrust and disfavor by most of the good townspeople. The town was well supplied with churches and schools in which I pursued my early educational activities.

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.

My father was a professional man of recognized ability and both my father and mother were most active in church affairs. Both father and mother were considerably above the average in intelligence.

* 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.

Unfortunately for me I was the only child, which perhaps engendered the selfishness which played such an important part in bringing on my alcoholism.

На протяжении всего детства и до окончания средней школы меня более или менее принудительно заставляли посещать церковь, воскресную школу, ходить к всенощной, присутствовать на вечерней молитве по понедельникам, и иногда на проповедях по средам. Все это привело меня к решению - освободиться от родительского надзора и никогда больше не ступать на церковный порог. И этому решению я следовал на протяжении сорока лет, нарушая его лишь в тех случаях, когда обстоятельства подсказывали, что так будет разумнее.

From childhood through high school I was more or less forced to go to church, Sunday School and evening service, Monday night Christian Endeavor and sometimes to Wednesday evening prayer meeting. This had the effect of making me resolve that when I was free from parental domination, I would never again darken the doors of a church. This resolution I kept steadfastly for the next forty years, except when circumstances made it seem unwise to absent myself.

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.

After high school came four years in one of the best colleges in the country where drinking seemed to be a major extra-curricular activity. Almost every one seemed to do it. I did it more and more, and had lots of fun without much grief, either physical or financial. I seemed to be able to snap back the next morning better than most of my fellow drinkers, who were cursed (or perhaps blessed) with a great deal of morning-after nausea. Never once in my life have I had a headache, which fact leads me to believe that I was an alcoholic almost from the start. My whole life seemed to be centered around doing what I wanted to do, without regard for the rights, wishes, or privileges of anyone else; a state of mind which became more and more predominant as the years passed. I was graduated with ”summa cum laude“ in the eyes of the drinking fraternity, but not in the eyes of the Dean.

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.

The next three years I spent in Boston, Chicago, and Montreal in the employ of a large manufacturing concern, selling railway supplies, gas engines of all sorts, and many other items of heavy hardware. During these years, I drank as much as my purse permitted, still without paying too great a penalty, although I was beginning to have morning ”jitters“ at times. I lost only a half day’s work during these three years.

Потом я занялся изучением медицины, поступив в один из самых больших университетов страны. Там я принялся пьянствовать с еще большим усердием, чем прежде. Обладая способностью выпивать огромное количество пива, я был принят в одно из обществ местных выпивох и вскоре стал одним из его лидеров. Много раз по утрам, идя на занятия и даже будучи хорошо подготовленным к опросу, я поворачивал с полпути обратно в общежитие из-за того, что меня трясло, и я не осмеливался войти в аудиторию, боясь, как бы чего не случилось, если меня спросят.

My next move was to take up the study of medicine, entering one of the largest universities in the country. There I took up the business of drinking with much greater earnestness than I had previously shown. On account of my enormous capacity for beer, I was elected to membership in one of the drinking societies, and soon became one of the leading spirits. Many mornings I have gone to classes, and even though fully prepared, would turn and walk back to the fraternity house because of my jitters, not daring to enter the classroom for fear of making a scene should I be called on for recitation.

Дела шли все хуже и хуже, в конце концов, весной к концу второго курса, после затяжного запоя, я решил, что не смогу закончить курс. И вот, собрав вещички, я отправился на Юг, чтобы провести месяц на большой ферме у одного из моих друзей. Когда мозги у меня прочистились, я решил, что бросать учебу глупо, что надо вернуться и продолжить занятия. Вернувшись, я обнаружил, что руководство университета думает об этом иначе. После продолжительных споров мне было разрешено восстановиться на курсе и сдать экзамены, что я и сделал к чести для себя. Но руководство по-прежнему не могло меня выносить, и мне было сказано, что в дальнейшем университет постарается обойтись без моего присутствия. После множества нелегких разговоров, мне наконец выдали справку, подтверждающую сдачу экзаменов, и я перешел осенью того же года на третий курс другого ведущего университета.

This went from bad to worse until sophomore spring when, after a prolonged period of drinking, I made up my mind that I could not complete my course, so I packed my grip and went South and spent a month on a large farm owned by a friend of mine. When I got the fog out of my brain, I decided that quitting school was very foolish and that I had better return and continue my work. When I reached school, I discovered the faculty had other ideas on the subject. After much argument they allowed me to return and take my exams, all of which I passed creditably. But they were much disgusted and told me they would attempt to struggle along without my presence. After many painful discussions, they finally gave me my credits and I migrated to another of the leading universities of the country and entered as a Junior that Fall.

Там мое пьянство настолько усилилось, что ребята из общежития, где я жил, были вынуждены послать за отцом, который проделал долгое путешествие в тщетной попытке вернуть меня на путь истинный. Его усилия, однако, мало подействовали, ибо я продолжал пить и при этом пил гораздо больше крепких напитков, чем раньше.

There my drinking became so much worse that the boys in the fraternity house where I lived felt forced to send for my father, who made a long journey in the vain endeavor to get me straightened around. This had little effect however for I kept on drinking and used a great deal more hard liquor than in former years.

Добравшись до выпускных экзаменов, я вступил в полосу особенно сильного запоя. Когда я вошел на письменный экзамен, рука у меня тряслась так, что я не мог держать карандаш.

Я сдал, по меньшей мере, три совершенно пустых вопросника. Меня, конечно, «вызвали на ковер», и в итоге было принято решение, что я должен еще раз пройти весь курс обучения двух последних четвертей и согласиться с условием - совершенно бросить пить, если я хочу закончить учебу. Я сделал все, что требовалось, доказав начальству, что могу учиться и вести себя вполне сносно.

Coming up to final exams I went on a particularly strenuous spree. When I went in to write the examinations, my hand trembled so I could not hold a pencil. I passed in at least three absolutely blank books. I was, of course, soon on the carpet and the upshot was that I had to go back for two more quarters and remain absolutely dry, if I wished to graduate. This I did, and proved myself satisfactory to the faculty, both in deportment and scholastically.

Я вел себя столь похвально, что смог заполучить весьма завидное для молодого врача место в одном из городов Запада, где я провел два года. В течение этих двух лет я был так занят, что почти не уходил из больницы. Соответственно, я не мог попасть в какую-либо передрягу.

I conducted myself so creditably that I was able to secure a much coveted internship in a western city, where I spent two years. During these two years I was kept so busy that I hardly left the hospital at all. Consequently, I could not get into any trouble.

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.

When those two years were up, I opened an office downtown.
Then I had some money, all the time in the world, and considerable stomach trouble. I soon discovered that a couple of drinks would alleviate my gastric distress, at least for a few hours at a time, so it was not at all difficult for me to return to my former excessive indulgence.

К тому времени выпивка стала серьезно сказываться на моем здоровье, и, надеясь избавиться от пьянства, я, по меньшей мере, с десяток раз добровольно заточал себя в одну из местных лечебниц. Теперь я оказался между Сциллой и Харибдой, потому что, если я не пил, то меня мучил желудок, а если я пил, то меня начинали терзать нервы. После трех лет такой пытки я оказался в местной больнице, где врачи пытались помочь мне, но либо я подбивал друзей принести мне тайком бутылку, либо я отыскивал алкоголь в самой больнице; в общем, мое положение быстро ухудшалось.

By this time I was beginning to pay very dearly physically and, in hope of relief, voluntarily incarcerated myself at least a dozen times in one of the local sanitariums. I was between Scylla and Charybdis now, because if I did not drink my stomach tortured me, and if I did, my nerves did the same thing. After three years of this, I wound up in the local hospital where they attempted to help me, but I would get my friends to smuggle me a quart, or I would steal the alcohol about the building, so that I got rapidly worse.

В конце концов, моему отцу пришлось послать за мной доктора из моего родного города. Ему удалось каким-то образом привезти

меня к родителям, и около двух месяцев я провел в постели, прежде чем осмелился выйти из дома. Здесь я провел еще пару месяцев, а затем вернулся обратно с целью возобновить обслуживание моих пациентов. Я думаю, я был как следует напуган случившимся, а, может, на меня подействовало появление доктора, а, может, и то и другое вместе, но я не прикасался к спиртному до введения в стране сухого закона.

Finally my father had to send a doctor out from my home town who managed to get me back there some way and I was in bed about two months before I could venture out of the house. I stayed about town a couple of months more and returned to resume my practice. I think I must have been thoroughly scared by what had happened, or by the doctor, or probably both, so that I did not touch a drink again until the country went dry.

После принятия Восемнадцатой поправки к Конституции* я почувствовал себя в безопасности. Я знал, что каждый по возможности закупит себе несколько бутылок или ящиков спиртного, но запасы скоро кончатся. Поэтому, заключил я, не так уж много изменится, если я буду выпивать понемногу. В то время я и не подозревал, что правительство своим решением предоставило нам, докторам, возможность приобретать практически неограниченное количество спиртного. Тем более не знал я о торговцах контрабандными спиртными напитками - бутлегерах - которые вскоре появились на горизонте. Вначале я пил умеренно, но потребовалось относительно немного времени, чтобы возвратиться к прошлым привычкам, которые так дорого мне обошлись.

With the passing of the Eighteenth Amendment I felt quite safe. I knew everyone would buy a few bottles, or cases, of liquor as their exchequers permitted, and it would soon be gone. Therefore it would make no great difference, even if I should do some drinking. At that time I was not aware of the almost unlimited supply the government made it possible for us doctors to obtain, neither had I any knowledge of the bootlegger who soon appeared on the horizon. I drank with moderation at first, but it took me only a relatively short time to drift back into the old habits which had wound up so disastrously before.

В последующие несколько лет у меня развились две отчетливые фобии. Одна - страх, что я не смогу заснуть, вторая - страх остаться без спиртного. Будучи человеком небогатым, я знал, что если не буду достаточно трезвым, чтобы зарабатывать деньги, то останусь без спиртного. Поэтому чаще всего по утрам я не выпивал, хотя мне ужасно хотелось, а вместо этого пичкал себя большими дозами успокоительного, чтобы утихомирить “колотун”, страшно меня мучивший. Время от времени я уступал этому утреннему желанию выпить, и всего через пару часов оказывался в совершенно не рабочем состоянии. Это уменьшало шансы тайного пополнения вечером своих запасов, что, в свою очередь, означало бессонную

* Эта поправка запрещала производство, продажу и перевозку спиртного на территории США (ред.).

ночь, тщетное ворочание с бока на бок в постели и вслед за этим утро с его невыносимой трясучкой. В последующие пятнадцать лет у меня хватило здравого смысла не ходить в больницу, когда я был в нетрезвом состоянии, и крайне редко я принимал пациентов, будучи подвыпившим. Иногда в таких случаях, я скрывался в одном из клубов, членом которых я состоял, а время от времени снимал под вымышленным именем номер в гостинице. Но мои друзья меня обычно находили, и я соглашался отправиться домой при условии, что дома меня не будут “пилить”.

During the next few years, I developed two distinct phobias. One was the fear of not sleeping, and the other was the fear of running out of liquor. Not being a man of means, I knew that if I did not stay sober enough to earn money, I would run out of liquor. Most of the time, therefore, I did not take the morning drink which I craved so badly, but instead would fill up on large doses of sedatives to quiet the jitters, which distressed me terribly. Occasionally, I would yield to the morning craving, but if I did, it would be only a few hours before I would be quite unfit for work. This would lessen my chances of smuggling some home that evening, which in turn would mean a night of futile tossing around in bed followed by a morning of unbearable jitters. During the subsequent fifteen years I had sense enough never to go to the hospital if I had been drinking, and very seldom did I receive patients. T would sometimes hide out in one of the clubs of which I was a member, and had the habit at times of registering at a hotel under a fictitious name. But my friends usually found me and I would go home if they promised that l should not be scolded.

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 погребе и в трещинах обшивки. Я использовал старые сундуки и чемоданы, старый мусорный бачок и даже ящик для золы. Бачок в туалете я никогда не использовал, поскольку это было слишком примитивно. Позже я узнал, что моя жена часто в него заглядывала. Бывало, я засовывал четвертинку в меховую варежку и зимой, когда рано темнело, забрасывал ее на крышу заднего крыльца. Мой бутлегер прятал выпивку для меня на черной лестнице, где я мог забрать ее в удобное время. Иногда я приносил спиртное в карманах, но их стали осматривать, и это стало слишком рискованно. Я также разливал выпивку по “мерзавчикам” (бутылочкам по 120 грам.) и засовывал их в носки. Это успешно проходило до тех пор, пока мы с женой не посмотрели “Буксир Аннушка” с Уоллес Бири, после чего эта носочная контрабанда накрылась.

If my wife were planning to go out in the afternoon, I would get a large supply of liquor and smuggle it home and hide it in the coal bin, the clothes chute, over door jambs, over beams in the cellar and in cracks in the cellar tile. I also made use of old trunks and chests, the old can container, and even the ash container. The water tank on the toilet I never used, because that looked too easy. I found out later that my wife inspected it frequently. I used to put eight or twelve ounce bottles of alcohol in a fur lined glove and toss it onto the back airing porch when winter days got dark enough. My bootlegger had hidden alcohol at the back steps where I could get it at my convenience. Sometimes I would bring it in my pockets, but they were inspected, and that became too risky. I used also to put it up in four ounce bottles and stick several in my stocking tops. This worked nicely until my wife and I went to see Wallace Beery in ”Tugboat Annie,“ after which the pant-leg and stocking racket were out!

Я не буду утомлять пересказом всех моих странствий по больницам и санаториям.

I will not take space to relate all my hospital or sanitarium experiences.

В течение всего этого времени наши друзья нас более или менее сторонились. Нас нельзя было пригласить в гости, потому что я наверняка надрался бы, а моя жена не осмеливалась звать кого-либо к нам по этой же причине. Моя фобия, страх перед бес-

сонницей, принуждала меня ежедневно напиваться, чтобы заснуть, но, чтобы иметь деньги на выпивку на следующий день, я должен был оставаться трезвым в течение дня как минимум до четырех часов. Такой порядок с небольшими перерывами сохранялся семнадцать лет. Это был настоящий кошмар: заработать денег, купить выпивку, пронести домой, напиться, пережить утренний «колотун», принять большую дозу успокоительного, чтобы быть в состоянии снова зарабатывать деньги, и так далее и тому подобное до омерзения. Я регулярно обещал жене, друзьям и детям, что я брошу пить; обещания эти редко удерживали меня от выпивки даже в течение дня, хотя давал я их очень искренне.

During all this time we became more or less ostracized by our friends. We could not be invited out because I would surely get tight and my wife dared not invite people in for the same reason. My phobia for sleeplessness demanded that I get drunk every night, but in order to get more liquor for the next night, I had to stay sober during the day, at least up to four o'clock. This routine went on with few interruptions for seventeen years. It was really a horrible nightmare, this earning money, getting liquor, smuggling it home, getting drunk, morning jitters, taking large doses of sedatives to make it possible for me to earn more money, and so on ad nauseam. I used to promise my wife, my friends, and my children that I would drink no more - promises which seldom kept me sober even through the day, though I was very sincere when I made them.

Для тех, кто настроен поэкспериментировать, я хотел бы упомянуть так называемый пивной эксперимент. Когда впервые разрешили продажу пива, я подумал, что я спасен. Я мог пить сколько угодно, ведь пиво-то считалось безвредным, никто никогда еще не был в стельку пьян от пива. Я, стало быть, мог пить его сколько влезет. И вот, с позволения моей доброй жены, я набил пивом целый подвал. Прошло совсем немного времени, и я уже выпивал по полтора ящика в день. Я прибавил в весе четырнадцать килограмм за два месяца, стал похож на свинью и задыхался от одышки. Затем мне пришла в голову мысль - коль скоро от человека пахнет пивом, никто не догадается, выпил ли он что-нибудь еще. Я начал доливать в пиво кое-что покрепче. Результат, разумеется, оказался плачевным, этим и закончился пивной эксперимент.

For the benefit of those experimentally inclined, I should mention the socalled beer experiment. When beer first came back, I thought that I was safe. I could drink all I wanted of that. It was harmless; nobody ever got drunk on beer. So I filled the cellar full, with the permission of my good wife. It was not long before I was drinking at least a case and a half a day. I put on thirty pounds weight in about two months, looked like a pig, and was uncomfortable from shortness of breath. It then occurred to me that after one was all smelled up with beer nobody could tell what had been drunk, so I began to fortify my beer with straight alcohol. Of course, the result was very bad, and that ended the beer experiment.

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.

About the time of the beer experiment I was thrown in with a crowd of people who attracted me because of their seeming poise, health, and happiness. They spoke with great freedom from embarrassment, which I could never do, and they seemed very much at ease on all occasions and appeared very healthy. More than these attributes, they seemed to be happy. I was self conscious and ill at ease most of the time, my health was at the breaking point, and I was thoroughly miserable. I sensed they had something I did not have, from which I might readily profit. I learned that it was something of a spiritual nature, which did not appeal to me very much, but I thought it could do no harm. I gave the matter much time and study for the next two and a half years, but still got tight every night nevertheless. I read everything I could find, and talked to everyone who I thought knew anything about it.

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.

My good wife became deeply interested and it was her interest that sustained mine, though I at no time sensed that it might be an answer to my liquor problem. How my wife kept her faith and courage during all those years, I'll never know, but she did. If she had not, I know I would have been dead a long time ago. For some reason, we alcoholics seem to have the gift of picking out the world's finest women. Why they should be subjected to the tortures we inflicted upon them, I cannot explain.

В то время как-то в субботу одна женщина позвонила моей жене и сказала, что хотела бы, чтобы я зашел к ней вечером и встретился с одним ее другом, который мог бы мне помочь. Это было накануне Дня матери*, и я пришел домой, набравшись, притащив с собой большой горшок с каким-то растением, который я водрузил на стол, а затем поднялся к себе наверх и отключился. На следующий день эта женщина опять позвонила. Несмотря на то, что я чувствовал себя отвратительно, желая остаться вежливым, я сказал жене: "Давай зайдем", и заручился обещанием не задерживаться долее пятнадцати минут.

About this time a lady called up my wife one Saturday afternoon, saying she wanted me to come over that evening to meet a friend of hers who might help me. It was the day before Mother's Day and I had come home plastered, carrying a big potted plant which I set down on the table and forthwith went upstairs and passed out. The next day she called again. Wishing to be polite, though I felt very badly, I said, "Let's make the call," and extracted from my wife a promise that we would not stay over fifteen minutes.

Мы вошли в дом ровно в пять часов вечера, а когда уходили, было пятнадцать минут двенадцатого. Еще несколько раз я беседовал с этим человеком, но уже не так долго, и сразу перестал пить. Этот промежуток трезвости длился примерно три недели,

* Отмечается во второе воскресенье в мае (ред.)

потом я отправился в Атлантик-сити на несколько дней на конференцию одного национального общества, членом которого я являлся. Я выпил по дороге в поезде все виски, что у них было, и купил несколько бутылок по дороге в гостиницу. Это случилось в воскресенье. Я надрался в тот вечер, в понедельник продержался трезвым до вечера и напился снова. Я пил все, что хотел, в баре, а затем отправился в номер, чтобы завершить начатое. Во вторник я начал с утра и к обеду был вполне хорош. Я не хотел позориться и поэтому выехал из гостиницы. По дороге на вокзал я прикупил еще спиртного. Поезда пришлось немного подождать. Больше я ничего не помню, вплоть до момента пробуждения в доме одного из своих друзей в городе неподалеку от нашего. Эти добрые люди сообщили моей жене, которая послала за мной моего нового друга. Он приехал, привез меня домой и уложил в постель, дал мне выпить несколько рюмок в тот вечер и бутылку пива наутро.

We entered her house at exactly five o'clock and it was eleven fifteen when we left. I had a couple of shorter talks with this man afterward, and stopped drinking abruptly. This dry spell lasted for about three weeks; Then I went to Atlantic City to attend several days' meeting of a National Society of which I was a member. I drank all the Scotch they had on the train and bought several quarts on my way to the hotel. This was on Sunday. I got tight that night, stayed sober Monday till after the dinner and then proceeded to get tight again. I drank all I dared in the bar, and then went to my room to finish the job. Tuesday I started in the morning, getting well organized by noon. I did not want to disgrace myself, so I then checked out. I bought some more liquor on the way to the depot. I had to wait some time for the train. I remember nothing from then on until I woke up at a friend's house, in a town near home. These good people notified my wife, who sent my newly-made friend over to get me. He came and got me home and to bed, gave me a few drinks that night, and one bottle of beer the next morning.

Это случилось 10 июня 1935 года, и это был последний раз, когда я пил спиртное. С тех пор прошло четыре года.

That was June 10, 1935, and that was my last drink. As I write nearly four years have passed.

Естественно, что вам в голову придет вопрос: «Что же сказал этот человек и что он сделал, и чем это отличается от того, что говорили и делали другие?» Необходимо при этом иметь в виду, что я довольно много прочел об алкоголизме и говорил с каждым, кто хоть что-нибудь знал, или думал, что знал об этом предмете. Но это был человек, который пережил многие годы ужасного пьянства, который знал все мыслимое, что может пережить пьяница, и который вылечился тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, которые, несомненно, оказались полезными. **Гораздо более важное значение имел тот факт, что я встретился с первым человеком, знавшим по личному опыту то, что он говорил об алкоголизме. Иными словами, он говорил на моем языке**. Он знал все ответы, и, конечно же, он знал их не из книг.

The question which might naturally come into your mind would be: "what did the man do or say that was different from what others had done or said?" It must be remembered that I had read a great deal and talked to everyone who knew, or thought they knew, anything about the subject of alcoholism. This man was a man who had experienced many years of frightful drinking, who had had most all the drunkard's experience known to man, but who had been cured by the very means I had been trying to employ, that is to say, the spiritual approach. He gave me information about the subject of alcoholism which was undoubtedly helpful. Of far more importance was the fact that he was the first living human with whom I had ever talked, who knew what he was talking about in regard to alcoholism from actual experience. In other words, he talked my language. He knew all the answers, and certainly not because he had picked them up in his reading.

Это самое большое благодеяние - быть избавленным от ужасного проклятия, которое было на мне. Здоровье мое в порядке, я вновь смог уважать себя и обрел уважение со стороны коллег. Моя семейная жизнь протекает идеально, дела идут так хорошо, как только можно желать в наше неспокойное время.

It is a most wonderful blessing to be relieved of the terrible curse with which I was afflicted. My health is good and I have regained my self-respect and the respect of my colleagues. My home life is ideal and my business is as good as can be expected in these uncertain times.

Я уделяю много времени другим, тем, кто очень нуждается и хочет излечиться, рассказывая им о том, что узнал сам. Я делаю это по следующим четырем причинам:

I spend a great deal of time passing on what I learned to others who want and need it badly. I do it for four reasons:

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.

1. Sense of duty.
2. It is a pleasure.
3. Because in so doing I am paying my debt to the man who took time to pass it on to me.
4. Because every time I do it I take out a little more insurance for myself against a possible slip.

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.

Unlike most of our crowd, I did not get over my craving for liquor much during the first two and one-half years of abstinence. It was almost always with me. But at no time have I been anywhere near yielding. I used to get terribly upset when I saw my friends drink and knew I could not, but I schooled myself to believe that though I once had the same privilege, I had abused it so frightfully that it was withdrawn. So it doesn’t behoove me to squawk about it, for after all, nobody ever used to throw me down and pour any liquor down my throat.

Если вы думаете, что вы являетесь атеистом, агностиком, скептиком или обладаете какой-либо иной формой интеллектуальной гордыни, которая мешает вам принять то, что написано в этой книге, мне вас жаль. Если вы по-прежнему думаете, что у вас хватит сил выиграть схватку в одиночку, что ж, это ваше дело. Но если вы на самом деле по-настоящему хотите бросить пить раз и навсегда и искренне чувствуете, что нуждаетесь в помощи, мы

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.

If you think you are an atheist, an agnostic, a skeptic, or have any other form of intellectual pride which keeps you from accepting what is in this book, I feel sorry for you. If you still think you are strong enough to beat the game alone, that is your affair. But if you really and truly want to quit drinking liquor for good and all, and sincerely feel that you must have some help, we know that we have an answer for you. It never fails if you go about it with one half the zeal you have been in the habit of showing when getting another drink.

Отец ваш небесный да не покинет вас никогда!

Your Heavenly Father will never let you down!

(1)

АНОНИМНЫЙ АЛКОГОЛИК НОМЕР ТРИ

ALCOHOLIC ANONYMOUS NUMBER THREE

Один из пионеров группы Акрона номер один - первой в мире группы АА. Он продолжал верить и потому, как и несчетное множество других людей, обрел новую жизнь.

Pioneer member of Akron's Group No. 1, the first A.A. group in the world. He kept the faith; therefore, he and countless others found a new life.

Я родился на ферме в Кентукки, в округе Карлайл. В нашей семье было пять детей. Мои родители были людьми зажиточными, а их брак - счастливым. Моя жена, девушка из Кентукки, поехала вместе со мной в Акрон, где я окончил местную юридическую школу.

One of five children, I was born on a Kentucky farm in Carlyle County. My parents were wellto-do people, and their marriage was a happy one. My wife, a Kentucky girl, came with me to Akron where I completed my course in law at the Akron Law School.

В некотором отношении мой случай довольно необычен. В моем детстве не было печальных эпизодов, которыми можно было бы объяснить мой алкоголизм. Похоже, у меня просто было природное пристрастие к выпивке. Я был счастлив в браке, и не было ни одной из тех причин, осознаваемых или нет, которые часто ведут к пьянству. Тем не менее, как явствует из моего рассказа, у меня все же развилась тяжелейшая форма алкоголизма.

My case is rather unusual in one respect. There were no childhood episodes of unhappiness to account for my alcoholism. I had, seemingly, just a natural affinity for grog. My marriage was happy, and I never had any of the reasons, conscious or unconscious, which are often given for drinking. Yet, as my record shows, I did become an extremely serious case.

Прежде чем пьянство окончательно меня подкосило, я добился значительных успехов в карьере. На протяжении пяти лет я был членом городского совета, а также управляющим по финансам в одном пригороде, позже присоединенном к городу. Однако, само собой, все это пошло прахом по мере того, как мой алкоголизм прогрессировал. У меня почти не оставалось сил.

Before my drinking had cut me down completely, I achieved a considerable measure of success, having been a city councilman for five years and a financial director of a suburb later taken into the city itself. But, of course, this all went down the drain with my increased drinking. So, at the time Dr. Bob and Bill came along, I had about run out my strength.

Первый раз я опьянел в возрасте восьми лет. Мои родители в этом не виноваты, так как оба были ярыми противниками пьянства. Двое наемных рабочих чистили амбар на нашей ферме, а я катался туда-сюда на санках и, пока они грузили, пил крепкий сидр

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

The first time that I became intoxicated I was eight years old. This was no fault of my father or mother, as they were both very much opposed to drinking. A couple of hired hands were cleaning out the barn on the farm, and I was riding to and fro on the sled, an while they were loading, I drank hard cider out of a barrel in the barn. On the return trip, after two or three loads, I passed out and had to be carried to the house. I remember that my father kept whiskey around the house for medical purposes and entertainment, and I would drink from this when no one was about and then water it to keep my parents from knowing I was drinking.

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

This continued until I enrolled in our state university, and at the end of the four years, I realized that I was a drunk. Morning after morning I awoke sick and with terrible jitters, but there was always a flask of liquor sitting on the table beside my bed. I would reach over and get this and take a shot and in a few moments get up and take another, shave, eat my breakfast, slip a half pint of liquor in my hip pocket, and go on to school. Between classes I would run down to the washroom, take enough to steady my nerves, and then go on to the next class. This was in 1917.

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

I left the university in the latter part of my senior year and enlisted in the army. At the time, I called it patriotism. Later I realized that I was running from alcohol. It did help to a certain extent, since I found myself in places where I could not obtain anything to drink and so broke the habitual drinking.

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

Then Prohibition came into effect, and the facts that the stuff obtainable was so horrible and sometimes deadly, and that I had married and had a job which I had to look after, helped me for a period of some three or four years, although I would get drunk every time I could get hold of enough to drink to get started. My wife and I belonged to some bridge clubs, and they began to make wine and serve it. However, after two or three trials, I found this was not satisfactory because they did not serve enough to satisfy me. So I would refuse to drink. This problem was soon solved, however, as I began to take my bottle along with me and hide it in the bathroom or in the shrubbery outside.

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

As time went on, my drinking became progressively worse. I would be away from my office two or three weeks at a time, horrible days and nights when I would lie on the floor of my home and reach over to get the bottle, take a drink, and then go back into oblivion.

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

During the first six months of 1935, I was hospitalized eight times for intoxication and shackled to the bed two or three days before I even knew where I was.

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

On June 26, 1935, I came to in the hospital, and to say I was discouraged is to put it mildly. Each of the seven times that I had left this hospital in the previous six months, I had come out fully determined in my own mind that I would not get drunk again - for at least six or eight months. It hadn’t worked out that way, and I didn’t know what the matter was and did not know what to do.

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

They came in and began to give me instruction in the program that later became known as Alcoholics Anonymous. There was not much of it at that time.

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

She said, “You are going to quit.” That was worth a lot even though I did not believe it. Then she told me that these two drunks she had been talking to had a plan whereby they thought they could quit drinking, and part of that plan was that they tell it to another drunk. This was going to help them to stay sober. All the other people who had talked to me wanted to help me, and my pride prevented me from listening to them and caused only resentment on my part, but I felt as if I would be a real stinker if I did not listen to a couple of fellows for a short time, if that would cure them. My wife also told me that I could not pay them even if I wanted to and had the money, which I did not.

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

They came in and began to give me instruction in the program that later became known as Alcoholics Anonymous. There was not much of it at that time.

Я поднял глаза и увидел двух здоровенных парней выше шести футов ростом, очень приятного вида. (Позже я узнал, что это были Билл У. и Доктор Боб). Прошло немного времени, и мы начали рассказывать друг другу разные случаи, приключившиеся с нами из-за пьянства. Скоро я понял, что оба они знают, о чем говорят, потому что в пьяном виде ты видишь и чувствуешь то, чего не можешь в трезвом. Если бы я не подумал, что они не знают, о чем говорят, я бы вообще не захотел с ними разговаривать.

I looked up and there were two great big fellows over six-foot tall, very likable looking. (I knew afterwards that the two who came in were Bill W. and Doctor Bob.) Before very long we began to relate some incidents of our drinking, and pretty soon I realized that both of them knew what they were talking about, because you can see things and smell things when you're drunk that you can't other times. If I had thought they didn't know what they were talking about, I wouldn't have been willing to talk to them at all.

Через какое-то время Билл сказал: «Ну, ты долго говорил, теперь дай мне пару минут». Послушав меня еще, он повернулся к Доку и сказал ему (думаю, он не знал, что я слышу): «Знаешь, по-моему, он стоит того, чтобы мы его спасли и работали с ним». Потом они сказали мне: «Ты хочешь бросить пить? Нас твое пьянство не касается. Мы здесь не для того, чтобы отнять у тебя какие-либо из твоих прав и привилегий, а чтобы познакомить тебя с программой, которая, как мы считаем, поможет нам оставаться трезвыми. В соответствии с ней, мы должны предложить ее кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять. Так что, если ты не хочешь, мы не будем занимать твое время и найдем кого-нибудь другого».

After a while, Bill said, "Well, now, you've been talking a good long time, let me talk a minute or two." So, after hearing some more of my story, he turned around and said to Doc - I don't think he knew I heard him, but I did - he said, "Well, I believe he's worth saving and working on." They said to me, "Do you want to quit drinking? It's none of our business about your drinking. We're not up here trying to take any of your rights or privileges away from you, but we have a program whereby we think we can stay sober. Part of that program is that we take it to someone else who needs it and wants it. Now, if you don't want it, we'll not take up your time, and we'll be going and looking for someone else."

После этого они спросили у меня, думаю ли я, что смогу завязать самостоятельно, без чьей-либо помощи - просто выйти из больницы и никогда больше не пить. Если я могу - чудесно, просто превосходно, и они бы восхитились человеком, обладающим такой силой. Но они ищут того, кто знает о своей проблеме и о том, что не может сам с ней справиться, и нуждается в помощи других. Затем они поинтересовались, верю ли я в некую Высшую Силу. С этим у меня все было в порядке, ведь я, на деле, никогда не переставал верить в Бога и много раз пытался воспользоваться помощью со стороны, но безуспешно. Наконец, они хотели знать, готов ли я обратиться к этой Высшей Силе и спокойно, без всяких оговорок, попросить о помощи.

The next thing they wanted to know was if I thought I could quit of my own accord, without any help, if I could just walk out of the hospital and never take another drink. If I could, that was wonderful, that was just fine, and they would very much appreciate a person who had that kind of power, but they were looking for a man who knew he had a problem and knew he couldn't handle it himself and needed outside help. The next thing they wanted to know was if I believed in a Higher Power. I had no trouble there because I had never actually ceased to believe in God and had tried lots of times to get help but hadn't succeeded. Next they wanted to know would I be willing to go to this Higher Power and ask for help, calmly and without any reservations.

Они оставили меня, чтобы я поразмыслил над этим. Лежа на больничной койке, я переносился в прошлое и вспоминал всю свою жизнь. Я думал о том, что со мной сделал алкоголь, об упущенных возможностях, о дарованных мне способностях и о том, как я впустую растрачивал их, и, в конце концов, пришел к заключению, что, если я и не хочу бросать пить, то мне определенно следует захотеть, и что я готов сделать все возможное, чтобы завязать.

They left this with me to think over, and I lay there on that hospital bed and went back over and reviewed my life. I thought of what liquor had done to me, the opportunities that I had discarded, the abilities that had been given me and how I had wasted them, and I finally came to the conclusion that if I didn't want to quit, I certainly ought to want to, and that I was willing to do anything in the world to stop drinking.

Я был готов признаться самому себе в том, что опустился на самое дно, столкнувшись с тем, с чем не могу самостоятельно справиться. Итак, проанализировав все это и осознав, чего мне стоило мое пьянство, я обратился к Высшей Силе, которую понимал как Бога, ничего не скрывая, и признался в своей полной беспомощности перед алкоголем и готовности сделать что угодно, чтобы избавиться от этой проблемы. Фактически, я признался в своем желании позволить Богу отныне и впредь руководить моей жизнью. Я решил каждый день стараться выяснить, какова Его воля в отношении меня, и следовать ей, вместо того, чтобы вечно пытаться убедить Его, что выдуманное мной для самого себя - самое лучшее для меня. Поэтому, когда те двое вернулись, я сказал им об этом.

I was willing to admit to myself that I had hit bottom, that I had gotten hold of something that I didn't know how to handle by myself. So after reviewing these things and realizing what liquor had cost me, I went to this Higher Power that, to me, was God, without any reservation, and admitted that I was completely powerless over alcohol and that I was willing to do anything in the world to get rid of the problem. In fact, I admitted that from then on I was willing to let God take over instead of me. Each day I would try to find out what His will was and try to follow that, rather than trying to get Him to always agree that the things I thought up for myself were the things best for me. So, when they came back, I told them.

Один из них, кажется, Док, спросил: «Ладно, так ты хочешь завязать?» Я ответил: «Да, Док, хотелось бы, хотя бы на пять, шесть, ну, восемь месяцев, чтобы привести себя в порядок, начать снова завоевывать уважение жены и некоторых других людей, уладить свои финансовые дела и все такое». Оба от души рассмеялись и сказали: «Это лучше, чем твое нынешнее состояние, не так ли?» Разумеется, они были правы. Затем парни объявили: «У нас для тебя плохая новость. Она была плохой для нас, и, вероятно, для тебя тоже будет плохой. Сколько бы ты ни был трезвым - шесть дней, месяцев или лет, - если ты выпьешь хоть рюмку, то снова окажешься в этой больнице, и тебя опять привяжут к кровати, как

было эти полгода. Ты - алкоголик». Насколько я помню, тогда я впервые призадумался над этим словом. Я считал, что я - просто пьяница. Но они сказали: «Нет, ты болен, и неважно, как долго ты обходишься без выпивки, потому что после одной-двух рюмок ты все равно очнешься здесь». На тот момент эта новость, естественно, заставила меня приуныть.

One of the fellows, I think it was Doc, said, “Well, you want to quit?” I said, “Yes, Doc, I would like to quit, at least for five, six, or eight months, until I get things straightened up, and begin to get the respect of my wife and some other people back, and get my finances fixed up and so on.” And they both laughed very heartily and said, “That’s better than you’ve been doing, isn’t it?” Which of course was true. They said, “We’ve got some bad news for you. It was bad news for us, and it will probably be bad news for you. Whether you quit six days, months, or years, if you go out and take a drink or two, you’ll end up in this hospital tied down, just like you have been in these past six months. You are an alcoholic.” As far as I know that was the first time I had ever paid any attention to that word. I figured I was just a drunk. And they said, “No, you have a disease, and it doesn’t make any difference how long you do without it, after a drink or two you’ll end up just like you are now.” That certainly was real disheartening news, at the time.

Потом они задали мне такой вопрос: «Ты ведь можешь не пить двадцать четыре часа, не так ли?» Я ответил: «Само собой, это любой может». Тогда они заявили: «Именно об этом мы и говорим. Каждый раз - только двадцать четыре часа». От этих слов я определенно почувствовал облегчение. Когда бы я ни начинал думать о пьянстве, я представлял себе предстоящие мне длинные, сухие годы без единого глотка спиртного; но эта идея о двадцати четырех часах, о которых мне следовало впредь беспокоиться, мне очень помогла.

The next question they asked was, “You can quit twenty-four hours, can’t you?” I said, “Sure, yes, anybody can do that, for twenty-four hours.” They said, “That’s what we’re talking about. Just twenty-four hours at a time.” That sure did take a load off of my mind. Every time I’d start thinking about drinking, I would think of the long, dry years ahead without having a drink; but this idea of twenty-four hours, that it was up to me from then on, was a lot of help.

(Здесь мы, редакторы, ненадолго вмешаемся, чтобы дополнить повествование Билла Д., того мужчины на больничной койке, рассказом Билла У.) Итак, вот что говорит Билл У.:

(At this point, the Editors intrude just long enough to supplement Bill D.’s account, that of the man on the bed, with that of Bill W., the man who sat by the side of the bed.) Says Bill W.:

«Девятнадцать лет назад мы с Доктором Бобом впервые увидели его (Билла Д.). Билл лежал на своей койке и удивленно смотрел на нас.

Nineteen years ago last summer, Dr. Bob and I saw him (Bill D.) for the first time. Bill lay on his hospital bed and looked at us in wonder.

За два дня до этого Доктор Боб сказал мне: «Если мы с тобой собираемся оставаться трезвыми, нам лучше чем-нибудь заняться». И тотчас же позвонил в городскую больницу Акрона и попросил позвать к телефону медсестру из приемной. Он объяснил ей, что у него и еще одного человека из Нью-Йорка есть лекарство от алкоголизма. Нет ли у нее какого-нибудь пациента-алкоголика, на ком его можно было бы испытать? Давно знакомая с Бобом, она шутливо ответила: «Полагаю, Доктор, вы уже попробовали его на себе?»

Two days before this, Dr. Bob had said to me, “If you and I are going to stay sober, we had better get busy.” Straightway, Bob called Akron’s City Hospital and asked for the nurse on the receiving ward. He explained that he and a man from New York had a cure for alcoholism. Did she have an alcoholic customer on whom it could be tried? Knowing Bob of old, she jokingly replied, “Well, Doctor, I suppose you’ve already tried it yourself?”

Да, у нее был такой пациент - один франт. Он только что к ним прибыл, но успел подбить глаз двум медсестрам, и его привязали к кровати. Сгодится ли он им? Доктор Боб, прописав необходимые

лекарства, приказал: «Поместите его в отдельную комнату. Мы придем, как только его рассудок прояснится».

Yes, she did have a customer - a dandy. He had just arrived in D.T.'s, had blacked the eyes of two nurses, and now they had him strapped down tight. Would this one do? After prescribing medicines, Dr. Bob ordered, "Put him in a private room. We'll be down as soon as he clears up."

Казалось, мы не произвели на Билла особого впечатления. С несчастнейшим видом он устало выдавил: «Хорошо, для вас, парни, это работает чудесно, но мне не поможет. Мой случай такой тяжелый, что я вообще боюсь выйти из больницы. И не стоит рекламировать мне религию. Одно время я был в церкви дьяконом и до сих пор верю в Бога. Но, по-моему, Он в меня особо не верит».

Bill didn't seem too impressed. Looking sadder than ever, he wearily ventured, "Well, this is wonderful for you fellows, but it can't be for me. My case is so terrible that I'm scared to go out of this hospital at all. You don't have to sell me religion, either. I was at one time a deacon in the church, and I still believe in God. But I guess He doesn't believe much in me."

Тогда Доктор Боб сказал: «Ладно, Билл, может, завтра тебе будет лучше. Тебе хотелось бы снова нас увидеть?»

Then Dr. Bob said, "Well, Bill, maybe you'll feel better tomorrow. Wouldn't you like to see us again?"

«Конечно, хотелось бы», - ответил Билл. - «Может, от этого и не будет никакого толка, но мне все равно приятно будет увидеть вас обоих. Вы явно знаете, о чем говорите».

"Sure I would," replied Bill, "Maybe it won't do any good, but I'd like to see you both, anyhow. You certainly know what you are talking about."

Заглянув к нему позже, мы обнаружили, что к Биллу пришла его жена, Генриетта. Он живо указал на нас со словами: «Вот те парни, о которых я тебе говорил; они меня понимают».

Looking in later, we found Bill with his wife, Henrietta. Eagerly he pointed to us saying, "These are the fellows I told you about; they are the ones who understand."

Затем Билл поведал нам, что провел почти всю ночь без сна. В пучине депрессии каким-то образом родилась новая надежда. В его мозгу сверкнула мысль: «Если они это могут, я тоже могу!» Снова и снова он повторял это себе. В конце концов, надежда превратилась в убежденность. Теперь он был уверен в правильности решения, и его охватила огромная радость. Наконец, душа его наполнилась покоем, и он заснул.

Bill then related how he had lain awake nearly all night. Down in the pit of his depression, new hope had somehow been born. The thought flashed through his mind, "If they can do it, I can do it!" Over and over he said this to himself. Finally, out of his hope, there burst conviction. Now he was sure. Then came a great joy. At length, peace stole over him and he slept.

Прежде чем мы их покинули, Билл внезапно повернулся к своей жене и сказал: «Принеси мою одежду, дорогая. Сейчас я встану, и мы пойдем отсюда». Билл Д. вышел из той больницы свободным человеком и никогда больше не пил.

Before our visit was over, Bill suddenly turned to his wife and said, "Go fetch my clothes, dear. We're going to get up and get out of here." Bill D. walked out of that hospital a free man, never to drink again.

В тот самый день возникла первая группа АА.

A.A.'s Number One Group dates from that very day.

(Теперь - продолжение истории Билла Д.)

(Bill D. now continues his story.)

Два-три дня спустя после моего знакомства с Доком и Биллом я, наконец, принял решение препоручить свою волю Богу и стараться

как можно лучше выполнять их программу. Их слова и действия вселили в меня некоторую уверенность, хотя и не абсолютную. Я не боялся, что программа не сработает, но все еще сомневался, смогу ли я ее придерживаться. Тем не менее, я пришел к заключению, что хочу этого и готов с Божьей помощью приложить к тому все усилия. И сразу же я действительно почувствовал огромное облегчение. Я знал, что у меня есть помощник, на которого можно положиться и который не подведет. Если я могу держаться за Него и слушать Его, я буду это делать. Помню, когда парни вернулись, я сказал им: «Я обратился к Богу и сказал Ему, что готов поставить Его царство на первое место, выше всего остального. Я уже сделал это и хочу снова сделать в вашем присутствии, и отныне я готов, не стыдясь, сказать это где и когда угодно». Это заявление определенно наполнило меня уверенностью, и у меня очень полегчало на душе.

It was in the next two or three days after I had first met Doc and Bill that I finally came to a decision to turn my will over to God and to go along with this program the best that I could. Their talk and action had instilled in me a certain amount of confidence, although I was not too absolutely certain. I wasn't afraid that the program wouldn't work, but I still was doubtful whether I would be able to hang on to the program, but I did come to the conclusion that I was willing to put everything I had into it, with God's power, and that I wanted to do just that. As soon as I had done that, I did feel a great release. I knew that I had a helper whom I could rely upon, who wouldn't fail me. If I could stick to Him and listen, I would make it. I remember when the boys came back, I told them, "I have gone to this Higher Power, and I have told Him that I am willing to put His world first, above everything. I have already done it, and I am willing to do it again here in the presence of you, or I am willing to say it any place, anywhere in the world from now on and not be ashamed of it." And this certainly gave me a lot of confidence and seemed to take a lot of the burden off me.

Я также помню, что сказал им, что мне будет чудовищно трудно, потому что у меня есть и другие пороки - я курю, играю в покер, а иногда и на скачках. Они ответили: «Но ведь в настоящее время твое пьянство вызывает больше проблем, чем что бы то ни было, не так ли? Ты полагаешь, что будешь делать все возможное, чтобы излечиться от него?» - «Да», - вынужден был согласиться я, - «вероятно, буду». Тогда они сказали: «Давай забудем обо всем остальном, то есть не будем пытаться избавиться ото всех пороков сразу, и сосредоточимся на пьянстве». Разумеется, мы проанализировали довольно большое количество моих неудач и произвели некую моральную инвентаризацию. Это было не очень трудно, так как у меня было ужасно много недостатков, которые были для меня вполне очевидны. После этого они сказали: «Да, вот еще что. Тебе следует пойти и предложить эту программу кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять».

I remember telling them too that it was going to be awfully tough, because I did some other things, smoked cigarettes and played penny ante poker and sometimes bet on the horse races, and they said, "Don't you think you're having more trouble with this drinking than with anything else at the present time? Don't you believe you are going to have all you can do to get rid of that?" "Yes," I said, reluctantly, "I probably will." They said, "Let's forget about those other things, that is, trying to eliminate them all at once, and concentrate on the drink." Of course, we had talked over quite a number of the failings that had and made a sort of an inventory, which wasn't too difficult, because I had an awful lot of things wrong that were very apparent to me. Then they said, "There is one other thing. You should go out and take this program to somebody else who needs it and wants it."

Само собой, на тот момент мой бизнес практически не существовал. У меня ничего не было. Естественно, довольно долго мое физическое состояние также оставляло желать лучшего. Год или

полтора ушло на то, чтобы вновь почувствовать себя здоровым, и мне было не так-то легко. Но скоро я стал общаться с людьми, с которыми был когда-то дружен, и, прожив в трезвости совсем недолго, обнаружил, что они начали вести себя по отношению ко мне так же, как в прошлые годы, до того, как я стал плохим. Из-за этого я не придал особого значения улучшению своего финансового положения. Большую часть своего времени я посвящал восстановлению этих дружеских связей и искуплению своей вины перед женой, которой я причинил много боли.

Of course, by this time, my business was practically nonexistent. I didn't have any. Naturally, for quite a time, I wasn't too well physically, either. It took me a year, or a year and a half, to get to feeling physically well, and it was rather tough, but I soon found folks whose friendship I had once had, and I found, after I had been sober for quite some little time, that these people began to act like they had in previous years, before I had gotten so bad, so that I didn't pay too aw - ful much attention to financial gains. I spent most of my time trying to get back these friendships and to make some recompense toward my wife, whom I had hurt a lot.

Трудно оценить, сколько благ дали мне АА. Я действительно хотел принять программу и жить в соответствии с ней. Я заметил, что другие, кажется, получают такие свободу и счастье, какие, по-моему, хорошо бы иметь каждому человеку. Я пытался выяснить, почему. Я знал, что существует что-то еще, чего у меня нет. Помню, как однажды, через неделю или две после моего выхода из больницы, Билл гостил у нас и беседовал со мной и моей женой. Мы сидели за ланчем, и я слушал и старался понять, почему они чувствуют такую легкость. Билл посмотрел на мою жену и сказал: «Генриетта, Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что теперь я хочу просто говорить об этом с другими людьми».

It would be hard to estimate how much A.A. has done for me. I really wanted the program, and I wanted to go along with it. I noticed that the others seemed to have such a release, a happiness, a something that I thought a person ought to have. I was trying to find the answer. I knew there was even more, something that I hadn't got, and I remember one day, a week or two after I had come out of the hospital, Bill was at my house talking to my wife and me. We were eating lunch, and I was listening and trying to find out why they had this release that they seemed to have. Bill looked across at my wife and said to her, "Henrietta, the Lord has been so wonderful to me, curing me of this terrible disease, that I just want to keep talking about it and telling people."

Я подумал, что, наверное, нашел ответ. Билл был очень-очень благодарен за избавление от кошмара и приписывал эту заслугу Богу. Он был так благодарен, что жаждал рассказывать об этом людям. Это предложение - «Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что я теперь хочу просто говорить об этом с другими людьми» - золотые слова для АА и для меня.

I thought, I think I have the answer. Bill was very, very grateful that he had been released from this terrible thing and he had given God the credit for having done it, and he's so grateful about it he wants to tell other people about it. That sentence, "The Lord has been so wonderful to me, curing me of this terrible disease, that I just want to keep telling people about it," has been a sort of a golden text for the A.A. program and for me.

С течением времени мое здоровье, естественно, начало восстанавливаться, и я стал человеком, которому не нужно вечно прятаться от людей, и это было просто чудесно. Я все еще хожу на собрания, потому что мне это нравится. Там я встречаюсь с

людьми, с которыми мне нравится беседовать. Другая причина, почему я туда хожу, заключается в том, что я до сих пор благодарен за прожитые хорошие годы. Я так благодарен программе и живущим по ней людям, что все еще хочу посещать собрания. И потом, вероятно, самое чудесное, что я узнал в АА - я много раз видел это в журнале «Грейпвайн», люди говорили мне это лично, и я слышал это от выступающих на собраниях - это следующее утверждение: «Я пришел в АА только за трезвостью, но именно благодаря этому обрел Бога».

Of course, as time went on, I began to get my health back and began to be so I didn't have to hide from people all the time - it's just been wonderful. I still go to meetings, because I like to go. I meet the people that I like to talk to. Another reason that I go is that I'm still grateful for the good years that I've had. I'm so grateful for both the program and the people in it that I still want to go. And then probably the most wonderful thing that I have learned from the program - I've seen this in the A.A. Grapevine a lot of times, and I've had people say it to me personally, and I've heard people get up in meetings and say it - is this statement: "I came into A.A. solely for the purpose of sobriety, but it has been through A.A. that I have found God."

На мой взгляд, это - самое чудесное, что может сделать человек.

I feel that is about the most wonderful thing that a person can do.

(2)

БЛАГОДАРНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ

GRATITUDE IN ACTION

История Дейва Б., одного из людей, в 1944 году основавших группу АА в Канаде.

The story of Dave B., one of the founders of A.A. in Canada in 1944.

Полагаю, мне полезно будет рассказать историю своей жизни. Это позволит мне вспомнить о том, что я должен быть благодарен Богу и тем членам Сообщества Анонимных Алкоголиков, которые открыли его для себя раньше, чем я. Моя история напоминает мне, что я могу снова скатиться в ту пропасть, где уже побывал, если забуду о дарованных мне чудесных вещах и о том, что Бог - тот самый проводник, который помогает мне не сбиться с пути.

I believe it would be good to tell the story of my life. Doing so will give me the opportunity to remember that I must be grateful to God and to those members of Alcoholics Anonymous who knew A.A. before me. Telling my story reminds me that I could go back to where I was if I forget the wonderful things that have been given to me or forget that God is the guide who keeps me on this path.

В июне 1924 года мне было шестнадцать, и я только что окончил среднюю школу в Шербруке, провинция Квебек. Кое-кто из моих друзей предложил пойти куда-нибудь выпить пива. До этого я никогда не пробовал ни пива, ни другого спиртного. Даже не знаю, почему, ведь у нас дома всегда был алкоголь (должен заметить, что никого в моей семье не считали алкоголиком). Но я испугался, что приятелям не понравиться, если я не буду делать того же, что и они. Мне было не понаслышке знакомо то загадочное состояние, когда люди выглядят уверенными в себе, но на самом деле их гложет страх. У меня был довольно сильно развит комплекс неполноценности. Думаю, мне недоставало того, что мой отец называл «характером». Поэтому в тот ясный летний день в старой таверне мне не хватило смелости сказать «нет».

In June 1924, I was sixteen years old and had just graduated from high school in Sherbrooke, Quebec. Some of my friends suggested that we go for a beer. I had never had beer or any other form of alcohol. I don’t know why, since we always had alcohol at home (I should add that no one in my family was ever considered an alcoholic). Well, I was afraid my friends wouldn’t like me if I didn’t do as they did. I knew firsthand that mysterious state of people who appear to be sure of themselves but are actually eaten alive with fear inside. I had a rather strong inferiority complex. I believe I lacked what my father used to call “character.” So on that nice summer day in an old inn in Sherbrooke, I didn’t find the courage to say no.

Я стал активным алкоголиком с того самого первого дня, когда выпивка произвела на меня совершенно особое действие. Я трансформировался в иную личность. Спиртное внезапно сделало меня таким человеком, каким я всегда хотел быть.

I became an active alcoholic from that first day, when alcohol produced a very special effect in me. I was transformed. Alcohol suddenly made me into what I had always wanted to be.

Алкоголь стал моим каждодневным компаньоном. Поначалу я считал его другом; затем он превратился в тяжелую ношу, от кото-

рой я никак не мог избавиться. Оказалось, что он гораздо сильнее меня, несмотря на то, что много лет я мог в течение короткого периода оставаться трезвым. Я постоянно твердил себе, что тем или иным образом покончу с алкоголизмом. Я был убежден, что найду способ бросить пить. Я не желал признавать, что алкоголь играет в моей жизни очень важную роль. В самом деле, он давал мне нечто, что я не хотел терять.

Alcohol became my everyday companion. At first, I considered it a friend; later, it became a heavy load I couldn't get rid of. It turned out to be much more powerful than I was, even if, for many years, I could stay sober for short periods. I kept telling myself that one way or another I would get rid of alcohol. I was convinced I would find a way to stop drinking. I didn't want to acknowledge that alcohol had become so important in my life. Indeed, alcohol was giving me something I didn't want to lose.

В 1934 году пьянство принесло мне ряд несчастий. Мне пришлось вернуться из Западной Канады, потому что банк, в котором я работал, потерял ко мне доверие. Несчастный случай с лифтом стоил мне всех пальцев одной ноги и перелома черепа. Я провел много месяцев в больнице. Кроме того, из-за чрезмерного употребления спиртного у меня случилось кровоизлияние в мозг, что привело к полному параличу одной стороны тела. Наверное, я выполнил Первый Шаг в тот день, когда меня на скорой доставили в больницу. Ночная дежурная медсестра спросила меня: «Мистер Б., почему вы так много пьете? У вас прекрасная жена, замечательный сынишка. У вас нет причин столько пить. Почему же вы это делаете?» И я впервые в жизни дал честный ответ: «Я не знаю. Действительно не знаю». Это произошло за много лет до того, как я узнал о Сообществе.

In 1934, a series of mishaps occurred because of my drinking. I had to come back from Western Canada because the bank I worked for lost confidence in me. An elevator accident cost me all of the toes of one foot and a skull fracture. I was in the hospital for months. My excessive drinking also caused a brain hemorrhage, which completely paralyzed one side of my body. I probably did my First Step the day I came by ambulance to Western Hospital. A night-shift nurse asked me, "Mr. B., why do you drink so much? You have a wonderful wife, a bright little boy. You have no reason to drink like that. Why do you?" Being honest for the first time, I said, "I don't know, Nurse. I really don't know." That was many years before I learned about the Fellowship.

Вы можете подумать, что я мог бы сказать себе: «Раз алкоголь вызывает столько проблем, я брошу пить». Однако я находил бесчисленные доводы, чтобы доказать самому себе, что мои неприятности никак не связаны со спиртным. Я говорил себе, что это злой рок, что все против меня, что все идет не так. Иногда я думал, что Бога вообще нет, ведь если бы он существовал, как говорят другие, он бы со мной так не обошелся. В то время я очень жалел себя.

You might think I'd tell myself, "If alcohol causes so much harm, I will stop drinking." But I found countless reasons to prove to myself that alcohol had nothing to do with my misfortunes. I told myself it was because of fate, because everyone was against me, because things weren't going well. I sometimes thought that God did not exist. I thought, "If this loving God exists, as they say, He would not treat me this way. God would not act like this." I felt sorry for myself a lot in those days.

Мою семью и начальство беспокоило мое пьянство, но я стал довольно самонадеянным. На наследство, доставшееся мне от бабушки, я приобрел «форд» 1931 года выпуска, и мы с женой решили съездить в Кейп Код. На обратном пути мы остановились

у моего дяди в Нью-Хэмпшире. Когда моя мать умерла, дядя взял меня под свое крылышко, и потому моя судьба была ему небезразлична. Он сказал мне: «Дейв, если ты не будешь пить целый год, я подарю тебе тот «форд-родстер», который недавно купил». Мне ужасно нравилась эта машина, поэтому я тут же пообещал, что год не буду пить. Я и вправду собирался сдержать слово. Тем не менее, прежде чем мы достигли канадской границы, я уже снова запил. Я был бессилен перед алкоголем. Я начинал понимать, что никак не могу ему противостоять, хотя и продолжал отрицать этот факт.

My family and employers were concerned about my drinking, but I had become rather arrogant. I bought a 1931 Ford with an inheritance from my grandmother, and my wife and I made a trip to Cape Cod. On the way back, we stopped at my uncle's place in New Hampshire. This uncle had taken me under his wing at the time of my mother's death, and he worried about me. Now he said to me, "Dave, if you stop drinking for a full year, I will give you the Ford roadster I just bought." I loved that car, so I immediately promised I wouldn't drink for a whole year. And I meant it. Yet I was drinking again before we reached the Canadian border. I was powerless over alcohol. I was learning that I could do nothing to fight it off, even while I was denying the fact.

В 1944 году я встретил Пасху в тюрьме в Монреале. К тому времени я пил уже для того, чтобы убежать от тех ужасающих мыслей, которые приходили мне в голову всегда, когда я был достаточно трезв, чтобы осознавать свое положение. Я пил, чтобы не видеть, во что превратился. Я уже давно потерял новую машину и работу, которой отдал двадцать лет своей жизни. Меня трижды помещали в психиатрическую клинику. Видит Бог, я не хотел пить, но, к величайшему моему отчаянию, дьявольская карусель продолжала крутиться.

On Easter weekend 1944, I found myself in a jail cell in Montreal. By now, I was drinking to escape the horrible thoughts I had whenever I was sober enough to become aware of my situation. I was drinking to avoid seeing what I had become. The job I'd had for twenty years and the new car were long gone. I had undergone three stays in a psychiatric hospital. God knows I didn't want to drink, yet to my great despair, I always returned to the infernal merry-go-round.

Я спрашивал себя, чем закончится этот кошмар. Меня переполнял страх. Я боялся рассказать другим о том, что чувствую, чтобы они не подумали, что я сошел с ума. Я был ужасно одинок, полон жалости к себе и напуган. Что самое худшее, я пребывал в глубочайшей депрессии.

I wondered how this misery would end. I was full of fear. I was afraid to tell others what I felt lest they would think I was insane. I was terribly lonely, full of self-pity, and terrified. Most of all, I was in a deep depression.

Тогда я вспомнил, что моя сестра Джин давала мне одну книгу - о таких же безнадежных пьяницах, как и я, которые нашли способ бросить пить. Как там говорилось, они научились вести обычную человеческую жизнь: вставать по утрам, ходить на работу и возвращаться домой под вечер. Это была книга об Анонимных Алкоголиках.

Then I recalled a book given to me by my sister Jean about drunks as desperate as I was who had found a way to stop drinking. According to this book, these drunks had found a way to live like other human beings: to get up in the morning, go to work, and return home in the evening. This book was about Alcoholics Anonymous.

Я решил связаться с ними. Так как в то время АА были не так известны, найти их в Нью-Йорке оказалось весьма трудным делом. В конце концов, я отыскал одну женщину, Бобби.

Она произнесла слова, которые я, надеюсь, никогда не забуду:

«Я - алкоголик. Мы выздоровели. Если хочешь, мы поможем тебе». Она рассказала мне о себе и добавила, что многие другие пьяницы тоже воспользовались этим методом, чтобы завязать. Больше всего меня впечатлил тот факт, что эти люди, живущие за пятьсот миль от меня, беспокоятся обо мне настолько, что хотят попробовать помочь мне. А я так жалел себя, убежденный, что всем наплевать, жив я или мертв.

I decided to get in touch with them. I had much difficulty in reaching A.A. in New York, as A.A. wasn't as well-known then. I finally spoke to a woman, Bobbie, who said words I hope I never forget: "I am an alcoholic. We have recovered. If you want, we'll help you." She told me about herself and added that many other drunks had used this method to stop drinking. What impressed me most in this conversation was the fact that these people, five hundred miles away, cared enough to try to help me. Here I was, feeling so sorry for myself, convinced that no one cared whether I was dead or alive.

Я был очень удивлен, когда на следующий день мне прислали по почте экземпляр Большой Книги. После этого каждый день на протяжении примерно года я получал письмо или записку от Бобби, Билла или кого-либо из других сотрудников бюро по обслуживанию в Нью-Йорке. В октябре 1944 года Бобби написала мне: «Ты кажешься нам очень искренним, и отныне мы будем рассчитывать на то, что ты будешь развивать Сообщество АА там, где живешь. Прилагаю некоторые запросы, поступившие к нам от алкоголиков. Мы думаем, что теперь ты готов взять на себя эту ответственность». Я обнаружил около четырехсот писем, на которые ответил в течение последующих недель. Скоро начали приходить отклики.

I was very surprised when I got a copy of the Big Book in the mail the following day. And each day after that, for nearly a year, I got a letter or a note, something from Bobbie or from Bill or one of the other members of the central office in New York. In October 1944, Bobbie wrote: "You sound very sincere and from now on we will be counting on you to perpetuate the Fellowship of A.A. where you are. You will find enclosed some queries from alcoholics. We think you are now ready to take on this responsibility." She had enclosed some four hundred letters that I answered in the course of the following weeks. Soon, I began to get answers back.

Найдя решение своей проблемы, и преисполнившись энтузиазма, я сказал своей жене, Дори: «Теперь ты можешь уйти с работы; я позабочусь о тебе. С этого момента ты займешь то место в нашей семье, которое тебе причитается». Однако жене было виднее, и она ответила: «Нет, Дейв, я еще поработаю с годик, а ты пока спасай своих пьяниц». Именно этим я и занялся.

In my new enthusiasm, and having found an answer to my problem, I told Dorie, my wife, "You can quit your job now; I will take care of you. From now on, you will take the place you deserve in this family." However, she knew better. She said, "No, Dave, I will keep my job for a year while you go save the drunks." That is exactly what I set out to do.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что все делал неправильно; но, по крайней мере, я начал думать о ком-то еще, кроме себя. У меня стало появляться немного того, чего я теперь полон - чувства благодарности. Я испытывал все большую благодарность к тем людям из Нью-Йорка и тому Богу, к которому они обращались, но до которого мне было трудно достучаться. (Однако

я осознавал, что должен искать ту Высшую Силу, о которой мне говорили).

As I look back on it now, I did everything wrong, but at least I was thinking of somebody else instead of myself. I had begun to get a little bit of something I am very full of now, and that is gratitude. I was becoming increasingly grateful to the people in New York and to the God they referred to but whom I found difficult to reach. (Yet I realized I had to seek the Higher Power I was told about.)

В Квебеке я тогда был совсем один. С прошлой осени действовала группа в Торонто, и еще был один член АА, живший в Виндзоре, который ездил на собрания на другой берег реки, в Детройт. Вот вам и все канадское Сообщество АА на тот момент.

I was all alone in Quebec at that time. The Toronto Group had been in operation since the previous fall, and there was a member in Windsor who attended meetings across the river in Detroit. That was A.A. in its entirety in this country.

Однажды я получил письмо от жителя Галифакса, который писал: «Один мой друг, алкоголик, работает в Монреале, но сейчас он в сильнейшем запое и находится в Чикаго. Когда он вернется в Монреаль, мне хотелось бы, чтобы вы с ним побеседовали».

One day I got a letter from a man in Halifax who wrote, “One of my friends, a drunk, works in Montreal, but he is currently in Chicago, where he went on a major binge. When he returns to Montreal, I’d like you to talk to him.”

Я приехал к этому человеку домой. Его жена готовила обед, их маленькая дочка крутилась возле нее. Сам он, одетый в бархатную куртку, удобно устроился в кресле в гостиной. Мне доводилось встречать немногих людей из высшего общества. Первой моей мыслью было: «Что здесь происходит? Этот мужчина - не алкоголик!» Джек был человеком приземленным. Он любил подискутировать на темы, связанные с психиатрией, и понятие Высшей Силы особо ему не импонировало. Тем не менее, с той нашей встречей в Квебеке родилось АА.

I met this man at his home. His wife was cooking dinner, their young daughter at her side. The man was wearing a velvet jacket and sitting comfortably in his parlor. I hadn’t met many people from high society. I immediately thought, “What’s going on here? This man isn’t an alcoholic!” Jack was a down-to-earth person. He was used to discussions about psychiatry, and the concept of a Higher Power didn’t appeal to him very much. But from our meeting, A.A. was born here in Quebec.

Сообщество начало расти, особенно после того, как весной 1945 года о нем написали в журнале «Гэзетт». Я никогда не забуду тот день, когда со мной пришла повидаться Мэри - первая наша женщина, которая вступила в Сообщество. Она была очень стеснительной, робкой и замкнутой. Она узнала об АА из той статьи в «Гэзетт».

The Fellowship started to grow, most particularly following the publicity we got in the Gazette in the spring of 1945. I will never forget the day that Mary came to see me - she was the first woman to join our Fellowship here. She was very shy and reserved, very low-key. She had heard of the Fellowship through the Gazette.

В течение первого года все собрания проходили у меня. Дом был полон народу. Вместе с алкоголиками приходили и их жены, хотя мы и не пускали их на свои закрытые собрания. Они сидели в спальне или на кухне, где готовили кофе и закуски. Полагаю, они спрашивали себя, что выйдет из нашей затеи. И все же были так же счастливы, как и мы.

For the first year, all the meetings were held in my home. There were people all over the house. The wives of members used to come with their husbands, though we didn’t allow them in our closed meetings. They used to sit on the bed or in the kitchen, where they would make coffee and snacks. I believe they were wondering what would happen to us. Yet they were as happy as we were.

Первые два франкоговорящих канадца открыли для себя АА в моем доме. Благодаря тем собраниям появились все ныне существующие франкоязычные группы.

The first two French Canadians to learn about A.A. did so in the basement of my home. All French-speaking meetings in existence today were born out of those early meetings.

Когда первый год моей трезвости подходил к концу, жена согласилась уйти с работы, если я найду себе какое-нибудь место. Я думал, что это будет легко. Все, что нужно сделать - это сходить на собеседование, и я смогу должным образом обеспечивать свою семью. Однако я искал работу много месяцев. Денег у нас было немного, и я тратил последнее на поездки то туда, то сюда, обращаясь по разным объявлениям и встречаясь с различными людьми. Я все больше и больше падал духом. Наконец, один член АА сказал мне: «Дейв, почему бы тебе не устроиться на авиационный завод? Я знаю там одного парня, который мог бы тебе помочь». Так я получил свою первую работу. Действительно, есть Высшая Сила, которая заботится о нас.

At the end of my first year of sobriety, my wife agreed to leave her job after I found some work. I thought that would be easy. All I had to do was go see an employer and I'd be able to support my family in a normal fashion. However, I looked for work for many months. We didn't have much money, and I was spending the little we had going from one place to the other, answering ads and meeting people. I was getting more and more discouraged. One day, a member said, "Dave, why don't you apply at the aircraft factory? I know a fellow there who could help you." So that was where I got my first job. There really is a Higher Power looking after us.

Одно из фундаментальных положений, которые я усвоил - необходимость распространять наши идеи среди других алкоголиков. Это означает, что я должен больше думать о других, чем о себе. Самое важное - применять принципы программы во всех своих делах. На мой взгляд, вот к чему сводится деятельность Сообщества Анонимных Алкоголиков.

One of the most fundamental things I have learned is to pass on our message to other alcoholics. That means I must think more about others than about myself. The most important thing is to practice these principles in all my affairs. In my opinion, that is what Alcoholics Anonymous is all about.

Я никогда не забуду один отрывок, который впервые прочел в Большой Книге, присланной мне Бобби: «Откажись от самого себя в пользу Бога, как ты Его понимаешь. Признайся в своих изъянах Ему и своим товарищам. Расчисти завалы твоего прошлого. Свободно делись тем, что обретаешь, и присоединяйся к нам». Это очень просто, хотя и не всегда легко. Но сделать это можно.

I never forgot a passage I first read in the copy of the Big Book that Bobbie sent me: "Abandon yourself to God as you understand God. Admit your faults to Him and to your fellows. Clear away the wreckage of your past. Give freely of what you find and join us." It is very simple - though not always easy. But it can be done.

Я знаю, что АА никому не дает никаких гарантий, но я также знаю, что в будущем мне не нужно будет пить. Я хочу продолжать вести ту мирную, безмятежную и спокойную жизнь, которую нашел. Сегодня я снова обрел дом, который потерял, и женщину, на которой женился, когда она была еще так молода. У нас родилось

еще двое детей, и они считают, что их папа - важная персона. В моей жизни есть все эти чудеса - люди, которые значат для меня больше, чем что-либо другое в этом мире. Я сохраню все это, и мне не нужно будет пить, если я буду помнить одну простую вещь: нужно вложить свою руку в руку Бога.

I know the Fellowship of A.A. doesn’t offer any guarantees, but I also know that in the future I do not have to drink. I want to keep this life of peace, serenity, and tranquility that I have found. Today, I have found again the home I left and the woman I married when she was still so young. We have two more children, and they think their dad is an important man. I have all these wonderful things - people who mean more to me than anything in the world. I shall keep all that, and I won’t have to drink, if I remember one simple thing: to keep my hand in the hand of God.

(3)

ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СТРАДАЮТ

WOMEN SUFFER TOO

Несмотря на открывавшиеся ей широкие возможности, алкоголь чуть не загубил ее жизнь. Одна из первых членов Сообщества, в период его становления она распространяла наши идеи среди женщин.

Despite great opportunities, alcohol nearly ended her life. An early member, she spread the word among women in our pioneering period.

Что это я говорю... издалека, будто в бреду, я слышала собственный голос, звавший кого-то «Дороти», болтающий о магазинах одежды, о работе... слова становились четче... этот звук моего голоса пугал меня, все приближаясь... и вдруг, я обнаружила, что в этот самый момент говорю неизвестно о чем с кем-то, кого раньше никогда не видела. Я остановилась на полуслове. Где это я?

What was I saying . . . from far away, as if in a delirium, I heard my own voice - calling someone "Dorothy," talking of dress shops, of jobs . . . the words came clearer . . . this sound of my own voice frightened me as it came closer . . . and suddenly, there I was, talking of I knew not what, to someone I'd never seen before that very moment. Abruptly I stopped speaking. Where was I?

Я и раньше просыпалась в незнакомых комнатах, полностью одетая, на кровати или кушетке; просыпалась и в своей комнате, в своей постели или на ней, не зная, какой сейчас день, и который час, боясь спросить..., но на этот раз все было по-другому. Было похоже, что я, уже проснувшаяся, сижу, выпрямившись, в большом удобном кресле и оживленно беседую с абсолютно незнакомой мне молодой женщиной, которая, кажется, не считает это странным. Она продолжала весело и беззаботно щебетать.

I'd waked up in strange rooms before, fully dressed on a bed or a couch; I'd waked up in my own room, in or on my own bed, not knowing what hour or day it was, afraid to ask . . . but this was different. This time I seemed to be already awake, sitting upright in a big easy chair, in the middle of an animated conversation with a perfectly strange young woman who didn't appear to think it strange. She was chatting on, pleasantly and comfortably.

В ужасе я посмотрела вокруг. Я находилась в большой, темной, довольно скудно обставленной комнате - в гостиной цокольного этажа. По моему позвоночнику побежал холодок; зубы застучали; руки затряслись так, что я спрятала их, чтобы они не улетели. Мой испуг был вполне реален, но этим не объяснялась такая бурная реакция. Я знала, что она означает - стаканчик спиртного меня успокоит. Должно быть, после принятия мной последней порции алкоголя прошло много времени, но я не осмеливалась попросить у этой незнакомки чего-нибудь выпить. Я должна была выбраться отсюда. В любом случае, это необходимо было сделать, прежде

чем обнаружится мое полнейшее неведение в отношении того, как я сюда попала, и она поймет, что я совершенно, окончательно свихнулась. Я была сумасшедшей, должна была быть.

Terrified, I looked around. I was in a large, dark, rather poorly furnished room - the living room of a basement flat. Cold chills started chasing up and down my spine; my teeth were chattering; my hands were shaking, so I tucked them under me to keep them from flying away. My fright was real enough, but it didn't account for these violent reactions. I knew what they were, all right - a drink would fix them. It must have been a long time since I had my last drink but I didn't dare ask this stranger for one. I must get out of here. In any case I must get out of here before I let slip my abysmal ignorance of how I came to be here and she realized that I was stark, staring mad. I was mad - I must be.

Мои руки тряслись все сильнее, и я посмотрела на часы - шесть. Когда я в последний раз на них смотрела, насколько помню, был час. Я уютно устроилась в ресторанчике с Ритой, пила свой шестой мартини и надеялась, что официант забудет про заказанный нами ланч - по крайней мере, пока я не выпью еще пару стаканов. С ней я выпила только два мартини, но за те пятнадцать минут, что ее ждала, осилила четыре, ну, и, разумеется, как обычно, бесчисленное количество раз прикладывалась к бутылке, пока с трудом вставала и судорожно одевалась. Итак, к часу я была уже в очень хорошей форме - не чувствовала боли. Что же могло случиться? Я была в центре Нью-Йорка, на шумной 42-й стрит... определенно, в спокойном жилом районе. Почему «Дороти» привела меня сюда? Кто она такая? Как я с ней познакомилась? Ответов я не знала, а спрашивать не осмеливалась. Она ничем не показывала, что видит, что-то не в порядке. Но что же я делала эти пять забытых часов? Я была в смятении. Вдруг я сделала что-то ужасное и даже этого не узнаю!

The shakes grew worse, and I looked at my watch six o'clock. It had been one o'clock when I last remembered looking. I'd been sitting comfortably in a restaurant with Rita, drinking my sixth martini and hoping the waiter would forget about the lunch order at least long enough for me to have a couple more. I'd only had two with her, but I'd managed four in the fifteen minutes I'd waited for her, and of course I'd had the usual uncounted swigs from the bottle as I painfully got up and did my slow spasmodic dressing. In fact, I had been in very good shape at one o'clock feeling no pain. What could have happened? That had been in the center of New York, on noisy 42nd Street . . . this was obviously a quiet residential section. Why had "Dorothy" brought me here? Who was she? How had I met her? I had no answers, and I dared not ask. She gave no sign of recognizing anything wrong, but what had I been doing for those lost five hours? My brain whirled. I might have done terrible things, and I wouldn't even know it!

Каким-то образом я выбралась оттуда и прошла пять кварталов вдоль коричневых каменных домов. Бара поблизости видно не было, но я нашла станцию метро. Ее название было мне незнакомо, и мне пришлось спросить у кого-то, как доехать до центра. Я была на отдаленной окраине Бруклина. Чтобы вернуться к отправной точке своего приключения, мне потребовалось сорок пять минут и две пересадки.

Somehow I got out of there and walked five blocks past brownstone houses. There wasn't a bar in sight, but I found the subway station. The name on it was unfamiliar, and I had to ask the way to Grand Central. It took three-quarters of an hour and two changes to get there - back to my starting point. I had been in the remote reaches of Brooklyn.

В тот вечер я сильно напилась, что было для меня обычным делом, но я все помнила, что было совершенно необычно. Я помнила, как пыталась найти имя Вилли Сибрука в телефонной книге, что, как уверяла моя сестра, было моим еженощным занятием. Я помнила свое громкое заявление о том, что найду его и попро-

шу помочь мне попасть в ту «Психбольницу», о которой он писал. Я помнила, как утверждала, что собираюсь что-то с этим делать, что не могу так больше... Я помнила, как с тоской смотрела на окно, видя в нем более легкое решение, и вздрагивала при воспоминании о другом окне и тех шести месяцах агонии, которые провела тремя годами раньше в больничной палате в Лондоне. Я помнила, как наполняла джином склянку из-под перекиси водорода из своей аптечки на случай, если моя сестра найдет бутылку, которую я прятала под матрацем. И я помнила леденящий ужас той бесконечной ночи, когда спала урывками и просыпалась в холодном поту, сотрясаемая дрожью крайнего отчаяния, чтобы поспешно хлебнуть спиртного и снова впасть в спасительное забытье. «Ты сумасшедшая, сумасшедшая, сумасшедшая!» - стучало у меня в мозгу при каждом проблеске сознания, и я торопилась утопить этот припев в алкоголе.

That night I got very drunk, which was usual, but I remembered everything, which was very unusual. I remembered going through what my sister assured me was my nightly procedure of trying to find Willie Seabrook's name in the telephone book. I remembered my loud resolution to find him and ask him to help me get into that "Asylum" he had written about. I remembered asserting that I was going to do something about this, that I couldn't go on . . . I remembered looking longingly at the window as an easier solution and shuddering at the memory of that other window, three years before, and the six agonizing months in a London hospital ward. I remembered filling the peroxide bottle in my medicine chest with gin, in case my sister found the bottle I hid under the mattress. And I remembered the creeping horror of the interminable night, in which I slept for short spells and woke dripping with cold sweat and shaken with utter despair, to drink hastily from my bottle and mercifully pass out again. "You're mad, you're mad, you're mad!" pounded through my brain with each returning ray of consciousness, and I drowned the refrain with drink.

Так продолжалось еще два месяца, прежде чем я легла в больницу и начала медленную борьбу за возвращение к нормальной жизни. Этот кошмар тянулся более года. Мне было тридцать два.

That went on for two more months before I landed in a hospital and started my slow fight back to normalcy. It had been going on like that for over a year. I was thirty-two years old.

Оглядываясь назад на тот последний жуткий год непрерывного пьянства, я удивляюсь, как мои тело и разум смогли его пережить. Ведь, разумеется, бывали и периоды, когда я ясно осознавала, во что превратилась, и тогда ко мне приходили воспоминания о том, какой я была раньше и какой хотела стать. Этот контраст вызывал у меня глубокое уныние. Сидя в каком-нибудь баре на Второй Авеню, принимая угощение от любого после того, как истощались мои скудные финансы, или же дома, одна, с неизменным стаканом в руке, я вспоминала и, вспоминая, начинала пить быстрее, чтобы побыстрее забыться. Трудно было примирить свое отвратительное настоящее с простыми фактами прошлого.

When I look back on that last horrible year of constant drinking, I wonder how I survived it, either physically or mentally. For there were, of course, periods of clear realization of what I had become, attended by memories of what I had been, what I had expected to be. And the contrast was pretty shattering. Sitting in a Second Avenue bar, accepting drinks from anyone who offered, after my small stake was gone, or sitting at home alone, with the inevitable glass in my hand, I would remember, and, remembering, I would drink faster, seeking speedy oblivion. It was hard to reconcile this ghastly present with the simple facts of the past.

Моя семья была зажиточной, и родители мне никогда ни в чем не отказывали. Я училась в лучших пансионах и в одной из школ Европы, что подготовило меня к шаблонной роли дебютантки и молодой матроны. Время, в которое я росла (эра сухого закона, увековеченная Скоттом Фицжеральдом и Джоном Хелдоммладшим), научило меня веселиться вместе с самыми веселыми,

а мои личные внутренние позывы побуждали меня превзойти их всех. Я вышла замуж через год после того, как начала выходить в свет. Пока все шло хорошо - в полном соответствии с планом, как и у тысяч других. Но потом моя история приобрела свои особенности. Мой муж был алкоголиком, и, поскольку я испытывала лишь презрение к тем, кто не обладал такими же поразительными способностями, как и я, исход был предрешен. Мой развод совпал с банкротством моего отца, и я пошла работать, чтобы ни от кого не зависеть и не чувствовать себя никому обязанной. Для меня работа была всего лишь очередным средством достижения той же самой цели - иметь возможность делать именно то, что я хочу.

My family had money - I had never known denial of any material desire. The best boarding schools and a finishing school in Europe had fitted me for the conventional role of debutante and young matron. The times in which I grew up (the Prohibition era immortalized by Scott Fitzgerald and John Held Jr.) had taught me to be gay with the gayest; my own inner urges led me to outdo them all. The year after coming out, I married. So far, so good - all according to plan, like thousands of others. But then the story became my own. My husband was an alcoholic, and since I had only contempt for those without my own amazing capacity, the outcome was inevitable. My divorce coincided with my father’s bankruptcy, and I went to work, casting off all allegiances and responsibilities to anyone other than myself. For me, work was only a different means to the same end, to be able to do exactly what I wanted to do.

На протяжении последующих десяти лет я это и делала. Стремясь к большей свободе и более интересной жизни, я переехала жить за границу. У меня был свой бизнес. Дела шли достаточно успешно, чтобы я могла реализовывать большую часть своих желаний. Я знакомилась со всеми людьми, с которыми хотела познакомиться; видела все, что хотела увидеть; делала все, что хотела сделать - и чувствовала себя все более несчастной.

For the next ten years I did just that. For greater freedom and excitement I went abroad to live. I had my own business, successful enough for me to indulge most of my desires. I met all the people I wanted to meet; I saw all the places I wanted to see; I did all the things I wanted to do - I was increasingly miserable.

Упрямая и своенравная, я всевозможными способами пыталась развлекаться, но получаемое удовольствие все уменьшалось, приближаясь к нулю. Похмелье начинало приобретать чудовищные пропорции, и утренняя порция спиртного стала жизненной необходимостью. Участились провалы в памяти, и я редко помнила, как попадала домой. Когда друзья смели предположить, что я слишком много пью, они прекращали быть моими друзьями. Я постоянно переезжала с места на место - и продолжала пить. Алкоголь коварно, исподтишка завладел моей жизнью, став важнее всего остального.

Он больше не доставлял мне удовольствия, а лишь приглушал боль, но я вынуждена была его употреблять. Мне было ужасно плохо. Без сомнения, я слишком долго была изгнанником - нужно вернуться домой, в Америку. И я вернулась. К моему удивлению, мое пьянство прогрессировало.

Headstrong and willful, I rushed from pleasure to pleasure and found the returns diminishing to the vanishing point. Hangovers began to assume monstrous proportions, and the morning drink became an urgent necessity. “Blanks” were more frequent, and I seldom knew how I’d got home. When my friends suggested that I was drinking too much, they were no longer my friends. I moved from group to group then from place to place and went on drinking. With a creeping insidiousness, drink had become more important than anything else. It no longer gave me pleasure - it merely dulled the pain - but I had to have it. I was bitterly unhappy. No doubt I had been an exile too long - I should go home to America. I did. And to my surprise, my drinking grew worse.

Я обратилась в клинику, чтобы пройти длительный курс интенсивного психиатрического лечения. Я была уверена, что у меня

какое-то серьезное нарушение психического характера. Я хотела, чтобы мне помогли, и старалась сотрудничать с врачами. По мере прохождения курса у меня начала вырисовываться картина самой себя, с тем самым темпераментом, который принес мне столько бед. Я была гиперчувствительной, застенчивой идеалисткой. Моя неспособность принять суровую реальность жизни привела к тому, что я стала лишенным иллюзий циником, облекшимся в броню, чтобы защититься от непонимания мира. Эта броня превратилась в тюрьму, где я оказалась заключенной вместе со своим одиночеством и страхом. Все, что у меня оставалось - это твердая решимость жить собственной жизнью вопреки враждебному миру. И вот к чему я пришла - внутренне напуганная, внешне дерзкая женщина, отчаянно нуждающаяся в опоре, чтобы двигаться дальше.

When I entered a sanitarium for prolonged and intensive psychiatric treatment, I was convinced that I was having a serious mental breakdown. I wanted help, and I tried to cooperate. As the treatment progressed, I began to get a picture of myself, of the temperament that had caused me so much trouble. I had been hypersensitive, shy, idealistic. My inability to accept the harsh realities of life had resulted in a disillusioned cynic, clothed in a protective armor against the world's misunderstanding. That armor had turned into prison walls, locking me in loneliness - and fear. All I had left was an iron determination to live my own life in spite of the alien world - and here I was, an inwardly frightened, outwardly defiant woman, who desperately needed a prop to keep going.

Этой опорой был алкоголь, и я не знала, как жить без него. Когда мой доктор сказал, что мне не следует больше прикасаться к спиртному, я была не в состоянии поверить ему. Я была вынуждена продолжать свои попытки поправиться настолько, чтобы быть способной принимать необходимое мне количество алкоголя, не впадая от него в зависимость. Кроме того, как он мог меня понять? Он был непьющим; он не знал, что такое нуждаться в выпивке, не знал, как она может облегчить мучения. Я хотела жить, причем не в пустыне, а в нормальном мире, под которым я понимала пребывание среди тех, кто пьет. Трезвенники меня не интересовали. Помимо этого, я была убеждена, что не смогу находиться рядом с пьющими людьми и не пить. Тут я была права: без спиртного я не могла чувствовать себя комфортно ни с кем из людей. Мне никогда это не удавалось.

Alcohol was that prop, and I didn't see how I could live without it. When my doctor told me I should never touch a drink again, I couldn't afford to believe him. I had to persist in my attempts to get straightened out enough to be able to use the drinks I needed, without their turning on me. Besides, how could he understand? He wasn't a drinking man; he didn't know what it was to need a drink, nor what a drink could do for one in a pinch. I wanted to live, not in a desert, but in a normal world; and my idea of a normal world was being among people who drank - teetotalers were not included. And I was sure that I couldn't be with people who drank, without drinking. In that I was correct: I couldn't be comfortable with any kind of people without drinking. I never had been.

Естественно, несмотря на свои благие намерения, невзирая на защищенную жизнь в больничных стенах, я несколько раз напивалась и поражалась этому..., и мне было жутко плохо.

Naturally, in spite of my good intentions, in spite of my protected life behind sanitarium walls, I several times got drunk and was astounded . . . and badly shaken.

Тогда мой доктор дал мне почитать книгу «Анонимные Алкоголики». Первые главы стали для меня откровением. Я была не

единственным человеком в мире, который так себя чувствует и ведет! Я была не сумасшедшей, не порочной - я была больной. Я страдала реально существующей болезнью, у которой есть название и свои симптомы, как у диабета, рака и туберкулеза - и эта болезнь «прилична», она не несет на себе морального клейма! Но затем у меня вышла заминка. Я не переваривала религию, и мне не понравились упоминание о Боге и все остальные слова с большой буквы. Если это и был выход, то не для меня. Я была интеллектуалом и посему нуждалась в решении интеллектуального, а не эмоционального характера. Я четко сказала об этом своему доктору. Я хотела научиться крепко стоять на собственных ногах, а не менять одну опору на другую, к тому же неосязаемую и сомнительную. И так далее, и тому подобное, на протяжении нескольких недель, пока я нехотя читала оскорбительную книгу дальше, чувствуя себя все более безнадежной.

That was the point at which my doctor gave me the book Alcoholics Anonymous to read. The first chapters were a revelation to me. I wasn't the only person in the world who felt and behaved like this! I wasn't mad or vicious - I was a sick person. I was suffering from an actual disease that had a name and symptoms like diabetes or cancer or TB - and a disease was respectable, not a moral stigma! But then I hit a snag. I couldn't stomach religion, and I didn't like the mention of God or any of the other capital letters. If that was the way out, it wasn't for me. I was an intellectual and I needed an intellectual answer, not an emotional one. I told my doctor so in no uncertain terms. I wanted to learn to stand on my own feet, not to change one prop for another, and an intangible and dubious one at that. And so on and on, for several weeks, while I grudgingly plowed through some more of the offending book and felt more and more hopeless about myself.

И вдруг случилось чудо - *со мной*. Не со всеми это происходит так внезапно, но у меня наступил личный кризис, который наполнил меня свирепым праведным гневом. И вот, когда я кипела от бессильной ярости, планируя напиться в стельку и показать им всем, мой взгляд упал на предложение в открытой книге, лежавшей на кровати: «Мы не можем жить с гневом». Тут стены рухнули, и в комнату ворвался свет. Я была не в ловушке. Я была не беспомощна. Я была свободна, и не было необходимости кому-то что-то доказывать. Это была не «религия» - это была свобода! Свобода от гнева и страха, свобода познать счастье, свобода познать любовь.

Then the miracle happened - to me! It isn't always so sudden with everyone, but I ran into a personal crisis that filled me with a raging and righteous anger. And as I fumed helplessly and planned to get good and drunk and show them, my eye caught a sentence in the book lying open on my bed: "We cannot live with anger." The walls crumpled - and the light streamed in. I wasn't trapped. I wasn't helpless. I was free, and I didn't have to drink to "show them." This wasn't "religion" - this was freedom! Freedom from anger and fear, freedom to know happiness, and freedom to know love.

Я пошла на собрание, чтобы воочию увидеть ту группу чудиков и бездельников, которые этого достигли. Пойти на какое-нибудь сборище - это было такое действие, которое всю жизнь заставляло меня ощущать себя не в своей тарелке, начиная с того времени, когда я покинула собственный мир книг и мечтаний, чтобы столкнуться с реальным миром людей, вечеринок и рабочих мест.

В подобных случаях мне всегда необходимо было разогреться с помощью спиртного, чтобы почувствовать себя уютно. Трепеща, я вошла в дом в Бруклине, полный незнакомых мне людей... и обнаружила, что наконец-то попала домой, к себе подобным. У того еврейского слова, которое в католической версии Библии переведено как «спасение», есть и другое значение - «возвращение домой». Я это сделала. Теперь я была не одна.

I went to a meeting to see for myself this group of freaks or bums who had done this thing. To go into a gathering of people was the sort of thing that all my life, from the time I left my private world of books and dreams to meet the real world of people and parties and jobs, had left me feeling an uncomfortable outsider, needing the warming stimulus of drinks to join in. I went trembling into a house in Brooklyn filled with strangers . . . and I found I had come home at last, to my own kind. There is another meaning for the Hebrew word that in the King James version of the Bible is translated “salvation.” It is: “to come home.” I had found my salvation. I wasn’t alone any more.

Так для меня началась новая жизнь, более полная и счастливая, чем я могла вообразить. Я нашла друзей, понимающих друзей, которые часто лучше меня знали, что я думаю и чувствую, и которые не позволяли мне удаляться в свою тюрьму из одиночества и страха из-за воображаемых неприятностей или обид. Когда я говорила с ними о своей жизни, на меня щедрым потоком лился свет познания, показывая, какая я на самом деле. И оказывалось, что я похожа на них. У нас было много общего - сотни особенностей характера, страхов и фобий, симпатий и антипатий. Неожиданно выяснилось, что я могу принять саму себя такой, какая я есть, со всеми своими изъянами и тому подобным. Разве не все мы такие? А принимая, я чувствовала еще больший внутренний комфорт, а также готовность и силу что-то делать с теми своими чертами, с которыми не могла жить.

That was the beginning of a new life, a fuller life, a happier life than I had ever known or believed possible. I had found friends - understanding friends who often knew what I was thinking and feeling better than I knew myself - and who didn’t allow me to retreat into my prison of loneliness and fear over a fancied slight or hurt. Talking things over with them, great floods of enlightenment showed me myself as I really was - and I was like them. We all had hundreds of character traits, fears and phobias, likes and dislikes, in common. Suddenly I could accept myself, faults and all, as I was - for weren’t we all like that? And, accepting, I felt a new inner comfort and the willingness and strength to do something about the traits I couldn’t live with.

Это было еще не все. Мои друзья по АА знали, как можно избежать падения в ту бездну, которая разверзалась, готовая меня поглотить, когда я поддавалась депрессии или нервозности. У них была конкретная программа, призванная дать нам, так долго бежавшим от реальности, величайшее внутреннее спокойствие, какое только возможно. Чувство приближающейся катастрофы, которое годами преследовало меня, начало исчезать по мере того, как я стала на практике применять все больше и больше Шагов. Они работали!

It didn’t stop there. They knew what to do about those black abysses that yawned, ready to swallow me, when I felt depressed or nervous. There was a concrete program, designed to secure the greatest possible inner security for us long-time escapists. The feeling of impending disaster that had haunted me for years began to dissolve as I put into practice more and more of the Twelve Steps. It worked!

Будучи активным членом АА с 1939 года, я наконец-таки чувствую себя полезной частью человечества. У меня есть чем поде-

литься с людьми, ведь как их товарищ по несчастью я обладаю особой квалификацией, позволяющей мне поддерживать и утешать тех, кто споткнулся и упал, не справившись с этой трудной задачей - встретиться с жизнью лицом к лицу. Наибольшее удовлетворение я получаю от осознания того, что сыграла определенную роль в обретении нового счастья бесчисленным множеством себе подобных. Тот факт, что я снова могу работать и обеспечивать себя, также важен, но второстепенен. Полагаю, мое некогда излишне самонадеянное своеволие, наконец, отодвинулось на подобающее ему место, потому что я много раз в течение дня говорю «Да будет воля Твоя, не моя»... и действительно этого хочу.

An active member of A.A. since 1939, I feel myself a useful member of the human race at last. I have something to contribute to humanity, since I am peculiarly qualified, as a fellow-sufferer, to give aid and comfort to those who have stumbled and fallen over this business of meeting life. I get my greatest thrill of accomplishment from the knowledge that I have played a part in the new happiness achieved by countless others like myself. The fact that I can work again and earn my living is important but secondary. I believe that my once overweening self-will has finally found its proper place, for I can say many times daily, “Thy will be done, not mine” . . . and mean it.

(4)

НАШ ТОВАРИЩ-ЮЖАНИН

OUR SOUTHERN FRIEND

Пионер АА, сын священника, фермер, он спросил себя: «Кто я такой, чтобы говорить, что Бога нет?».

Pioneer A.A., minister's son, and southern farmer, he asked, "Who am I to say there is no God?"

Мой отец - епископальный священник, и из-за своей работы ему приходится много ездить по плохим дорогам. Его прихожане немногочисленны, но у него много друзей, ведь для него не имеют значения раса, жизненное кредо и социальное положение человека. Скоро он подъезжает на своем багги. И отец, и старая Мод рады оказаться дома. Поездка была долгой, а погода холодная, однако он благодарен за то, что кто-то заботливо подложил ему под ноги горячие кирпичи. Скоро подают ужин. Отец читает благодарственную молитву, откладывая тот момент, когда я наброшусь на гречневые лепешки и сосиски.

Father is an Episcopal minister and his work takes him over long drives on bad roads. His parishioners are limited in number, but his friends are many, for to him race, creed, or social position makes no difference. It is not long before he drives up in the buggy. Both he and old Maud are glad to get home. The drive was long and cold but he was thankful for the hot bricks that some thoughtful person had given him for his feet. Soon supper is on the table. Father says grace, which delays my attack on the buckwheat cakes and sausage.

Пора в постель. Я поднимаюсь в свою комнату в мансарде. Холодно, поэтому нужно торопиться. Я забираюсь под кучу одеял и задуваю свечу. Поднимается ветер и завывает за стенами дома. Но мне уютно и тепло. Я засыпаю крепким сном без сновидений.

Bedtime comes. I climb to my room in the attic. It is cold, so there is no delay. I crawl under a pile of blankets and blow out the candle. The wind is rising and howls around the house. But I am safe and warm. I fall into a dreamless sleep.

Я в церкви. Отец читает проповедь. По спине леди, сидящей впереди меня, ползет оса. Интересно, доползет она до ее шеи? Черт, улетела! Наконец-то! Духовное послание доставлено прихожанам.

I am in church. Father is delivering his sermon. A wasp is crawling up the back of the lady in front of me. I wonder if it will reach her neck. Shucks! It has flown away. At last! The message has been delivered.

«Пусть твой свет сияет так, чтобы люди видели твои добрые дела...» Я обшариваю карманы в поисках монетки, которую хочу бросить на блюдо, чтобы были видны мои благие намерения.

"Let your light so shine before men that they may see your good works - ." I hunt for my nickel to drop in the plate so that mine will be seen.

Я в колледже, в комнате другого студента. «Новенький», - спрашивает он меня, - «ты пьешь?» Я колеблюсь. Отец никогда прямо не говорил со мной о пьянстве, но, насколько мне известно, не пил вообще. Мать ненавидела спиртное и боялась пьяных. Ее брат был алкоголиком и умер в психбольнице. Но о его жизни при мне не упоминали. Я никогда не пробовал алкоголя, но видел, как

веселились ребята, которые пили, и этого было достаточно, чтобы вызвать у меня интерес. Уж я-то ни за что не буду вести себя дома, как деревенский пьяница.

I am in another fellow's room at college. "Freshman," said he to me, "do you ever take a drink?" I hesitated. Father had never directly spoken to me about drinking but he never drank any, so far as I knew. Mother hated liquor and feared a drunken man. Her brother had been a drinker and had died in a state hospital for the insane. But his life was unmentioned, so far as I was concerned. I had never had a drink, but I had seen enough merriment in the boys who were drinking to be interested. I would never be like the village drunkard at home.

«Ну, так что», - повторяет юноша, - «пьешь ты или нет?»

"Well," said the older boy, "do you?"

«Время от времени», - лгу я. Я не могу допустить, чтобы он счел меня маменькиным сынком.

"Once in a while," I lied. I could not let him think I was a sissy.

Он наливает два стакана и говорит: «Вот этот на тебя смотрит». Я, поперхнувшись, осушаю свой стакан. Мне не понравилось, но я в этом не признаюсь. Мое тело охватывает приятное тепло. Впрочем, недурно. Определено надо выпить еще. Ощущение тепла усиливается. Пришли другие ребята. У меня развязался язык. Все громко смеются. Я остроумен. У меня нет комплексов. Ух ты, я даже не стыжусь своих тощих ног! Вот это здорово!

He poured out two drinks. "Here's looking at you," said he. I gulped it down and choked. I didn't like it, but I would not say so. A mellow glow stole over me. This wasn't so bad after all. Sure, I'd have another. The glow increased. Other boys came in. My tongue loosened. Everyone laughed loudly. I was witty. I had no inferiorities. Why, I wasn't even ashamed of my skinny legs! This was the real thing!

Комнату заполнил легкий туман. Электрический свет начал перемещаться. Потом появились две лампочки. Лица других ребят расплываются. Как же мне плохо! Шатаясь, я добрел до ванной. Не следовало пить так много и так быстро. Но теперь я знаю, как мне быть. После такого я буду пить, как джентльмен.

A haze filled the room. The electric light began to move. Then two bulbs appeared. The faces of the other boys grew dim. How sick I felt. I staggered to the bathroom. Shouldn't have drunk so much or so fast. But I knew how to handle it now. I'd drink like a gentleman after this.

Так я познакомился с Джоном Ячменное Зерно*. Это был отличный парень, который приходил по первому зову, благодаря которому у меня прорезался прекрасный голос, когда мы распевали песни, и рядом с которым я освобождался от страха и комплексов. Старый добрый Джон! Он был замечательным другом.

And so I met John Barleycorn. The grand fellow who at my call made me a hail-fellow-well-met, who gave me such a fine voice, as we sang "Hail, hail, the gang's all here" and "Sweet Adeline," who gave me freedom from fear and feelings of inferiority. Good old John! He was my pal, all right.

Подошли выпускные экзамены, и у меня есть шанс получить диплом. Я бы и не пытался, но мама так на это надеется. На втором курсе я не вылетел из колледжа благодаря тому, что заболел корью.

Final exams of my senior year and I may somehow graduate. I would never have tried, but mother counts on it so. A case of measles saved me from being kicked out during my sophomore year.

Но конец близок. Остался последний экзамен, и он легкий. Я уставился на доску с вопросами. Ответа на первый не помню. Попробую второй. Без толку. Похоже, я вообще ничего не помню. Я сосредоточиваюсь на одном из вопросов, но не могу удерживать

* Олицетворение спиртных напитков. Прим. пер.

свои мысли на том, чем занимаюсь. Я начинаю беспокоиться. Если я в ближайшее время не начну писать, то не успею закончить. Ничего не выходит. Я не способен думать.

But the end is in sight. My last exam and an easy one. I gaze at the board with its questions. Can't remember the answer to the first. I'll try the second. No soap there. I don't seem to remember anything. I concentrate on one of the questions. I don't seem to be able to keep my mind on what I am doing. I get uneasy. If I don't get started soon, I won't have time to finish. No use. I can't think.

Я выхожу из аудитории, что дозволяется на экзамене, и иду в свою комнату. Там наливаю себе стаканчик. После этого возвращаюсь к экзамену. Моя ручка шустро снует по бумаге. Теперь я знаю достаточно, чтобы сдать его. Старина Джон Ячменное Зерно! На него можно положиться. Какую чудесную власть он имеет над разумом! Он подарил мне мой диплом!

I leave the room, which the honor system allows. I go to my room. I pour out half a tumbler of grain alcohol and fill it with ginger ale. Now back to the exam. My pen moves rapidly. I know enough of the answers to get by. Good old John Barleycorn! He can be depended on. What a wonderful power he has over the mind! He has given me my diploma!

Недовес! Как я ненавижу это слово! Три попытки поступить на военную службу окончились провалом, потому что я тощий. Правда, я недавно выздоровел от пневмонии и у меня есть оправдание, но мои друзья уже на войне или едут туда, а я - нет. Я навещаю приятеля, который ожидает приказов. Все вокруг живут под лозунгом «Ешь, пей и веселись», и я впитываю эту атмосферу. Каждую ночь я много выпиваю. Теперь я могу осилить много, больше, чем другие.

Underweight! How I hate that word. Three attempts to enlist in the service, and three failures because of being skinny. True, I have recently recovered from pneumonia and have an alibi, but my friends are in the war or going, and I am not. I visit a friend who is awaiting orders. The atmosphere of "eat, drink, and be merry" prevails and I absorb it. I drink a lot every night. I can hold a lot now, more than the others.

Я прохожу отбор в пополнение, и меня принимают. 13 ноября я должен ехать в военный лагерь. 11-го подписывают мир, и пополнение распускают. Так и не послужил отечеству! Война оставляет мне пару одеял, туалетный набор, связанный сестрой свитер и еще более усугубившееся чувство собственной неполноценности.

I am examined for the draft and pass the physical test. I am to go to camp on November 13. The Armistice is signed on the eleventh, and the draft is called off. Never in the service! The war leaves me with a pair of blankets, a toilet kit, a sweater knit by my sister, and a still greater sense of inferiority.

Суббота, 10 часов вечера. Я потею над отчетами филиала крупной корпорации. У меня есть опыт продаж, инкассирования и ведения бухгалтерии, и я поднимаюсь по служебной лестнице.

It is ten o'clock of a Saturday night. I am working hard on the books of a subsidiary company of a large corporation. I have had experience in selling, in collecting, and in accounting, and I am on my way up the ladder.

И тут - кризис. Хлопок не уродился, и денежные сборы резко уменьшились. Резервный фонд в размере 23 миллионов долларов исчерпан. Конторы закрываются, работников увольняют. Меня вместе с моими отчетами переводят в головной офис. Мне никто не помогает, и я работаю по ночам, а также по субботам и воскресеньям. Зарплату мне урезали. Жена и недавно родившийся ребенок, на счастье, живут у родственников. Я измотан. Доктор сказал, что,

если я буду продолжать работать в помещении, у меня разовьется туберкулез. Но что я могу поделать? Я должен содержать семью, а искать другую работу нет времени.

Then the crack-up. Cotton struck the skids and collections went cold. A twenty-three million dollar surplus wiped out. Offices closed up and workers discharged. I, and the books of my division, have been transferred to the head office. I have no assistance and am working nights, Saturdays, and Sundays. My salary has been cut. My wife and new baby are fortunately staying with relatives. I feel exhausted. The doctor has told me that if I don't give up inside work, I'll have tuberculosis. But what am I to do? I have a family to support and have no time to be looking for another job.

Я тянусь к бутылке, которую мне только что дал Джордж, лифтер.

I reach for the bottle that I just got from George, the elevator boy.

Я - коммивояжер. День закончился; дела сегодня шли не очень. Пожалуй, пойду-ка я в постель. Мне хотелось бы быть дома, с семьей, а не в этом поганом отеле.

I am a traveling salesman. The day is over and business has been not so good. I'll go to bed. I wish I were home with the family and not in this dingy hotel.

Ну-ка, ну-ка, кого я вижу! Старина Чарли! Как здорово повидать его! Как ты, парень? Может, выпьем? Само собой! Мы покупаем галлон кукурузной водки, ведь она так дешева. Тем не менее, к моменту отхода ко сну я еще крепко держусь на ногах.

Well - well - look who's here! Good old Charlie! It's great to see him. How's the boy? A drink? You bet your life! We buy a gallon of "corn" because it is so cheap. Yet I am fairly steady when I go to bed.

Настало утро. Я чувствую себя отвратительно. Глоток спиртного поставит меня на ноги. Но, чтобы на них устоять, нужно выпить еще.

Morning comes. I feel horrible. A little drink will put me on my feet. But it takes others to keep me there.

Я начал преподавать в школе для мальчиков. Я люблю эту работу. Мне нравятся мои ученики, и мы с ними много веселимся - как во время уроков, так и после.

I become a teacher in a boys' school. I am happy in my work. I like the boys and we have lots of fun, in class and out.

Лечение обходится дорого, а наши финансовые дела идут плохо. На помощь нам приходят родители жены. Меня переполняет жалость к себе, моя гордость уязвлена. Мне кажется, что моей болезни не сочувствуют, и я не ценю ту любовь, которая стоит за их даром.

The doctor bills are heavy and the bank account is low. My wife's parents come to our assistance. I am filled with hurt pride and self-pity. I seem to get no sympathy for my illness and have no appreciation of the love behind the gift.

Я подзываю торговца контрабандным спиртным и наполняю свой бочонок. Но я не жду, что последний мне поможет. Я просто напиваюсь. Моя жена чувствует себя ужасно несчастной. Ее отец приходит посидеть со мной. Он никогда не говорит ни единого плохого слова. Он - настоящий друг, но я не ценю этого.

I call the bootlegger and fill up my charred keg. But I do not wait for the charred keg to work. I get drunk. My wife is extremely unhappy. Her father comes to sit with me. He never says an unkind word. He is a real friend, but I do not appreciate him.

Мы в доме тестя. Мать моей жены находится в больнице, она в критическом состоянии. Я не могу заснуть. Мне необходимо успокоиться. Я крадучись спускаюсь вниз, достаю из погребца бутылку виски и делаю из нее несколько глотков. Появляется

тесть. «Может, немного виски?» - спрашиваю я. Он не отвечает и вряд ли вообще меня видит. Этой ночью его жена скончается.

We are staying with my wife's father. Her mother is in a critical condition at a hospital. I cannot sleep. I must get myself together. I sneak downstairs and get a bottle of whiskey from the cellaret. I pour drinks down my throat. My father-in-law appears. "Have a drink?" I ask. He makes no reply and hardly seems to see me. His wife dies that night.

Моя мать уже давно умирает от рака. Сейчас она в больнице, и конец близок. Я много пью, но не напиваюсь. Мама не должна ничего знать. Я навещаю ее перед тем, как она отойдет в мир иной.

Mother has been dying of cancer for a long time. She is near the end now and is in a hospital. I have been drinking a lot but never get drunk. Mother must never know. I see her about to go.

Я возвращаюсь в отель, где остановился, и прошу коридорного принести мне джина. Выпив, я ложусь спать; на следующее утро, приняв еще немного, иду еще раз повидать маму. Это невыносимо. Опять иду в свой отель, заказываю еще джина и непрерывно пью. Прихожу в себя в три часа утра. Мною снова овладевает неописуемая мука. Включаю свет. Я должен покинуть комнату, не то выпрыгну из окна. Оказавшись на улице, я прохожу несколько миль. Бесполезно. Иду в больницу, где уже подружился с ночной дежурной медсестрой. Она кладет меня в постель и делает успокаивающий укол.

I return to the hotel where I am staying and get gin from the bellboy. I drink and go to bed; I take a few the next morning and go see my mother once more. I cannot stand it. I go back to the hotel and get more gin. I drink steadily. I come to at three in the morning. The indescribable torture has me again. I turn on the light. I must get out of the room or I shall jump out of the window. I walk miles. No use. I go to the hospital, where I have made friends with the night superintendent. She puts me to bed and gives me a hypodermic.

Я пришел в больницу навестить жену. У нас родился второй ребенок. Но она не рада меня видеть. Пока малыш появлялся на свет, я пил. С ней остается ее отец.

I am at the hospital to see my wife. We have another child. But she is not glad to see me. I have been drinking while the baby was arriving. Her father stays with her.

Холодный, мрачный ноябрьский день. Я изо всех сил борюсь со своим пьянством, но каждая такая битва оканчивается поражением. Я говорю жене, что не могу бросить пить. Она упрашивает меня лечь в больницу для алкоголиков, которую нам порекомендовали. Я говорю, что лягу. Она договаривается обо всем, но я не иду туда. Справлюсь сам. На этот раз я уж точно завязал. Буду только время от времени выпивать несколько кружек пива.

It is a cold, bleak day in November. I have fought hard to stop drinking. Each battle has ended in defeat. I tell my wife I cannot stop drinking. She begs me to go to a hospital for alcoholics that has been recommended. I say I will go. She makes the arrangements, but I will not go. I'll do it all myself. This time I'm off of it for good. I'll just take a few beers now and then.

Пасмурное, дождливое утро последнего дня следующего октября. Я направляюсь в амбар, к куче сена. Ищу спиртное, но не нахожу. Тащусь к столу и выпиваю пять бутылок пива. Я должен достать чего-нибудь покрепче. Внезапно возникает чувство безнадежности. Я больше так не могу. Иду домой. Жена в гостиной. Она искала меня вчера вечером, когда я бросил машину и побрел

в ночь. Она искала меня сегодня утром. Она достигла края отчаяния. Больше нет смысла что-то пробовать, потому что больше нечего. «Ничего не говори», - прошу я. - «Я собираюсь что-нибудь с этим сделать».

It is the last day of the following October, a dark, rainy morning. I come to on a pile of hay in a barn. I look for liquor and can't find any. I wander to a table and drink five bottles of beer. I must get some liquor. Suddenly I feel hopeless, unable to go on. I go home. My wife is in the living room. She had looked for me last evening after I left the car and wandered off into the night. She had looked for me this morning. She has reached the end of her rope. There is no use trying any more, for there is nothing to try. "Don't say anything," I say to her. "I am going to do something."

Я в больнице для алкоголиков. Я - алкоголик. Впереди меня ждет психиатрическая лечебница. Может, пусть лучше меня запрут дома? Еще одна дурацкая мысль. Я мог бы поехать на Запад и поселиться на ранчо, где не будет никакой возможности достать чего-нибудь выпить. Мог бы. Очередная глупая идея. Я хочу умереть, чего и раньше так часто желал, но я слишком труслив, чтобы убить себя.

I am in the hospital for alcoholics. I am an alcoholic. The insane asylum lies ahead. Could I have myself locked up at home? One more foolish idea. I might go out West on a ranch where I couldn't get anything to drink. I might do that. Another foolish idea. I wish I were dead, as I have often wished before. I am too yellow to kill myself.

В наполненной сигаретным дымом комнате четверо алкоголиков играют в бридж. Все, что угодно, лишь бы отвлечься от мыслей о самом себе. Игра окончена, и другие три парня уходах. Я начинаю уборку. Один из них возвращается, закрыв за собой дверь. Он смотрит на меня и спрашивает: «Ты думаешь, что ты безнадежен, так ведь?»

Four alcoholics play bridge in a smoke-filled room. Anything to get my mind from myself. The game is over and the other three leave. I start to clean up the debris. One man comes back, closing the door behind him.
He looks at me. "You think you are hopeless, don't you?" he asks.

«Я это знаю», - отвечаю я.

"I know it," I reply.

«И все же это не так», - говорит он. - «На улицах Нью-Йорка можно встретить людей, которые были в еще худшем состоянии, чем ты, а теперь совсем не пьют».

"Well, you're not," says the man. "There are men on the streets of New York today who were worse than you, and they don't drink anymore."

«И что же ты тогда здесь делаешь?» - интересуюсь я.

"What are you doing here then?" I ask.

«Я вышел отсюда девять дней назад, обещая больше не грешить, но у меня не получилось», - отвечает он.

"I went out of here nine days ago saying that I was going to be honest, but I wasn't," he answers.

Фанатик, думаю я, но из вежливости произношу: «Что ты хочешь этим сказать?»

A fanatic, I thought to myself, but I was polite. "What is it?" I enquire.

Тогда он спрашивает меня, верю ли я в некую силу, превышающую мою собственную, независимо от того, называю ли я ее Богом, Аллахом, Конфуцием, Первопричиной, Божественным Разумом или как угодно иначе. Я говорю, что верю в электричество и другие природные силы, но что до Бога, то, если Он и есть, Он никогда ничего для меня не делал. Затем он спрашивает меня,

хочу ли я исправить все то зло, которое когда-либо кому-либо причинил, невзирая на то, насколько неправы, по моему мнению, были другие. Готов ли я ради избавления от алкогольной зависимости быть честным с самим собой, рассказать о себе правду другому человеку и думать о других людях и их потребностях, а не о себе?

Then he asks me if I believe in a power greater than myself, whether I call that power God, Allah, Confucius, Prime Cause, Divine Mind, or any other name. I told him that I believe in electricity and other forces of nature, but as for a God, if there is one, He has never done anything for me. Then he asks me if I am willing to right all the wrongs I have ever done to anyone, no matter how wrong I thought the others were. Am I willing to be honest with myself about myself and tell someone about myself, and am I willing to think of other people, of their needs instead of myself, in order to get rid of the drink problem?

«Я сделаю что угодно», - отвечаю я.

“I’ll do anything,” I reply.

«Тогда все твои беды закончились», - говорит мужчина и выходит из комнаты. Он определенно не в своем уме. Я беру книгу и пытаюсь читать, но не могу сосредоточиться. Ложусь в кровать, выключаю свет, но заснуть не могу. И вдруг меня осеняет. Могут ли все известные мне стоящие люди заблуждаться насчет существования Бога? Затем я обнаруживаю, что размышляю о себе и некоторых вещах, которые раньше хотел забыть. Я начинаю понимать, что я - не тот человек, которым себя считал, и что я судил о себе путем сравнения себя с другими, причем оно всегда было в мою пользу. Это шок для меня.

“Then all of your troubles are over,” says the man and leaves the room. The man is in bad mental shape certainly. I pick up a book and try to read, but I cannot concentrate. I get in bed and turn out the light. But I cannot sleep. Suddenly a thought comes. Can all the worthwhile people I have known be wrong about God? Then I find myself thinking about myself and a few things that I had wanted to forget. I begin to see I am not the person I had thought myself, that I had judged myself by comparing myself to others and always to my own advantage. It is a shock.

Потом приходит мысль, подобная голосу. «Кто ты такой, чтобы говорить, что Бога нет?» Она звенит у меня в голове; я не могу от нее отделаться.

Then comes a thought that is like a voice. “Who are you to say there is no God?” It rings in my head; I can’t get rid of it.

Я встаю с кровати и иду в комнату того мужчины. Он читает. «Я должен задать тебе один вопрос», - говорю я. - «Какое отношение ко всему этому имеет молитва?»

I get out of bed and go to the man’s room. He is reading. “I must ask you a question,” I say to the man. “How does prayer fit into this thing?”

«А вот какое», - отвечает он. - «Вероятно, ты пробовал молиться так, как раньше молился и я. Попав в передрягу, ты просил: «Боже, пожалуйста, сделай то или это»; и, если выходило по-твоему, на этом все и кончалось; если же нет, ты говорил: «Никакого Бога нет» или «Он ничего для меня не делает». Верно?»

“Well,” he answers, “you’ve probably tried praying like I have. When you’ve been in a jam, you’ve said, ‘God, please do this or that,’ and if it turned out your way that was the last of it, and, if it didn’t, you’ve said ‘There isn’t any God’ or ‘He doesn’t do anything for me.’ Is that right?”

«Да», - отвечаю я.

“Yes,” I reply.

«Это - не тот способ, который может нам помочь», - продолжает он. - «Что делаю я? Я говорю: «Боже, вот я перед тобой со всеми своими бедами. Я запутался и не могу ничего с этим

поделать. Возьми меня и все мои беды и делай со мной, что тебе угодно». Я ответил на твой вопрос?

"That isn't the way," he continued. "The thing I do is to say 'God, here I am and here are all my troubles. I've made a mess of things and can't do anything about it. You take me, and all my troubles, and do anything you want with me.' Does that answer your question?"

«Ответил», - говорю я и возвращаюсь в постель. Все это бессмысленно. Внезапно меня охватывает чувство полнейшей безнадежности. Я - на самом дне ада. И там рождается огромная надежда. Может быть, это и правда поможет?

"Yes, it does," I answer. I return to bed. It doesn't make sense. Suddenly I feel a wave of utter hopelessness sweep over me. I am in the bottom of hell. And there, a tremendous hope is born. It might be true.

Я вскакиваю с постели и становлюсь на колени. Я не осознаю, что говорю. Но постепенно на меня снисходит глубокое умиротворение. Я воспрянул духом. Я верю в Бога. После этого я снова ложусь и засыпаю, как ребенок.

I tumble out of bed onto my knees. I know not what I say. But slowly a great peace comes to me. I feel lifted up. I believe in God. I crawl back into bed and sleep like a child.

Моего нового приятеля навещают несколько мужчин и женщин. Он приглашает меня познакомиться с ними. Они - веселые ребята. Я никогда раньше не видел таких счастливых людей. Мы беседуем. Я говорю им об обретенном покое и о том, что верю в Бога. Я думаю о жене. Я должен ей написать. Одна девушка советует мне позвонить ей. Чудесная мысль!

Some men and women come to visit my friend of the night before. He invites me to meet them. They are a joyous crowd. I have never seen people that joyous before. We talk. I tell them of the peace and that I believe in God. I think of my wife. I must write her. One girl suggests that I phone her. What a wonderful idea!

Услышав мой голос, жена понимает, что я нашел выход. Она приезжает в Нью-Йорк. Мы навещаем кое-кого из моих новых друзей.

My wife hears my voice and she knows that I have found the answer to life. She comes to New York. I get out of the hospital and we visit some of these newfound friends.

Я снова дома. Я потерял Сообщество. Люди, которые меня понимают, далеко. Меня окружают все те же старые проблемы и тревоги. Домашние меня раздражают. Кажется, что все идет не так. Я мрачен и несчастен. Может, пропустить стаканчик? Я надеваю шляпу и сажусь в машину.

I am home again. I have lost the Fellowship. Those who understand me are far away. The same old problems and worries still surround me. Members of my family annoy me. Nothing seems to be working out right. I am blue and unhappy. Maybe a drink - I put on my hat and dash off in the car.

В числе прочего те ребята из Нью-Йорка говорили: участвуй в жизни других людей. Я еду к одному мужчине, которому меня просили нанести визит, и рассказываю ему свою историю. Теперь мне гораздо лучше! Мысль выпить забылась.

Get into the lives of other people is one thing the fellows in New York had said. I go to see a man I had been asked to visit and tell him my story. I feel much better! I have forgotten about a drink.

Я в поезде, еду в город. Дома я оставил больную жену и, уходя, нехорошо себя вел по отношению к ней. Мне очень плохо. Может, когда доберусь до города, выпить несколько рюмок, чтобы стало лучше? Мной овладевает жуткий страх. Тогда я заговариваю с незнакомцем, сидящим рядом. Страх и сумасшедшая идея исчезают.

I am on a train, headed for a city. I have left my wife at home, sick, and I have been unkind to her in leaving. I am very unhappy. Maybe a few drinks when I get to the city will help. A great fear seizes me. I talk to the stranger in the seat beside me. The fear and the insane idea are taken away.

Дома дела обстоят не очень. Я осознаю, что не могу все делать по-своему, как было раньше. Я виню в этом жену и детей. Я весь во власти гнева, какого до этого никогда не испытывал. Больше не могу так. Собираю сумку и ухожу. Нахожу приют у понимающих друзей.

Things are not going so well at home. I am learning that I cannot have my own way as I used to. I blame my wife and children. Anger possesses me, anger such as I have never felt before. I will not stand for it. I pack my bag and I leave. I stay with some understanding friends.

Я понимаю, в каких ситуациях был в чем-то неправ, и больше не сержусь. Возвращаюсь домой и прошу прощения за свои ошибки. Я снова спокоен. Но мне еще предстоит уяснить, что следует делать некоторые конструктивные шаги, продиктованные любовью, не ожидая ничего взамен. После еще нескольких взрывов я этому научусь.

I see where I have been wrong in some respects. I do not feel angry any more. I return home and say I am sorry for my wrong. I am quiet again. But I have not seen yet that I should do some constructive acts of love without expecting any return. I shall learn this after some more explosions.

Мне опять тоскливо. Хочу продать дом и переехать туда, где я смогу помогать другим алкоголикам и общаться с членами Сообщества. Звонит какой-то мужчина. Не возьму ли я к себе пожить юношу, который пьет уже две недели? Скоро ко мне приходят другие алкоголики, а также несколько человек с другими проблемами.

I am blue again. I want to sell the place and move away. I want to get where I can find some alcoholics to help and where I can have some fellowship. A man calls me on the phone. Will I take a young fellow who has been drinking for two weeks to live with me? Soon I have others who are alcoholics and some who have other problems.

Я начинаю играть в Бога. Мне кажется, что я могу наладить жизнь всех этих людей. Ничью жизнь мне наладить не удается, но я получаю колоссальный опыт и обзавожусь новыми друзьями.

I begin to play God. I feel that I can fix them all. I do not fix anyone, but I am getting part of a tremendous education and I have made some new friends.

Все идет не так. Денег не хватает. Я должен найти способ заработать. Моя семья, похоже, только и делает, что тратит. Люди меня раздражают. Я пробую читать. Пробую молиться. Сумрак сгущается вокруг меня. Почему Бог меня оставил? Я уныло слоняюсь по дому. Больше не буду бывать на людях и не буду ни в чем принимать участие. Что со мной происходит? Не понимаю. Так продолжаться не может.

Nothing is right. Finances are in bad shape. I must find a way to make some money. The family seems to think of nothing but spending. People annoy me. I try to read. I try to pray. Gloom surrounds me. Why has God left me? I mope around the house. I will not go out and I will not enter into anything. What is the matter? I cannot understand. I will not be that way.

Напьюсь! Это решение хладнокровно и обдуманно. Я обустраиваю себе над гаражом маленькую комнатку, где есть книги и питьевая вода. Собираюсь в город за выпивкой и едой. Пока не вернусь в свою комнатку, пить не буду. Вернувшись же, закроюсь там и буду читать. При этом буду выпивать по чуть-чуть, делая

длинные перерывы между порциями. Приведу себя в состояние «навеселе» и буду его придерживаться.

I'll get drunk! It is a cold-blooded idea. It is premeditated. I fix up a little apartment over the garage with books and drinking water. I am going to town to get some liquor and food. I shall not drink until I get back to the apartment. Then I shall lock myself in and read. And as I read, I shall take little drinks at long intervals. I shall get myself "mellow" and stay that way.

Я сажусь в машину и отъезжаю. И тут мне в голову приходит мысль. Я все равно буду честен. Я скажу жене, что собираюсь сделать. Возвращаюсь в дом, зову жену в комнату, где нас никто не услышит, и спокойно говорю о своем намерении. Она не говорит ни слова и не приходит в волнение. Она сохраняет совершеннейшее спокойствие.

I get in the car and drive off. Halfway down the driveway a thought strikes me. I'll be honest anyway. I'll tell my wife what I am going to do. I back up to the door and go into the house. I call my wife into a room where we can talk privately. I tell her quietly what I intend to do. She says nothing. She does not get excited. She maintains a perfect calm.

Когда я заканчиваю говорить, все это начинает казаться абсурдом. Во мне нет и тени страха. Я смеюсь над безумием собственной идеи. Мы разговариваем на другие темы. Из слабости выросла сила.

When I am through speaking, the whole idea has become absurd. Not a trace of fear is in me. I laugh at the insanity of it. We talk of other things. Strength has come from weakness.

Сейчас я не вижу причин этого искушения. Но позже понимаю, что корень его лежит в том, что мое желание материального процветания стало превышать мою заинтересованность в благополучии ближнего моего. Я узнаю больше о краеугольном камне характера - честности. Я уясняю, что, когда мы действуем в соответствии с высочайшими представлениями о честности, дарованными нам, наше чувство честности обостряется.

I cannot see the cause of this temptation now. But I am to learn later that it began with my desire for material success becoming greater than my interest in the welfare of my fellow man. I learn more of that foundation stone of character, which is honesty. I learn that when we act upon the highest conception of honesty that is given us, our sense of honesty becomes more acute.

Я узнаю, что честность - это истина, а истина сделает нас свободными!

I learn that honesty is truth and that truth shall make us free!

(5)

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

THE VICIOUS CYCLE

Он, в конце концов, пересилил упрямство одного коммивояжера-южанина, и тот положил начало АА в Филадельфии.

How it finally broke a Southerner's obstinacy and destined this salesman to start A.A. in Philadelphia.

8 января 1938 года у меня началась новая жизнь. Место действия - Вашингтон, округ Колумбия. Этот последний круговорот событий начался за день до Рождества, и я действительно многого добился за эти две недели. Во-первых, моя новая жена ушла от меня с вещами и мебелью; затем хозяин вышвырнул меня из пустой квартиры; и, в довершение всего, я потерял очередную работу. Пожив пару дней в дешевых отелях, я, наконец, присел на пороге дома своей матери - трясущийся, несколько дней не бривший и, естественно, разбитый, как обычно. Многое из этого со мной происходило уже неоднократно, но на этот раз на меня свалилось все сразу. Для меня это был предел.

January 8, 1938 - that was my D-Day; the place, Washington, D.C. This last real merry-go-round had started the day before Christmas, and I had really accomplished a lot in those fourteen days. First, my new wife had walked out, bag, baggage, and furniture; then the apartment landlord had thrown me out of the empty apartment; and the finish was the loss of another job. After a couple of days in dollar hotels and one night in the pokey, I finally landed on my mother's doorstep - shaking apart, with several days' beard, and, of course, broke as usual. Many of these same things had happened to me many times before, but this time they had all descended together. For me, this was It.

Вот он я, 39-летний неудачник во всех отношениях. Все в моей жизни шло не так. Мать согласилась взять меня к себе только при условии, что я позволю запереть себя в тесной кладовке и отдам ей свои одежду и обувь. Мы уже играли в эту игру. В таком виде и застал меня Джеки: я лежал на койке в нижнем белье, меня бросало то в жар, то в холод, сердце стучало, а все тело жутко чесалось. Как бы то ни было, мне повезло, потому что у меня ни разу не было белой горячки.

Here I was, thirty-nine years old and a complete washout. Nothing had worked. Mother would take me in only if I stayed locked in a small storeroom and gave her my clothes and shoes. We had played this game before. That is the way Jackie found me, lying on a cot in my skivvies, with hot and cold sweats, pounding heart, and that awful itchy scratchiness all over. Somehow, I had always managed to avoid D.T.'s.

Я серьезно сомневаюсь, что когда-нибудь обратился бы куда-нибудь за помощью, но Фитц, мой старый школьный друг, убедил Джеки навестить меня. Приди он двумя-тремя днями позже, думаю, я бы выгнал его вон; но он появился как раз тогда, когда я был открыт для чего угодно.

I seriously doubt I ever would have asked for help, but Fitz, an old school friend of mine, had persuaded Jackie to call on me. Had he come two or three days later, I think I would have thrown him out, but he hit when I was open for anything.

Джеки пришел около семи часов вечера и говорил со мной до трех часов ночи. Из этого я мало что помню, но все же тогда уяс-

нил, что на свете есть еще один точно такой же парень, как я; он учился в таких же заведениях, бывал в таких же тюрьмах, тоже не раз терял работу, переживал крушение своих надежд, испытывал такую же тоску и одиночество. Если хотите, он познал все это даже лучше, чем я, и сталкивался с этим чаще меня. Тем не менее, он был счастлив, спокоен, уверен в себе и весел. В ту ночь я впервые в жизни не стал ощетиниваться своими колючками и признался в своем абсолютном одиночестве. Джеки рассказал мне, что в Нью-Йорке есть группа людей, куда входит и мой старый друг Фитц, у которых та же проблема, что и у меня. Но теперь они не пьют и так же счастливы, как и он, и все благодаря тому, что вместе работают с целью помочь друг другу. Джеки что-то говорил о Боге или какой-то Высшей Силе, но я отмахнулся от этих его слов. Это не для меня. Кроме этого из нашей беседы у меня в голове мало что отложилось. Но я все же помню, что проспал остаток ночи, хотя до того не знал, что такое нормальный ночной сон.

Jackie arrived about seven in the evening and talked until three a.m. I don't remember much of what he said, but I did realize that here was another guy exactly like me; he had been in the same laughing academies and the same jails, known the same loss of jobs, same frustrations, same boredom, and the same loneliness. If anything, he had known all of them even better and more often than I. Yet he was happy, relaxed, confident, and laughing. That night, for the first time in my life, I really let down my hair and admitted my general loneliness. Jackie told me about a group of fellows in New York, of whom my old friend Fitz was one, who had the same problem I had, and who, by working together to help each other, were now not drinking and were happy like himself. He said something about God or a Higher Power, but I brushed that off - that was for the birds, not for me. Little more of our talk stayed in my memory, but I do know I slept the rest of that night, while before I had never known what a real night's sleep was.

Так состоялось мое знакомство с этим «понимающим Сообществом». Лишь более года спустя наше Сообщество стало называться Сообществом Анонимных Алкоголиков. Всем нам, членам АА, знакомо то огромное счастье, которое несет трезвость, но у нас случаются и трагедии. Один из примеров - мой спонсор, Джеки. Он привел в АА многих из первых членов, однако сам не смог справиться со своим алкоголизмом и умер от него. В моей памяти жив урок, преподанный его смертью. Тем не менее, я часто спрашиваю себя, что могло бы произойти, если бы тот первый визит мне нанес кто-то другой. И потому я всегда говорю, что буду оставаться трезвым, пока помню 8 января.

This was my introduction to this "understanding Fellowship," although it was to be more than a year later before our Society was to bear the name Alcoholics Anonymous. All of us in A.A. know the tremendous happiness that is in our sobriety, but there are also tragedies. My sponsor, Jackie, was one of these. He brought in many of our original members, yet he himself could not make it and died of alcoholism. The lesson of his death still remains with me, yet I often wonder what would have happened if somebody else had made that first call on me. So I always say that as long as I remember January 8, that is how long I will remain sober.

Для АА актуален такой извечный вопрос: что было сначала - невроз или алкоголизм? Я предпочитаю думать, что был вполне нормальным человеком до того, как алкоголизм взял меня под контроль. Ранний период своей жизни я провел в Балтиморе, где мой отец работал врачом и занимался торговлей зерном. Дела

моей семьи процветали, и, хотя оба родителя пили, иногда даже слишком много, ни один из них не был алкоголиком. Отец был очень цельной натурой, и, несмотря на то, что мать была чувствительной, несколько эгоистичной и требовательной, жизнь в нашем доме протекала достаточно гармонично. Нас, детей, было четверо, и, хотя оба мои брата позже стали алкоголиками - один умер из-за этого, - сестра ни разу в жизни не пробовала спиртного.

The age-old question in A.A. is which came first, the neurosis or the alcoholism. I like to think I was fairly normal before alcohol took over. My early life was spent in Baltimore, where my father was a physician and a grain merchant. My family lived in very prosperous circumstances, and while both my parents drank, sometimes too much, neither was an alcoholic. Father was a very well-integrated person, and while mother was high-strung and a bit selfish and demanding, our home life was reasonably harmonious. There were four of us children, and although both of my brothers later became alcoholic - one died of alcoholism - my sister has never taken a drink in her life.

До тринадцати лет я ходил в обычную школу, вовремя переходил в следующий класс и получал средние оценки. Особых талантов я не выказывал; впрочем, не имел я и никаких выдающихся амбиций. Когда мне исполнилось тринадцать, меня отправили в Вирджинию, в прекрасный протестантский пансион. Я провел там четыре года и окончил его, ничем особенным не выделившись. Я активно занимался спортом, хорошо ладил с другими мальчиками и имел довольно широкий круг знакомых. Впрочем, близких друзей у меня не было. Я никогда не тосковал по дому и всегда был вполне самодостаточной личностью.

Until I was thirteen I attended public schools, with regular promotions and average grades. I have never shown any particular talents, nor have I had any really frustrating ambitions. At thirteen I was packed off to a very fine Protestant boarding school in Virginia, where I stayed four years, graduating without any special achievements. In sports I made the track and tennis teams; I got along well with the other boys and had a fairly large circle of acquaintances but no intimate friends. I was never homesick and was always pretty self-sufficient.

Несмотря на все это, именно здесь, вероятно, я и сделал первый шаг к своему будущему алкоголизму, приобретя ужасное отвращение ко всем церквям и официальным религиям. В пансионе каждому приему пищи у нас предшествовало чтение Библии, а по воскресеньям мы посещали четыре службы. Моя природа так восставала против всего этого, что я поклялся никогда не ходить ни в какую церковь, за исключением свадеб и похорон.

However, here I probably took my first step toward my coming alcoholism by developing a terrific aversion to all churches and established religions. At this school we had Bible readings before each meal, and church services four times on Sunday, and I became so rebellious at this that I swore I would never join or go to any church, except for weddings or for funerals.

В семнадцать лет я поступил в университет - на деле, чтобы удовлетворить желание отца, который хотел, чтобы я, как и он, изучал там медицину. Там-то я и выпил свою первую рюмку. Я до сих пор помню ее, потому что каждая из последующих «первых» вытворяла со мной точно такую же штуку: я ощущал, как алкоголь проходит через каждый кусочек моего тела до самых пяток. Но после первой каждая рюмка, как мне казалось, производила мень-

ший эффект, а после трех-четырех спиртное вообще глоталось, как вода. Выпив, я никогда не становился шумным; напротив, чем больше я пил, тем тише держался, и чем больше пьянел, тем отчаяннее старался остаться трезвым. Ясно, что питие не было для меня источником веселья. В компании я обычно выглядел самым трезвым, но потом вдруг резко оказывался самым пьяным. Даже в тот первый вечер у меня случился провал в памяти, и этот факт заставляет меня полагать, что я стал алкоголиком с самой первой рюмки. В течение первого года в колледже я еще кое-как учился. Специализировался я в области покера и спиртных напитков. Вступать в какое-либо братство отказывался, так как хотел вести вольную жизнь. Выпивал я раз или два в неделю. На втором году в основном ограничивался тем, что пил по выходным, однако меня чуть не исключили из-за проблем с учебой.

At seventeen I entered the university, really to satisfy my father, who wanted me to study medicine there as he had. That is where I had my first drink, and I still remember it, for every “first” drink afterwards did exactly the same trick - I could feel it go right through every bit of my body and down to my very toes. But each drink after the first seemed to become less effective, and after three or four, they all seemed like water. I was never a hilarious drunk; the more I drank, the quieter I got, and the drunker I got, the harder I fought to stay sober. So it is clear that I never had any fun out of drinking - I would be the soberest-seeming one in the crowd, and, all of a sudden, I would be the drunkest. Even that first night I blacked out, which leads me to believe that I was an alcoholic from my very first drink. The first year in college I just got by in my studies. I majored in poker and drinking. I refused to join any fraternity, as I wanted to be a freelance, and that year my drinking was confined to one-night stands, once or twice a week. The second year my drinking was more or less restricted to weekends, but I was nearly kicked out for scholastic failure.

Весной 1917 года я превратился в «патриота» и пошел служить в армию, чтобы меня не вышвырнули из колледжа. Я - один из тех парней, кто окончил службу в более низком чине, чем при поступлении на нее. Предыдущим летом я прошел военную подготовку и потому пришел в армию сержантом, но демобилизовался рядовым, а для этого нужно было быть действительно необычным человеком. За последующие два года я вымыл больше сковородок и перечистил больше картошки, чем любой другой солдат. В армии я стал периодическим алкоголиком, причем периоды наступали всегда, когда у меня была такая возможность. Тем не менее, мне удалось избежать гауптвахты. Мой последний армейский запой длился с 5 по 11 ноября 1918 года. Пятого числа мы услышали по радио, что на следующий день будет подписано перемирие (сообщение оказалось преждевременным), поэтому, чтобы отпраздновать событие, я выпил пару рюмок коньяка; затем поймал грузовик и самовольно отлучился. Следующий эпизод, который я помню - как пришел в сознание в Бар-ле-Дюк, за много миль от базы. Было 11 ноября, и вокруг звенели колокола и гудели

свистки в честь настоящего перемирия. И вот он я, небритый, оборванный и грязный, не помнящий ничего из своих скитаний по всей Франции, но, разумеется, герой для местных жителей. По возвращении в лагерь мне все простили, потому что это был Конец Войны. Однако в свете того, что я с тех пор узнал, я вижу, что в девятнадцать лет уже был законченным алкоголиком.

In the spring of 1917, in order to beat being fired from school, I became “patriotic” and joined the army. I am one of the lads who came out of the service with a lower rank than when I went in. I had been to OTC the previous summer, so I went into the army as a sergeant but I came out a private, and you really have to be unusual to do that. In the next two years, I washed more pans and peeled more potatoes than any other doughboy. In the army, I became a periodic alcoholic - the periods always coming whenever I could make the opportunity. However, I did manage to keep out of the guardhouse. My last bout in the army lasted from November 5 to 11, 1918. We heard by wireless on the fifth that the Armistice would be signed the next day (this was a premature report), so I had a couple of cognacs to celebrate; then I hopped a truck and went AWOL. My next conscious memory was in Bar le Duc, many miles from base. It was November 11, and bells were ringing and whistles blowing for the real Armistice. There I was, unshaven, clothes torn and dirty, with no recollection of wandering all over France but, of course, a hero to the local French. Back at camp, all was forgiven because it was the End, but in the light of what I have since learned, I know I was a confirmed alcoholic at nineteen.

После войны, вернувшись вместе с другими ребятами в Балтимор, я за три года сменил несколько низкооплачиваемых работ, а затем меня приняли в новую национальную финансовую компанию в числе первых десяти сотрудников. Какие блестящие возможности мне там открывались, пока я не разбил их вдребезги! Теперь годовой оборот этой компании составляет более трех миллиардов долларов. Через три года, в возрасте двадцати пяти лет, я открыл отделение компании в Филадельфии и руководил им, зарабатывая больше, чем когда-либо впоследствии. Меня считали светлой головой, однако двумя годами позже занесли в черный список как безответственного пьяницу. Времени потребовалось немного.

With the war over and back in Baltimore with the folks, I had several small jobs for three years, and then I went to work soliciting as one of the first ten employees of a new national finance company. What an opportunity I shot to pieces there! This company now does a volume of over three billion dollars annually. Three years later, at twenty-five, I opened and operated their Philadelphia office and was earning more than I ever have since. I was the fair-haired boy all right, but two years later I was blacklisted as an irresponsible drunk. It doesn’t take long.

Затем я устроился в одну нефтяную компанию в штате Миссисипи, где быстро стал важным человеком и получал множество похвал. Потом я за короткое время разбил две машины компании - и готово, снова вылетел с работы. Довольно любопытный факт: тот самый большой босс, вышвырнувший меня оттуда, оказался одним из первых людей, которых я позже встретил при знакомстве с группой АА в Нью-Йорке. Он также прошел весь путь через алкогольную мясорубку и к моменту нашей следующей встречи два года сохранял трезвость.

My next job was in sales promotion for an oil company in Mississippi, where I promptly became high man and got lots of pats on the back. Then I turned two company cars over in a short time and bingo - fired again. Oddly enough, the big shot who fired me from this company was one of the first men I met when I later joined the New York A.A. Group. He had also gone all the way through the wringer and had been dry two years when I saw him again.

После увольнения я вернулся к родителям в Балтимор, так как моя первая жена сказала мне «прощай». Меня взяли в отдел продаж национальной компании, выпускающей шины. Я реорганизовал их торговую политику в городе, и восемнадцать месяцев спустя, когда мне было тридцать, мне предложили управлять филиалом. В связи

с этим меня послали на общий съезд компании в Атлантик-Сити, чтобы я рассказал важным персонам, как мне это удалось. В тот период я сдерживал себя и выпивал только по выходным. Однако за последний месяц вообще не брал в рот ни капли. Заглянув в свой номер в отеле, я заметил на комоде листок, подписанный президентом компании, на котором значилось: «На этом съезде принимать спиртные напитки категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ». Это меня добило! Вы кому это говорите, мне? Большой шишке? Единственному агенту по продажам, приглашенному выступить на съезде? Человеку, который в следующий понедельник возьмет на себя управление одним из крупнейших филиалов? Я им покажу, кто здесь главный! Больше меня в компании не видели - через десять дней я позвонил и сказал, что увольняюсь.

After the oil job blew up, I went back to Baltimore and Mother, my first wife having said a permanent goodbye. Then came a sales job with a national tire company. I reorganized their city sales policy and eighteen months later, when I was thirty, they offered me the branch managership. As part of this promotion, they sent me to their national convention in Atlantic City to tell the big wheels how I'd done it. At this time I was holding what drinking I did down to weekends, but I hadn't had a drink at all in a month. I checked into my hotel room and then noticed a placard tucked under the glass on the bureau stating "There will be positively NO drinking at this convention," signed by the president of the company. That did it! Who, me? The Big Shot? The only salesman invited to talk at the convention? The man who was going to take over one of their biggest branches come Monday? I'd show 'em who was boss! No one in that company saw me again - ten days later I wired my resignation.

Пока дела шли туго, и работа представляла собой вызов, у меня всегда получалось довольно удачно справляться со своим пьянством. Но, как только я разбирался в правилах игры и брал ситуацию под контроль, а босс начинал хлопать меня по плечу, я снова уходил в запой. Рутинная работа меня утомляла, однако я охотно брался за самые трудные задачи и работал днем и ночью, пока не овладевал ситуацией; тогда мне становилось скучно, и я совершенно терял интерес к проблеме. Меня не беспокоило, чем дело кончится. За приложенные усилия я неизменно вознаграждал себя той самой «первой» рюмкой.

As long as things were tough and the job a challenge, I could always manage to hold on pretty well, but as soon as I learned the combination, got the puzzle under control, and the boss to pat me on the back, I was gone again. Routine jobs bored me, but I would take on the toughest one I could find and work day and night until I had it under control; then it would become tedious, and I'd lose all interest in it. I could never be bothered with the follow-through and would invariably reward myself for my efforts with that "first" drink.

После моего ухода из шинной компании наступили тридцатые годы, Великая депрессия, и я покатился под гору. За те восемь лет, которые прошли, прежде чем меня нашли АА, я сменил более сорока работ. Все они были связаны с торговлей и разъездами - старая песня. Три-четыре недели я вкалывал, как одержимый, без единого глотка спиртного, откладывал деньги, оплачивал некоторые счета, а затем «вознаграждал» себя алкоголем. И потом опять все терял, скитался по дешевым отелям в разных уголках страны, время от времени проводя ночь в тюремной камере и вечно испытывая это

кошмарное чувство - «что толку - все бессмысленно». Каждый раз, когда у меня бывали провалы в памяти, то есть после каждой пьянки, меня грыз страх: «Что я наделал на этот раз?» Однажды я это выяснил. Многие алкоголики научились проносить с собой в дешевый кинотеатр бутылку, чтобы пить, засыпать, просыпаться и снова пить в темноте. Как-то раз я с утра отправился в такую киношку, прихватив выпивки, и вышел оттуда только к вечеру. По пути домой купил газету. И представьте мое изумление, когда на первой странице я увидел сообщение о том, что сегодня около полудня меня в бессознательном состоянии увезли на «скорой» из кинотеатра, доставили в больницу, сделали промывание желудка и отпустили. Очевидно, я прямиком направился обратно в киношку, запасшись бутылкой, провел там несколько часов и пошел домой, не сохранив никаких воспоминаний о произошедшем.

After the tire job came the thirties, the Depression, and the downhill road. In the eight years before A.A. found me, I had over forty jobs - selling and traveling - one thing after another, and the same old routine. I'd work like mad for three or four weeks without a single drink, save my money, pay a few bills, and then "reward" myself with alcohol. Then I'd be broke again, hiding out in cheap hotels all over the country, having one-night jail stands here and there, and always that horrible feeling "What's the use - nothing is worthwhile. " Every time I blacked out, and that was every time I drank, there was always that gnawing fear, "What did I do this time?" Once I found out. Many alcoholics have learned they can bring their bottle to a cheap movie theater and drink, sleep, wake up, and drink again in the darkness. I had repaired to one of these one morning with my jug, and, when I left late in the afternoon, I picked up a newspaper on the way home. Imagine my surprise when I read in a page-one "box" that I had been taken from the theater unconscious around noon that day, removed by ambulance to a hospital and stomach-pumped, and then released. Evidently I had gone right back to the movie with a bottle, stayed there several hours, and started home with no recollection of what had happened.

Невозможно описать состояние ума больного алкоголизмом. Я обижался не на отдельных людей - весь мир, на мой взгляд, был устроен неправильно. Мои мысли вращались вокруг одного вопроса: «Какой во всем этом смысл?» Люди ведут войны и убивают друг друга; они готовы перегрызть друг другу горло, чтобы добиться успеха, и кто получает от этого хоть какую-нибудь пользу? Разве я не был успешен, разве мне не принадлежали поразительные достижения в бизнесе? И что с того? Все идет не так, и черт с ним. В течение последних двух лет своего пьянства, выпивая каждую рюмку, я молился о том, чтобы не проснуться снова. За три месяца до встречи с Джеки я совершил вторую слабую попытку самоубийства.

The mental state of the sick alcoholic is beyond description. I had no resentments against individuals the whole world was all wrong. My thoughts went round and round with, What's it all about anyhow? People have wars and kill each other; they struggle and cut each other's throats for success, and what does anyone get out of it? Haven't I been successful, haven't I accomplished extraordinary things in business? What do I get out of it? Everything's all wrong and the hell with it. For the last two years of my drinking, I prayed during every drunk that I wouldn't wake up again. Three months before I met Jackie, I had made my second feeble try at suicide.

Таковы были предпосылки к тому, чтобы 8 января я все же выслушал его. После того, как я в течение двух недель сохранял трезвость, опираясь на Джеки, я внезапно обнаружил, что превратился в спонсора, своего спонсора, так как Джеки неожиданно напился. Я был шокирован, узнав, что на тот момент, когда он пришел рассказать мне об АА, он воздерживался всего лишь месяц или около

того! Несмотря на это, я сразу же позвонил нью-йоркской группе, с которой еще не был знаком, чтобы попросить о помощи, и услышал предложение приехать к ним вместе с Джеки. Мы отправились туда на следующий же день, и что это была за поездка! Для меня это была прекрасная возможность увидеть себя глазами трезвого человека. Мы зашли домой к Хэнку, тому парню, который уволил меня одиннадцатью годами раньше, и там я познакомился с Биллом, одним из основателей нашего Сообщества. К тому времени Билл был трезв уже три года, а Хэнк - два. Тогда они показались мне не более чем парочкой важничающих сумасбродов, потому что они собирались спасти не только всех пьяниц мира, но и всех так называемых нормальных людей! Мы провели те выходные с ними, и они говорили только о Боге и о том, каким образом они наладят мою жизнь и жизнь Джеки. В течение этих дней мы часто проводили строгую моральную инвентаризацию друг друга. Однако мне все-таки понравились эти новые друзья, потому что они, опять-таки, были похожи на меня. Они также периодически становились важными шишками и раз за разом все сами себе портили, и они тоже знали, как из одной спички сделать три (очень полезное умение в местах, где спички запрещены). Они тоже, бывало, садились на поезд, направляясь в какой-нибудь город, и приходили в себя в месте, отстоящем от него на сотни миль, не имея ни малейшего представления, как там очутились. Похоже, такое шаблонное поведение было общим для всех нас. На этих первых выходных я решил остаться в Нью-Йорке и принять все то, что они предлагали, за исключением «болтовни о Боге». Я знал, что им нужно исправить собственные привычки и образ мышления, но я-то был в порядке; я просто слишком много пил.

Дайте мне хороший фронт работ и немного денег, и я снова добьюсь успеха. Я ведь не пью уже три недели, пришел в норму и помог своему спонсору вернуться к трезвости, и всего этого достиг собственными силами!

This was the background that made me willing to listen on January 8. After being dry two weeks and sticking close to Jackie, all of a sudden I found I had become the sponsor of my sponsor, for he was suddenly taken drunk. I was startled to learn he had only been off the booze a month or so himself when he brought me the message! However, I made an SOS call to the New York Group, whom I hadn't met yet, and they suggested we both come there. This we did the next day, and what a trip! I really had a chance to see myself from a nondrinking point of view. We checked into the home of Hank, the man who had fired me eleven years before in Mississippi, and there I met Bill, our founder. Bill had then been dry three years and Hank, two. At the time, I thought them just a swell pair of screwballs, for they were not only going to save all the drunks in the world but also all the socalled normal people! All they talked of that first weekend was God and how they were going to straighten out Jackie's and my life. In those days we really took each other's inventories firmly and often. Despite all this, I did like these new friends because, again, they were like me. They had also been periodic big shots who had goofed out repeatedly at the wrong time, and they also knew how to split one paper match into three separate matches. (This is very useful knowledge in places where matches are prohibited.) They, too, had taken a train to one town and had wakened hundreds of miles in the opposite direction, never knowing how they got there. The same old routines seemed to be common to us all. During that first weekend, I decided to stay in New York and take all they gave out with, except the "God stuff." I knew they needed to straighten out their thinking and habits, but I was all right; I just drank too much. Just give me a good front and a couple of bucks, and I'd be right back in the big time. I'd been dry three weeks, had the wrinkles out, and had sobered up my sponsor all by myself!

Билл и Хэнк только что вступили во владение небольшой компанией, выпускающей автомобильную косметику. Они предложили мне работать у них за десять долларов в неделю и жить у Хэнка. Все мы были полны решимости устранить конкурентов - компанию «ДюПон».

Bill and Hank had just taken over a small automobile polish company, and they offered me a job - ten dollars a week and keep at Hank’s house. We were all set to put DuPont out of business.

В то время нью-йоркская группа состояла примерно из двенадцати мужчин, которые работали по принципу «каждый пьяница - сам за себя»; у нас не было ни настоящей доктрины, ни имени. В течение определенного периода мы придерживались чьих-нибудь идей, затем приходили к заключению, что этот человек неправ, и переключались на еще чей-нибудь метод. Однако мы все-таки оставались трезвыми до тех пор, пока держались вместе и беседовали. Мы собирались раз в неделю в доме у Билла, в Бруклине, и по очереди разглагольствовали о том, как изменили свою жизнь буквально за сутки, скольких алкоголиков спасли и направили на путь истинный и, последнее, но оттого не менее важное, как Бог лично похлопал каждого из нас по плечу. Подумать только, кружок запутавшихся идеалистов! Тем не менее, в наших сердцах жило единственное искреннее стремление - не пить. В течение первых нескольких месяцев я представлял собой угрозу спокойствию на наших еженедельных собраниях, так как при любом удобном случае сурово критиковал этот самый «духовный аспект», как мы его называли, и все остальное, сколь-нибудь окрашенное теологией. Намного позже я узнал, что более опытные члены группы провели много собраний, на которых молились в надежде найти способ меня урезонить, сохраняя при этом терпимость и духовность. Судя по всему, ответа они не получали, потому что я по-прежнему оставался трезвым и продавал много автокосметики, на которой они делали тысячепроцентную прибыль. Так я шел своим веселым, независимым путем до июня месяца, когда отправился торговать в Новую Англию. В субботу, через неделю весьма успешной работы, двое покупателей пригласили

меня на ланч. Мы заказали себе сэндвичи, и один из них сказал: «Три пива». Свое я оставил нетронутым. Вскоре другой заказал три пива. Я опять не прикоснулся к кружке. Затем пришла моя очередь, и я сказал: «Три пива». Но на этот раз было по-другому, ведь я вложил свои тридцать центов, а при жаловании в десять долларов за неделю это много. Так что я выпил одну за другой все три кружки, сказал: «Увидимся, парни», и направился за угол за бутылкой. Больше я никогда ни одного из них не видел.

At that time the group in New York was composed of about twelve men who were working on the principle of every drunk for himself; we had no real formula and no name. We would follow one man's ideas for a while, decide he was wrong, and switch to another's method. But we were staying sober as long as we kept and talked together. There was one meeting a week at Bill's home in Brooklyn, and we all took turns there spouting off about how we had changed our lives overnight, how many drunks we had saved and straightened out, and last but not least, how God had touched each of us personally on the shoulder. Boy, what a circle of confused idealists! Yet we all had one really sincere purpose in our hearts, and that was not to drink. At our weekly meeting I was a menace to serenity those first few months, for I took every opportunity to lambaste that "spiritual angle," as we called it, or anything else that had any tinge of theology. Much later I discovered the elders held many prayer meetings hoping to find a way to give me the heave-ho but at the same time stay tolerant and spiritual. They did not seem to be getting an answer, for here I was staying sober and selling lots of auto polish, on which they were making one thousand percent profit. So I rocked along my merry independent way until June, when I went out selling auto polish in New England. After a very good week, two of my customers took me to lunch on Saturday. We ordered sandwiches, and one man said, "Three beers."I let mine sit. After a bit, the other man said, "Three beers." I let that sit too. Then it was my turn - I ordered, "Three beers," but this time it was different; I had a cash investment of thirty cents, and, on a tendollar-a-week salary, that's a big thing. So I drank all three beers, one after the other, and said, "I'll be seeing you, boys," and went around the corner for a bottle. I never saw either of them again.

Я напрочь забыл то 8 января, когда обрел Сообщество, и следующие четыре дня слонялся по Новой Англии в полупьяном состоянии, под чем я подразумеваю неспособность ни напиться, ни протрезветь. Я пробовал связаться со своими нью-йоркскими друзьями, но телеграммы приходили обратно. Когда я, наконец, дозвонился до Хэнка, он сразу же меня уволил. Вот тогда-то я впервые действительно пристально посмотрел на самого себя. Мое одиночество было еще более полным, чем когда-либо ранее, потому что теперь от меня отвернулись даже мне подобные. На этот раз мне на самом деле было больно, даже больнее, чем от тяжелейшего похмелья. Мой блестящий агностицизм исчез, и я понял, что те, кто искренне верили в Бога или хотя бы честно пытались найти Силу, превышающую их собственную, были гораздо более уравновешенными и довольными жизнью, чем когда-либо был я, и, похоже, они были счастливы настолько, насколько я никогда не бывал счастлив.

I had completely forgotten the January 8 when I found the Fellowship, and I spent the next four days wandering around New England half drunk, by which I mean I couldn't get drunk and I couldn't get sober. I tried to contact the boys in New York, but telegrams bounced right back, and when I finally got Hank on the telephone he fired me right then. This was when I really took my first good look at myself. My loneliness was worse than it had ever been before, for now even my own kind had turned against me. This time it really hurt, more than any hangover ever had. My brilliant agnosticism vanished, and I saw for the first time that those who really believed, or at least honestly tried to find a Power greater than themselves, were much more composed and contented than I had ever been, and they seemed to have a degree of happiness I had never known.

Несколько дней спустя, поторговав вразнос, чтобы возместить расходы, я вернулся в Нью-Йорк, неся с собой в значительной мере исправившийся образ мышления. Увидев, что мое отношение изменилось, мои товарищи приняли меня обратно. Однако ради меня они вынуждены были сделать мое возвращение в дело сложной задачей; если бы не это, думаю, я бы не выдержал. Уже в который раз мне бросала вызов трудная работа, но теперь я был полон решимости пройти весь путь. Долгое время единственной

Высшей Силой, существование которой я мог допустить, была сила группы. И все же это был значительный прогресс. По крайней мере, это могло служить началом. А оказалось еще и концом, потому что с 16 июня 1938 года мне больше никогда не приходилось шагать по жизни в одиночку.

Peddling off my polish samples for expenses, I crawled back to New York a few days later in a very chastened frame of mind. When the others saw my altered attitude, they took me back in, but for me they had to make it tough; if they hadn't, I don't think I ever would have stuck it out. Once again, there was the challenge of a tough job, but this time I was determined to follow through. For a long time the only Higher Power I could concede was the power of the group, but this was far more than I had ever recognized before, and it was at least a beginning. It was also an ending, for never since June 16, 1938, have I had to walk alone.

Примерно в это время создавалась наша Большая Книга, благодаря чему все стало гораздо проще; мы получили определенную формулу, которую около шестидесяти членов Сообщества приняли как срединный путь для всех алкоголиков, желающих достичь трезвости. За прошедшие годы эта формула не изменилась ни на йоту. Полагаю, остальные не были абсолютно убеждены в том, что я действительно изменился, так как они неохотно включили мою историю в книгу. Таким образом, мой вклад в их литературный труд ограничился настоятельной рекомендацией снабдить слово «Бог» разъясняющей фразой «как мы Его понимаем». Я оставался противником теологии и мог воспринимать духовность только так.

Around this time our big A.A. book was being written, and it all became much simpler; we had a definite formula that some sixty of us agreed was the middle course for all alcoholics who wanted sobriety, and that formula has not been changed one iota down through the years. I don't think the boys were completely convinced of my personality change, for they fought shy of including my story in the book, so my only contribution to their literary efforts was my firm conviction - since I was still a theological rebel - that the word God should be qualified with the phrase "as we understand Him" - for that was the only way I could accept spirituality.

После выхода книги в свет все мы были очень заняты, ведь мы стремились спасти всех и каждого, но я, на деле, все еще был маргиналом в среде АА. Несмотря на то, что я участвовал во всем, что делали другие члены Сообщества, и исправно ходил на собрания, до февраля 1940 года я не занимал ответственных должностей. Затем я получил очень хорошее назначение в Филадельфию и вскоре пришел к выводу, что, если я хочу оставаться трезвым, мне нужно иметь рядом с собой нескольких собратьев-алкоголиков. Так я очутился в центре новой группы. Когда я начал рассказывать ребятам об опыте нью-йоркской группы, а также о духовной части программы, то уяснил, что мне не будут верить, если я сам не буду практиковать те принципы, которые проповедую. Потом я обнаружил, что становлюсь несколько более спокойным, когда не сопротивляюсь процессу духовной и личностной трансформации. Распространяясь перед новичками о том, как можно изменить

свою жизнь и мироощущение, я неожиданно осознал, что и сам понемногу меняюсь. До этого я был слишком самонадеянным, чтобы составить письменный перечень своих моральных качеств. Однако, указывая новенькому на его ошибки в отношении к жизни и в действиях, я понял, что на самом деле провожу собственную инвентаризацию, и что, если я жду от него изменений, мне тоже придется поработать над собой. Этот процесс у меня идет долго и медленно, зато за последние годы я получил от него громадные дивиденды.

After the book appeared, we all became very busy in our efforts to save all and sundry, but I was still actually on the fringes of A.A. While I went along with all that was done and attended the meetings, I never took an active job of leadership until February 1940. Then I got a very good position in Philadelphia and quickly found I would need a few fellow alcoholics around me if I was to stay sober. Thus I found myself in the middle of a brand-new group. When I started to tell the boys how we did it in New York and all about the spiritual part of the program, I found they would not believe me unless I was practicing what I preached. Then I found that as I gave in to this spiritual or personality change, I was getting a little more serenity. In telling newcomers how to change their lives and attitudes, all of a sudden I found I was doing a little changing myself. I had been too self-sufficient to write a moral inventory, but I discovered in pointing out to the new man his wrong attitudes and actions that I was really taking my own inventory, and that if I expected him to change, I would have to work on myself too. This change has been a long, slow process for me, but through these latter years the dividends have been tremendous.

В июне 1945 года я вместе с другим членом Сообщества нанес свой первый и единственный визит по Двенадцатому Шагу женщине-алкоголику, а через год женился на ней. С тех пор она трезва, и это - истинное благо для меня. Мы можем делиться тем, что нас волнует, со своими многочисленными друзьями, и, что важнее всего, можем рассказывать о своем образе жизни в АА и имеем возможность каждый день помогать другим людям.

In June 1945, with another member, I made my first - and only - Twelfth Step call on a female alcoholic, and a year later I married her. She has been sober all the way through, and for me that has been good. We can share in the laughter and tears of our many friends, and most important, we can share our A.A. way of life and are given a daily opportunity to help others.

В заключение я могу сказать одно: какого бы уровня развития и понимания я не достиг, я не желаю останавливаться. Я крайне редко пропускаю собрания ближайшей группы АА. В неделю я посещаю не менее двух собраний. За последние девять лет я служил лишь в одном комитете, поскольку считаю, что, раз у меня была такая возможность в первые годы моей деятельности в Сообществе, следует дать дорогу более молодым членам. Они гораздо более энергичны и прогрессивны, чем когда-то были мы, блуждавшие в потемках отцы АА, и наше будущее - в их руках. Теперь мы живем на Западе, и нам очень повезло с местными Анонимными Алкоголиками; здесь царит хорошая, простая и дружеская атмосфера, и мы хотим оставаться в АА, а не ходить на собрания. Наш излюбленный девиз - «Не напрягайся».

In conclusion, I can only say that whatever growth or understanding has come to me, I have no wish to graduate. Very rarely do I miss the meetings of my neighborhood A.A. group, and my average has never been less than two meetings a week. I have served on only one committee in the past nine years, for I feel that I had my chance the first few years and that newer members should fill the jobs. They are far more alert and progressive than we floundering fathers were, and the future of our fellowship is in their hands. We now live in the West and are very fortunate in our area A.A.; it is good, simple, and friendly, and our one desire is to stay in A.A. and not on it. Our pet slogan is “Easy Does It.”

И я до сих пор говорю, что, милостью Бога, как я его понимаю, буду жить в счастливой трезвости до тех пор, пока помню то 8 января в Вашингтоне.

And I still say that as long as I remember that January 8 in Washington, that is how long, by the grace of God as I understand Him, I will retain a happy sobriety.

(6)

ИСТОРИЯ ДЖИМА

JIM'S STORY

Врач, один из первых членов первой группы АА для черных, рассказывает о том, как обрел свободу, работая среди своих людей.

This physician, one of the earliest members of A.A.'s first black group, tells of how freedom came as he worked among his people.

Я родился в маленьком городке в штате Вирджиния, в обычной религиозной семье. Мой отец, афроамериканец, был сельским врачом. Помню, в детстве мама одевала меня точно так же, как моих двух сестер, и я ходил с кудряшками до шести лет. В этом возрасте я пошел в школу и так избавился от кудряшек. Позже я понял, что уже тогда у меня были страхи и предубеждения. Мы жили всего за несколько домов от баптистской церкви, и я вспоминаю, что, когда у них бывали похороны, я часто спрашивал у своей матери, каким человеком был умерший - хорошим или плохим, и куда он попадет - в рай или в ад. А тогда мне было около шести.

I was born in a little town in Virginia in an average religious home. My father, a Negro, was a country physician. I remember in my early youth my mother dressed me just as she did my two sisters, and I wore curls until I was six years of age. At that time I started school, and that's how I got rid of the curls. I found that even then I had fears and inhibitions. We lived just a few doors from the First Baptist Church, and when they had funerals, I remember very often asking my mother whether the person was good or bad and whether they were going to heaven or hell. I was about six then.

Моя мать была новообращенной и превратилась в истинного религиозного фанатика. Это было ее самым выраженным невротическим проявлением. По отношению к нам, своим детям, она была очень властной. Мать вбила мне в голову чрезвычайно пуританские представления о взаимоотношениях полов, а также о женственности и мужественности. Я уверен, что мое видение жизни резко отличалось от взглядов среднего члена того общества, в котором я вращался. Со временем этот факт повлиял на мою жизнь негативным образом. Сейчас я это осознаю.

My mother had been recently converted and, actually, had become a religious fanatic. That was her main neurotic manifestation. She was very possessive with us children. Mother drilled into me a very Puritanical point of view as to sex relations, as well as to motherhood and womanhood. I'm sure my ideas as to what life should be like were quite different from that of the average person with whom I associated. Later on in life that took its toll. I realize that now.

Примерно в это время, когда я учился в начальной школе, со мной произошел инцидент, который запомнился мне на всю жизнь, потому что мне стало ясно, что на самом деле я - прирожденный трус. На перемене мы играли в баскетбол, и я нечаянно поставил подножку одному мальчику, который был лишь немного крупнее меня. Он схватил мяч и ударил меня им по лицу. Это был доста-

точный повод для драки, но драться я не стал. После перемены я понял, почему. Мне было страшно. Это меня очень ранило и беспокоило.

About this time an incident took place in grade school that I have never forgotten because it made me realize that I was actually a physical coward. During recess we were playing basketball, and I had accidentally tripped a fellow just a little larger than I was. He took the basketball and smashed me in the face with it. That was enough provocation to fight but I didn't fight, and I realized after recess why I didn't. It was fear. That hurt and disturbed me a great deal.

Мама была воспитанницей старой школы и считала, что все люди, с которыми я общаюсь, должны соответствовать определенным критериям. Разумеется, к тому времени все уже изменилось; проблема была в том, что при этом не изменилась она. Не знаю, было ли это правильным, но, по крайней мере, я знаю, что другие придерживались иного мнения. Дома нам не дозволялось даже играть в карты, однако папа время от времени давал нам немного пунша с виски, сахаром и теплой водой. У нас в доме виски не было нигде, кроме как в личных запасах отца. Я в жизни не видел его пьяным, хотя он, бывало, выпивал глоток с утра и обычно еще один вечером, и я тоже; большую же часть времени он держал виски в своем кабинете. Мать я видел за употреблением алкоголя исключительно на Рождество, когда она выпивала немного горячего напитка на основе рома или легкого вина.

Mother was of the old school and figured that anyone I associated with should be of the proper type. Of course, in my day, times had changed; she just hadn't changed with the times. I don't know whether it was right or wrong, but at least I know that people weren't thinking the same. We weren't even permitted to play cards in our home, but Father would give us just a little toddy with whiskey and sugar and warm water now and then. We had no whiskey in the house, other than my father's private stock. I never saw him drunk in my life, although he'd take a shot in the morning and usually one in the evening, and so did I; but for the most part he kept his whiskey in his office. The only time that I ever saw my mother take anything alcoholic was around Christmas time, when she would drink some eggnog or light wine.

На первом году моей учебы в средней школе мать предложила мне не идти в кадетский корпус. Она достала медицинскую справку, чтобы я не был обязан это делать. Не знаю, была ли она пацифистом или же просто думала, что в случае еще одной войны это будет играть определенную роль при наборе в армию.

In my first year in high school, mother suggested that I not join the cadet unit. She got a medical certificate so that I should not have to join it. I don't know whether she was a pacifist or whether she just thought that in the event of another war it would have some bearing on my joining up.

Приблизительно в то же время я осознал, что мое отношение к противоположному полу не совсем совпадало с взглядами большинства знакомых мне юношей. Полагаю, по этой причине я женился гораздо раньше, чем если бы меня воспитывали иначе. Мы с женой вместе уже около тридцати лет. Ви была первой девушкой, с которой я пошел на свидание. Тогда мне пришлось пострадать из-за нее, потому что она была не такой девушкой, какую моя мать хотела видеть в качестве невестки. Самое главное, она уже выходила замуж, и я был ее вторым мужем. Мать это так возмущало, что на первом году нашего брака она даже не позвала нас к

себе на рождественский ужин. После рождения нашего первого ребенка оба моих родителя стали союзниками. Позже, когда я стал алкоголиком, они оба отвернулись от меня.

About then I realized that my point of view on the opposite sex wasn't entirely like that of most of the boys I knew. For that reason, I believe, I married at a much younger age than I would have, had it not been for my home training. My wife and I have been married for some thirty years now. Vi was the first girl that I ever took out. I had quite a heartache about her then because she wasn't the type of girl that my mother wanted me to marry. In the first place, she had been married before; I was her second husband. My mother resented it so much that the first Christmas after our marriage, she didn't even invite us to dinner. After our first child came, my parents both became allies. Then, in later days, after I became an alcoholic, they both turned against me.

Мой отец был родом с Юга, где перенес много лишений. Он хотел дать мне самое лучшее и считал, что добьется этого, только если я стану доктором. С другой стороны, полагаю, у меня всегда была склонность к медицине, хотя мое видение медицины никогда полностью не совпадало с видением среднего человека. Я занимаюсь хирургией, потому что при этом имеешь дело с тем, что можно видеть, осязать. Однако когда я учился в аспирантуре и интернатуре, помню, очень часто, пытаясь поставить больному диагноз, терялся в догадках и, в конце концов, ставил его наугад. У отца же было иначе. Думаю, он обладал даром интуитивно определять болезнь. С годами отец создал весьма успешный бизнес - магазин «товары почтой», ведь в то время заработки медиков были не так уж велики.

My father had come out of the South and had suffered a great deal down there. He wanted to give me the very best, and he thought that nothing but being a doctor would suffice. On the other hand, I believe that I've always been medically inclined, though I have never been able to see medicine quite as the average person sees it. I do surgery because that's something that you can see; it's more tangible. But I can remember in postgraduate days, and during internship, that very often I'd go to a patient's bed and start a process of elimination and then, very often, I'd wind up guessing. That wasn't the way it was with my father. I think with him it possibly was a gift - intuitive diagnosis. Father, through the years, had built up a very good mail-order business because, at that time, there wasn't too much money in medicine.

По-моему, я особо не страдал из-за сложившейся расовой ситуации, поскольку родился в этой среде и ничего иного не знал. На деле, ни с кем плохо не обращались. А если это все же случалось, человек мог только обижаться, но поделать ничего не мог. С другой стороны, у меня сложилась совершенно другая картина жизни в более южных районах страны. Это было в значительной мере связано с экономическими условиями, так как я часто слышал от отца о том, что его мать, бывало, брала мешок из-под муки, вырезала в дне и двух углах дырки, и получалась сорочка. Когда папа, наконец, уехал учиться в Вирджинию, он, естественно, чувствовал такую обиду на южан, что даже не вернулся туда на похороны матери. Он сказал, что не желает снова ступать на землю дальнего Юга, и больше там не бывал.

I don't think I suffered too much as far as the racial situation was concerned because I was born into it and knew nothing other than that. A man wasn't actually mistreated, though if he was, he could only resent it. He could do nothing about it. On the other hand, I got quite a different picture farther south. Economic conditions had a great deal to do with it, because I'veoften heard my father say that his mother would take one of the old-time flour sacks and cut a hole through the bottom and two corners of it and there you'd have a gown. Of course, when Father finally came to Virginia to work his way through school, he resented the southern "cracker," as he often called them, so much that he didn't even go back to his mother's funeral. He said he never wanted to set foot in the Deep South again, and he didn't.

Я учился в начальной и средней школе в Вашингтоне, округ Колумбия, а затем - в Гарвардском университете. Интернатуру я проходил в Вашингтоне. У меня никогда не было особых проблем

с учебой. Со своей работой я тоже справлялся. Неприятности начинались, только когда я оказывался среди групп различных людей. Что же до занятий, я всегда получал средние оценки.

I went to elementary and high school in Washington, D.C., and then to Howard University. My internship was in Washington. I never had too much trouble in school. I was able to get my work out. All my troubles arose when I was thrown socially among groups of people. As far as school was concerned, I made fair grades throughout.

Я начал действительно много пить примерно в 1935 году. С 1930 по 1935 годы из-за Великой депрессии и ее последствий дела мои шли все хуже и хуже. Тогда у меня была собственная медицинская практика в Вашингтоне, но она уменьшалась. Отцовский бизнес также начал приходить в упадок. Поскольку папа большую часть своей жизни прожил в маленьком городке в Вирджинии, крупных сумм у него не было, а отложенные им деньги и приобретенная собственность находились в Вашингтоне. С его смертью в 1928 году, когда ему было под шестьдесят, ответственность за все его предприятия легла на мои плечи. Первые пару лет все шло неплохо, потому что бизнес по инерции продолжал работать. Но, когда экономическое положение в стране ухудшилось, дела пришли в беспорядок, а вместе с ними - и я. Думаю, к тому времени я напивался всего три-четыре раза, и у меня определенно не было проблем со спиртным.

This was around 1935, and it was about this time that I actually started drinking. During the years 1930 to 1935, due to the Depression and its aftermath, business went from bad to worse. I then had my own medi cal practice in Washington, but the practice slackened and the mail-order business started to fall off. Dad, due to having spent most of his time in a small Virginia town, didn’t have any too much money, and the money he had saved and the property he had acquired were in Washington. He was in his late fifties, and all that he had undertaken fell upon my shoulders at his death in 1928. For the first couple of years it wasn’t too bad because the momentum kept things going. But when things became crucial, Jeverything started going haywire and I started going haywire with them. At this point I believe I had only been intoxicated on maybe three or four occasions, and certainly whiskey was no problem to me.

Мой отец приобрел ресторан, полагая, что мне будет полезно заниматься им какую-то часть своего свободного времени. Там я и встретил Ви. Она пришла туда пообедать. Когда со дня нашего знакомства прошло около полугода, однажды вечером она, чтобы отделаться от меня, решила пойти в кино с другим другом. Один мой очень хороший друг, владевший аптекой через дорогу, пришел лишь двумя часами позже и сказал, что видел Ви в центре города. Я ответил, что она говорила мне, что собирается в кино, и расстроился, как дурак. Беспокойство росло, как снежный ком, и я решил пойти напиться. Это был первый раз в моей жизни, когда я действительно напился. Мое душевное равновесие нарушил страх потерять Ви и мысли о том, что, хотя она и имела право поступать, как пожелает, ей следовало сказать мне правду. В этом и была моя проблема. Я думал, что все женщины должны быть идеальными.

My father had purchased a restaurant, which he felt would take up some of my spare time, and that’s how I met Vi. She came in for her dinner. I’d known her five or six months. To get rid of me one evening, she decided to go to the movies, she and another friend. A very good friend of mine who owned a drugstore across the street from us came by only about two hours later and said that he had seen Vi downtown. I said that she told me she was going to the movies, and I became foolishly disturbed about it, and as things snowballed, I decided to go out and get drunk. That’s the first time I was ever really drunk in my life. The fear of the loss of Vi and the feeling that, though she had the right to do as she pleased, she should have told me the truth about it, upset me. That was my trouble. I thought that all women should be perfect.

Полагаю, приблизительно до 1935 года я, на деле, не был патологическим пьяницей. К этому времени я потерял практически всю собственность, за исключением своего жилья.

Положение все ухудшалось, и мне пришлось отказаться от множества вещей, к которым я привык, а это было не так легко. На мой взгляд, это было главной причиной, подтолкнувшей меня к пьянству. Я начал пить в одиночку. Я приходил домой с бутылкой и, точно помню, озирался, проверяя, не наблюдает ли за мной Ви. Что-то должно было подсказать мне тогда, что в моей жизни не все в порядке. Я помню, как она на меня смотрела. Через какое-то время она стала говорить со мной об этом, и я отвечал, что сильно простудился, или, что мне нехорошо. Так продолжалось, может, пару месяцев, а затем она снова стала донимать меня беседами о моем пьянстве. В тот период запрещенный некогда виски вернулся на прилавки, и я, бывало, шел в магазин, покупал бутылку, уносил ее в свой кабинет и прятал под стол, и скоро там собралась куча пустых бутылок. С нами тогда жил мой шурин, и я говорил Ви: «Может, это бутылки брата. Не знаю. Спроси у него, а я ничего не знаю об этих бутылках». Я не только чувствовал, что вынужден пить; я, на деле, хотел выпить. С этого момента моя история ничем не отличается от истории среднего пьяницы.

I don’t think I actually started to drink pathologically untilapproximately 1935. About that time I had lost practically all my property except the place we were living in. Things had just gone from bad to worse. It meant that I had to give up a lot of the things that I had been accustomed to, and that wasn’t the easiest thing in the world for me. I think that was basically the thing that started me drinking in 1935. I started drinking alone then. I’d go into my home with a bottle, and I remember clearly how I would look around to see if Vi was watching. Something should have told me then that things were haywire. I can remember her watching. There came a time when she spoke to me about it, and I would say that I had a bad cold or that I wasn’t feeling well. That went on for maybe two months, and then she got after me again about drinking. At that time the repeal whiskeys were back, and I’d go to the store and buy my whiskey and take it to my office and put it under the desk, first in one place and then in another, and there soon was an accumulation of empty bottles. My brother-in-law was living with us at that time, and I said to Vi, “Maybe the bottles are Brother’s. I don’t know. Ask him about it. I don’t know anything about the bottles.” I actually wanted a drink, besides feeling that I had to have a drink. From that point on, it’s just the average drinker’s story.

Я поехал в такое место, где мог с нетерпением ждать выходных, чтобы напиться, и утешать себя мыслью, что выходные принадлежат мне, и тот факт, что на выходных я пью, не мешает ни моей семье, ни моему бизнесу. Однако выходные переходили в понедельники, и скоро я уже пил каждый день. Моего заработка едва хватало, чтобы обеспечивать семью.

I got to the place where I’d look forward to the weekend’s drinking and pacify myself by saying that the weekends were mine, that it didn’t interfere with my family or with my business if I drank on the weekends. But the weekends stretched on into Mondays, and the time soon came when I drank every day. My practice at that juncture was just barely getting us a living.

В 1940 году произошел один примечательный инцидент. Как-то в пятницу вечером ко мне на прием пришел мужчина, с которым я был знаком много лет. До этого его долго лечил мой отец. Его жена на тот момент болела около двух месяцев, и он предъявил мне список лекарств. Я выписал ему рецепт. На следующий день,

в субботу, он снова зашел ко мне и сказал: «Джим, я тебе должен за вчерашний рецепт. Я не заплатил за него». Я подумал: «Знаю, что не заплатил, ведь я тебе ничего не выписывал». Он продолжил: «Ну, тот рецепт, который ты мне вчера вечером выписал для моей жены». Тут мной овладел страх, потому что я ничего подобного не помнил. Это был первый провал в памяти, который я вынужден был признать таковым. На следующее утро я отнес этому человеку другой рецепт и обменял его на тот пузырек, который был у его жены. И тогда я сказал своей жене: «Надо что-то делать». Я отдал пузырек на анализ одному своему очень хорошему другу, фармацевту. Оказалось, что с лекарством все в порядке. Но теперь я знал, что не могу остановиться и представляю опасность для самого себя и других.

A peculiar thing happened in 1940. That year, on a Friday night, a man whom I had known for years came to my office. My father had treated him many years prior to this. This man's wife had been suffering for a couple of months, and when he came in he owed me a little bill. I filled a prescription for him. The following day, Saturday, he came back and said, "Jim, I owe you for that prescription last night. I didn't pay you." I thought, "I know you didn't pay me, because you didn't get a prescription." He said, "Yes. You know the prescription that you gave me for my wife last night." Fear gripped me then, because I could remember nothing about it. It was the first blackout I had to recognize as a blackout. The next morning I carried another prescription to this man's house and exchanged it for the bottle his wife had. Then I said to my wife, "Something has to be done." I took that bottle of medicine and gave it to a very good friend of mine who was a pharmacist and had it analyzed, and the bottle was perfectly all right. But I knew at that point that I couldn't stop, and I knew that I was a danger to myself and to others.

У меня состоялась длинная беседа с психиатром, но это ни к чему не привело. Кроме того, я поговорил со священником, которого очень уважал. Он все свел к религии и сказал, что я хожу в церковь не так регулярно, как следует, и что, по его мнению, это в той или иной степени является источником моей проблемы. Меня такое предположение возмутило, ибо незадолго до окончания средней школы мне было откровение о Боге, весьма усложнившее мне жизнь. Ко мне пришла мысль, что если Бог, как говорит мать, есть Бог карающий, он не может быть Богом любящим. Это не укладывалось у меня в голове. Мое сознание противилось этому, и с того времени я бывал в церкви, думаю, немногим более 10 раз.

I had a long talk with a psychiatrist, but nothing came of that, and I had also, just about that time, talked with a minister for whom I had a great deal of respect. He went into the religious side and told me that I didn't attend church as regularly as I should and that he felt, more or less, that this was responsible for my trouble. I rebelled against this, because just about the time that I was getting ready to leave high school, a revelation came to me about God, and it made things very complicated for me. The thought came to me that if God, as my mother said, was a vengeful God, he couldn't be a loving God. I wasn't able to comprehend it. I rebelled, and from that time on, I don't think I attended church more than a dozen times.

После того случая в 1940 году я стал изыскивать иные способы заработать себе на жизнь. У меня был один хороший друг, который работал в правительственной структуре, и я обратился к нему с просьбой пристроить меня туда. Он помог мне получить работу. Около года я работал на правительство, а по вечерам продолжал принимать пациентов. Затем наши учреждения децентрализовали. Тогда я отправился на юг, потому что мне сказали, что в том округе штата Северная Каролина, куда я собрался, действует сухой за-

кон. Я посчитал, что это мне очень поможет. Познакомлюсь там с новыми людьми и буду вести трезвый образ жизни.

After this incident in 1940, I sought some other means of livelihood. I had a very good friend who was in the government service, and I went to him about a job. He got me one. I worked for the government about a year and still maintained my evening office practice when the government agencies were decentralized. Then I went south, because they told me that the particular county I was going to in North Carolina was a dry county. I thought that this would be a big help to me. I would meet some new faces and be in a dry county.

Однако по приезде в Северную Каролину я обнаружил, что никакой разницы нет. Штат был другим, а я - прежним. Тем не менее, я оставался там трезвым около полугода, так как знал, что позже должна приехать Ви и привезти с собой детей. В то время у нас было две дочери и сын. Потом что-то случилось. Ви получила работу в Вашингтоне, тоже в государственном учреждении. Я начал спрашивать у людей, где можно достать спиртного, и, разумеется, выяснилось, что это нетрудно. По-моему, виски стоил там даже дешевле, чем в Вашингтоне. Дела мои неуклонно ухудшались, пока не дошло до того, что правительство решило провести у меня проверку. Будучи алкоголиком, я все же ухитрился ее пережить благодаря своей ловкости и остатку здравого смысла. Затем у меня случилось первое сильное желудочное кровотечение, из-за чего я дня четыре не мог работать. Помимо этого, появилось множество финансовых проблем. Я занял пятьсот долларов в банке и триста - у ростовщика, и довольно быстро пропил деньги. После этого принял решение вернуться в Вашингтон.

But I found that after I got to North Carolina, it wasn't any different. The state was different, but I wasn't. Nevertheless, I stayed sober there about six months, because I knew that Vi was to come later and bring the children. We had two girls and a boy at that time. Something happened. Vi had secured work in Washington. She was also in the government service. I started inquiring where I could get a drink, and, of course, I found that it wasn't hard. I think whiskey was cheaper there than it was in Washington. Matters got worse all the time until finally they got so bad that I was reinvestigated by the government. Being an alcoholic, slick, and having some good sense left, I survived the investigation. Then I had my first bad stomach hemorrhage. I was out of work for about four days. I got into a lot of financial difficulties too. I borrowed five hundred dollars from the bank and three hundred from the loan shop, and I drank that up pretty fast. Then I decided that I'd go back to Washington.

Жена приняла меня хорошо, несмотря на то, что жила в однокомнатной квартире. Ей пришлось переехать в это скромное жилище из-за финансовых затруднений. Я пообещал, что буду поступать правильно. Теперь мы оба работали в одной организации. Я продолжал пить. Однажды вечером, в октябре, я напился, заснул под дождем и проснулся с воспалением легких. Мы продолжали работать вместе, и я все пил. Но, полагаю, в глубине души мы оба знали, что я не могу завязать. Ви думала, что я не хочу бросать пить. У нас случилось несколько драк, и в ходе одной или двух из них я ударил ее кулаком. Она решила, что больше не желает так жить, и потому отправилась в суд и поговорила с судьей. Они разработали план, согласно которому она больше не обязана будет сносить мои приставания, если не захочет.

My wife received me graciously, although she was living in a one-room-with-kitchen affair. She'd been reduced to that. I promised that I was going to do the right thing. We were now both working in the same agency. I continued to drink. I got drunk one night in October, went to sleep in the rain, and woke up with pneumonia. We continued to work together, and I continued to drink, but I guess, deep down within our hearts, we both knew I couldn't stop drinking. Vi thought I didn't want to stop. We had several fights, and on one or two occasions I struck her with my fist. She decided that she didn't want any more of that. So she went to court and talked it over with the judge. They cooked up a plan whereby she didn't have to be molested by me if she didn't want to be.

Я уехал на несколько дней к матери, чтобы все улеглось, потому что окружной прокурор прислал мне повестку, в которой говорилось, что я должен явиться к нему на беседу. Ко мне пришел полицейский и через дверь спросил, дома ли Джеймс С., но такового там не было. Он приходил еще несколько раз. Через десять дней я попал за решетку за нахождение в общественном месте в пьяном виде. При этом в участке оказался тот самый полицейский. Мне пришлось заплатить залог в размере трехсот долларов, так как он носил в кармане все ту же повестку. Итак, я отправился к прокурору, и мы договорились, что я буду жить у матери, что означало раздельное проживание с Ви. Я продолжал работать и обедать вместе с Ви, и никто из наших знакомых по работе не знал, что мы живем отдельно. Мы очень часто вместе приезжали на работу и уезжали с нее, но сложившаяся ситуация меня по-настоящему уязвляла.

I went back to my mother's for a few days until things cooled off, because the district attorney had put out a summons for me to come to see him in his office. A policeman came to the door and asked for James S., but there wasn't any James S. there. He came back several times. Within ten days I got locked up for being drunk, and this same policeman was in the station house as I was being booked. I had to put up a three-hundred-dollar bond because he was carrying the same summons around in his pocket for me. So I went down to talk to the district attorney, and the arrangement was made that I would go home to stay with my mother, and that meant that Vi and I were separated. I continued to work and continued to go to lunch with Vi, and none of our acquaintances on the job knew that we had separated. Very often we rode to and from work together, but being separated really galled me deep down.

В ноябре, получив зарплату, я взял отгул на несколько дней, чтобы отпраздновать свой день рождения двадцать пятого числа. Я, как обычно, напился и потерял деньги. Кто-то их у меня забрал. Это было обычным делом. Иногда я отдавал деньги матери, а потом возвращался и выбивал их у нее. Я был почти полностью разорен. В кармане у меня осталось, наверное, пять или десять долларов. Как бы то ни было, двадцать четвертого числа, пропьянствовав весь предыдущий день, я, должно быть, решил повидаться с женой и получить от нее хоть какое-нибудь утешение или, по крайней мере, поговорить с ней. Не помню, отправился ли я ней на трамвае, пешком или на такси. Я ясно помню только то, что Ви стояла на углу 8-й и Эл с каким-то конвертом в руке. Помню, что разговаривал с ней, но что случилось дальше - не знаю. На самом же деле я тогда достал перочинный нож и трижды ударил им Ви, после чего пошел домой и лег спать. Часов в восемь пришли двое детективов и полицейский, чтобы арестовать меня за нападение. Когда они заявили, что я напал на человека, притом на собствен-

ную жену, я был безмерно поражен. Меня забрали в участок и поместили в камеру.

The November following, I took a few days off after pay day to celebrate my birthday on the twenty-fifth of the month. As usual I got drunk and lost the money. Someone had taken it from me. That was the usual pattern. I sometimes gave it to my mother, and then I'd go back and hound her for it. I was just about broke. I guess I had five or ten dollars in my pocket. Anyhow, on the twenty-fourth, after drinking all day on the twentythird, I must have decided I wanted to see my wife and have some kind of reconciliation or at least talk with her. I don't remember whether I went by streetcar, whether I walked or went in a taxicab. The one thing I can remember now was that Vi was on the corner of 8th and L, and I remember vividly that she had an envelope in her hand. I remember talking to her, but what happened after that I don't know. What actually happened was that I had taken a penknife and stabbed Vi three times with it. Then I left and went home to bed. Around eight or nine o'clock there came two big detectives and a policeman to arrest me for assault; and I was the most amazed person in the world when they said I had assaulted someone, and especially that I had assaulted my wife. I was taken to the station house and locked up.

На следующее утро меня вызвали в суд. Ви проявила исключительную доброту. Она объяснила присяжным, что я, по сути, отличный парень и хороший муж, но слишком много пью, и она думает, что я лишился рассудка и меня следует отправить в психиатрическую лечебницу. Судья сказал, что, раз она настроена так, он приговорит меня к обследованию и наблюдению в течение тридцати дней. Наблюдения за мной не велось. Какое-то обследование, может, и было. Ближе всего к психиатру я оказался, когда ко мне пришел какой-то практикант, чтобы взять кровь на анализ. После истечения испытательного срока я снова преисполнился великодушия и почувствовал, что нужно как-нибудь отплатить Ви за ее доброту; с этой целью я покинул Вашингтон и поехал работать в Сиэтл. Я провел там около трех недель, а затем у меня зачесались пятки, и я начал разъезжать по стране, пока, наконец, не осел в Пенсильвании, где устроился на сталелитейный завод.

The next morning I went up for arraignment. Vi was very kind and explained to the jury that I was basically a fine fellow and a good husband but that I drank too much and that she thought I had lost my mind and should be committed to an asylum. The judge said that if she felt that way, he would confine me for thirty days' examination and observation. There was no observation. There might have been some investigation. The closest I came to a psychiatrist during that time was an intern who came to take blood tests. After the trial, I got big-hearted again and felt that I should do something in payment for Vi's kindness to me; so I left Washington and went to Seattle to work. I was there about three weeks, and then I got restless and started to tramp across the country, here and there, until I finally wound up in Pennsylvania, in a steel mill.

Там я проработал, может, пару месяцев. Затем почувствовал отвращение к самому себе и решил вернуться домой. Думаю, больше всего меня беспокоило то, что сразу после Пасхи я получил зарплату за две недели и решил выслать Ви какую-то сумму; кроме того, я собирался послать своей маленькой дочке пасхальный набор. Но оказалось, что между почтой и заводом находился магазин, где продавали спиртное, и я заглянул туда, чтобы выпить пресловутый один стаканчик. Разумеется, ребенок так и не получил подарка к Пасхе. От полученных двухсот долларов у меня остались лишь крохи.

I worked in the steel mill for possibly two months, and then I became disgusted with myself and decided to go back home. I think the thing that galled me was that just after Easter I had drawn my salary for two weeks' work and had decided that I was going to send some money to Vi; and above all else I was going to send my baby daughter an Easter outfit. But there happened to be a liquor store between the post office and the mill, and I stopped to get that one drink. Of course the kid never got the Easter outfit. I got very little out of the two hundred that I drew on that payday.

Я знал, что неспособен самостоятельно хранить все свои деньги, и потому отдал их одному белому парню, владельцу бара, завсегдатаем которого я был. Он держал их у себя, но я смертельно донимал его из-за этого. В воскресенье перед отъездом я, в конце концов,

разменял последние сто долларов и купил себе пару туфель, а остаток просадил. На последние деньги я купил билет на поезд.

I knew I wasn't capable of keeping the bulk of the money myself, so I gave it to a white fellow who owned the bar I frequented. He kept the money for me, but I worried him to death for it. Finally, I broke the last one hundred dollar bill the Saturday before I left. I got out of that bill one pair of shoes, and the rest of that money was blown. I took the last of it to buy my railroad ticket.

Я пробыл дома с неделю или чуть больше, когда один мой приятель попросил меня починить электророзетку у него в магазине. Я согласился, думая только о том, как получу два-три доллара и куплю себе выпивки. Так я встретил Эллу Г., благодаря которой и попал в АА. Придя в магазин приятеля, чтобы выполнить работу, я заметил эту женщину. Она смотрела на меня, ничего не говоря. Наконец она спросила: «Вы случайно не Джим С.?» Я ответил: «Да, это я». Тогда она сказала, что ее зовут Элла Г. Много лет назад, когда я с ней познакомился, она была довольно стройной. Теперь же она весила столько, сколько сейчас, то есть примерно на двести фунтов больше. Поэтому я сперва не узнал ее, но, как только она назвала себя, сразу же вспомнил. В эту нашу встречу она не упомянула ни об АА, ни о том, что мне нужен спонсор. Она лишь поинтересовалась, как поживает Ви, и я сказал ей, что Ви работает, и объяснил, как с ней можно связаться. Через день или два, около полудня, у меня зазвонил телефон. Это оказалась Элла. Она спросила, не буду ли я против, если ко мне придет один человек, чтобы обсудить некое дело. При этом она ни словом не затронула тему моего пьянства, потому что, если бы она это сделала, я бы тут же сказал ей «нет». Я попытался выяснить, что это за дело, но она не призналась, только сказала: «Если ты встретишься с этим человеком, он предложит тебе кое-что интересное». Я согласился. После этого Элла попросила меня постараться, если возможно, быть в трезвом виде. Я прислушался к ее просьбе и в этот день приложил некоторые усилия, чтобы по возможности оставаться трезвым, хотя эта трезвость была весьма призрачной.

I'd been home about a week or ten days when one of my friends asked if I could repair one of his electrical outlets. Thinking only of two or three dollars to buy some whiskey, I did the job and that's how I met Ella G., who was responsible for my coming into A.A. I went to this friend's shop to repair his electrical outlet, and I noticed this lady. She continued to watch me, although she didn't say anything. Finally she said, "Isn't your name Jim S.?" I said, "Yes." Then she told me who she was. She was Ella G. When I had known her years before, she was rather slender, but at this time she weighed as much as she does now, which is up around in the two hundreds or very close to it. I had not recognized her, but as soon as she said who she was, I remembered her right away. She didn't say anything about A.A. or getting me a sponsor at that time, but she did ask about Vi, and I told her Vi was working and how she could locate her. It was around noon, a day or two later, when the telephone rang and it was Ella. She asked me if I would let someone come up and talk to me concerning a business deal. She never mentioned anything about my whiskey drinking because if she had I would have told her no right then. I asked her just what this deal was, but she wouldn't say. She said, "He has something of interest, if you will see him." I told her that I would. She asked me one other thing. She asked me if I would try to be sober if I possibly could. So I put forth some effort that day to try to stay sober if I could, though my sobriety was just a daze.

Около семи часов вечера пришел мой спонсор, Чарли Г. Поначалу он, похоже, чувствовал себя не совсем уютно. Полагаю, он ощущал, что я хочу, чтобы он побыстрее выкладывал, зачем пришел, и убирался. Тем не менее, он начал рассказывать о себе.

Он заговорил о своих многочисленных проблемах, а я мысленно спрашивал себя, зачем этот парень распространяется об этом, ведь у меня и своих неприятностей по горло. Наконец, он коснулся алкогольной темы. Он продолжал говорить, а я - слушать. По истечении получаса я все еще хотел, чтобы он побыстрее закончил и ушел, и тогда я успел бы купить виски до закрытия магазина. Но он все говорил, и я осознал, что впервые в своей жизни встретил человека, у которого такие же проблемы, как и у меня, и который, как я искренне полагаю, понимает меня как одного из ряда людей с подобными проблемами. Я знал, что жена меня не понимала, ведь я был искренен, когда давал обещания ей, матери и близким друзьям, но тяга к спиртному была сильнее всего остального.

About seven that evening my sponsor walked in, Charlie G. He didn't seem too much at ease in the beginning. I guess I felt, and he sensed it, that I wanted him to hurry up and say what he had to say and get out. Anyhow, he started talking about himself. He started telling me how much trouble he had, and I said to myself, I wonder why this guy is telling me all his troubles. I have troubles of my own. Finally, he brought in the angle of whiskey. He continued to talk and I to listen. After he'd talked half an hour, I still wanted him to hurry up and get out so I could go and get some whiskey before the liquor store closed. But as he continued to talk, I realized that this was the first time I had met a person who had the same problems I did and who, I sincerely believe, understood me as an individual. I knew my wife didn't, because I had been sincere in all my promises to her as well as to my mother and to my close friends, but the urge to take that drink was more powerful than anything else.

Послушав Чарли, я убедился, что у этого парня есть что мне предложить. За этот короткий промежуток времени он выстроил внутри меня нечто, что я потерял задолго до того момента - надежду. Потом я проводил его до трамвайной остановки. До нее было всего полквартала, но идти нужно было мимо двух магазинов. Посадив Чарли в трамвай, я пошел домой и, минуя оба магазина, даже не подумал о них.

After Charlie had talked a while, I knew that this man had something. In that short period he built within me something that I had long since lost, which was hope. When he left, I walked with him to the streetcar line, which was just about a half a block, but there were two liquor stores, one on each corner from my home. I put Charlie on the car, and when I left him, I passed both of those liquor stores without even thinking about them.

В следующее воскресенье мы собрались у Эллы Г. дома. Там были Чарли и еще три-четыре человека. Насколько мне известно, это было первое собрание цветной группы АА. У Эллы мы провели два или три собрания, после чего столько же - в доме ее матери. Затем Чарли или кто-то другой предложил нам попробовать найти место для собраний при какой-нибудь церкви или в другом общественном здании. Я переговорил об этом с несколькими священниками; все они находили идею прекрасной, однако помещения не предоставляли. В конце концов, я обратился в одну организацию, которая любезно позволила нам пользоваться одной из принадлежащих ей комнат за два доллара за вечер. В то время мы собирались по пятницам. Сначала, конечно, группа была невелика; на собраниях присутствовали, по большей части, только

Ви и я. Но потом нам удалось привлечь к участию в них еще пару человек, и с того момента группа, естественно, стала расти.

The following Sunday we met at Ella G.'s. It was Charlie and three or four others. That was the first meeting of a colored group in A.A., so far as I know. We held some two or three meetings at Ella's home, and from there we held some two or three at her mother's home. Then Charlie or someone in the group suggested that we try to get a place in a church or hall to hold meetings. I approached several ministers and all of them thought it was a very good idea, but they never relinquished any space. So, finally, I went to the YMCA, and they graciously permitted us to use a room at two dollars a night. At that time we had our meetings on Friday nights. Of course, it wasn't very much of a meeting in the beginning; most of the time it was just Vi and myself. But, finally, we got one or two to come in and stick, and from there, of course, we started to grow.

Я не упомянул, что Чарли, мой спонсор, был белым. Когда мы основали свою группу, нам стали помогать и другие группы города, членами которых были белые. Многие из них приходили к нам, оставались и рассказывали нам, как проводить собрания. Кроме того, от них мы много узнали о работе по Двенадцатому Шагу. На деле, без их помощи мы, возможно, не смогли бы продвигаться вперед. Они сэкономили нам огромное количество времени и избавили от напрасных усилий. Помимо этого, они оказывали нам материальную помощь. Даже когда мы платили те самые два доллара за вечер, они часто платили за нас, ведь наши сборы были так малы.

I haven't mentioned it, but Charlie, my sponsor, was white, and when we got our group started, we got help from other white groups in Washington. They came, many of them, and stuck by us and told us how to hold meetings. They taught us a great deal about Twelfth Step work too. Indeed, without their aid we couldn't possibly have gone on. They saved us endless time and lost motion. And, not only that, but they gave us financial help. Even when we were paying that two dollars a night, they often paid it for us because our collection was so small.

В этот период я не работал. Ви заботилась обо мне, а я посвящал все свое время формированию нашей группы. Над этим я работал в одиночку полгода. Я занимался тем, что сводил вместе разных алкоголиков, потому что в глубине души хотел спасти мир. Я нашел это новое «нечто» и хотел поделиться им с каждым, у кого есть проблемы. Мир мы не спасли, но нам все же удалось помочь некоторым отдельным людям.

At this time I wasn't working. Vi was taking care of me, and I was devoting all my time to the building of that group. I worked at that alone for six months. I just gathered up this and that alcoholic, because, in the back of my mind, I wanted to save all the world. I had found this new "something," and I wanted to give it to everyone who had a problem. We didn't save the world, but we did manage to help some individuals.

Вот и весь мой рассказ о том, что для меня сделали АА.

That's my story of what A.A. has done for me.

(7)

ЧЕЛОВЕК, ПОДЧИНИВШИЙ СЕБЕ СТРАХ

THE MAN WHO MASTERED FEAR

Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.

He spent eighteen years in running away, and then found he didn't have to run. So he started A.A. in Detroit.

На протяжении восемнадцати лет, с тех пор, как мне исполнилось двадцать один, моей жизнью правил страх. К тридцати годам я обнаружил, что алкоголь способен на какое-то время рассеять его. В итоге вместо одной проблемы я получил две: страх и алкоголь.

For eighteen years, from the time I was twenty-one, fear governed my life. By the time I was thirty, I had found that alcohol dissolved fear for a little while. In the end I had two problems instead of one: fear and alcohol.

Я происхожу из хорошей семьи. Думаю, социологи отнесли бы ее к категории «выше среднего класса». К двадцати одному году я шесть лет прожил за границей, бегло говорил на трех языках и два года проучился в колледже. В двадцать мне пришлось пойти работать, так как в то время моя семья испытывала финансовые затруднения. Я вошел в мир бизнеса в полной уверенности, что впереди меня ждет успех. Я был воспитан так, чтобы в него верить; кроме того, в подростковые годы я проявил большую предприимчивость и изобретательность в деле зарабатывания денег. Я прекрасно помню, что тогда был абсолютно свободен от каких бы то ни было ненормальных страхов. Каникулы и отпуск означали для меня путешествия, и я со страстью предавался этому занятию. На первом году своего обучения в колледже я постоянно посещал танцевальные вечера, балы и обеды, и у меня было множество свиданий.

I came from a good family. I believe the sociologists would call it upper middle class. By the time I was twenty-one, I had had six years of life in foreign countries, spoke three languages fluently, and had attended college for two years. A low ebb in the family fortunes necessitated my going to work when I was twenty. I entered the business world with every confidence that success lay ahead of me. I had been brought up to believe this, and I had shown during my teens considerable enterprise and imagination about earning money. To the best of my recollection, I was completely free from any abnormal fears. Vacations from school and from work spelled "travel" to me - and I traveled with gusto. During my first year out of college, I had endless dates and went to countless dances, balls, and dinner parties.

Внезапно все изменилось. Я пережил сильнейший нервный срыв. Три месяца провел в постели. Еще три - по большей части в постели, ненадолго вставая походить по дому. Визиты друзей, длившиеся более пятнадцати минут, меня утомляли. Полное обследование в одной из лучших клиник не дало никаких результатов. После него я впервые услышал формулировку, к которой

впоследствии стал испытывать отвращение: «Никаких физических расстройств не наблюдается». Возможно, мне мог бы помочь психиатр, но на Среднем Западе их не было.

Suddenly all this changed. I underwent a shattering nervous breakdown. Three months in bed. Three more months of being up and around the house for brief periods and in bed the rest of the time. Visits from friends that lasted over fifteen minutes exhausted me. A complete checkup at one of the best hospitals revealed nothing. I heard for the first time an expression that I was to grow to loathe: “There is nothing organically wrong.” Psychiatry might have helped, but psychiatrists had not penetrated the Middle West.

Пришла весна. Я вышел на свою первую прогулку. За полквартала от дома я попытался завернуть за угол. И тут меня парализовал страх. Однако, как только я повернул обратно к своему дому, он оставил меня. Так началась нескончаемая череда подобных случаев. Я рассказал о произошедшем нашему семейному доктору - понимающему человеку, который потратил столько часов, пытаясь мне помочь. Он сказал, что я должен обязательно обойти весь квартал, каких бы внутренних мучений мне это не стоило. Я последовал его рекомендациям. Когда я достиг той точки прямо позади нашего дома, откуда можно было бы срезать часть пути, пройдя через сад одного моего приятеля, желание побыстрее добраться до дома чуть не взяло верх, но я прошел весь путь. Вероятно, лишь некоторые из тех, кто прочтет мой рассказ, смогут, исходя из собственного опыта, понять то ликование и чувство удовлетворения, которые я ощутил, выполнив это вроде бы простое задание.

Spring came. I went for my first walk. Half a block from the house, I tried to turn the corner. Fear froze me in my tracks, but the instant I turned back toward home, this paralyzing fear left me. This was the beginning of an unending series of such experiences. I told our family doctor - an understanding man who gave hours of his time trying to help me - about this experience. He told me that it was imperative that I walk around the entire block, cost me what it might in mental agony. I carried out his instructions. When I reached a point directly back of our house, where I could have cut through a friend’s garden, I was almost overpowered by the desire to get home, but I made the whole journey. Probably only a few readers of this story will be able, from personal experiences of their own, to understand the exhilaration and sense of accomplishment I felt after finishing this seemingly simple assignment.

Я не буду останавливаться на подробностях своего долгого возвращения к жизни, напоминающей нормальную - первая короткая поездка на трамвае, покупка подержанного велосипеда, что позволило мне раздвинуть свои узкие жизненные горизонты, первое путешествие в центр города. Я устроился на легкую работу на неполный день - продавцом печатной продукции в небольшую типографию по соседству. Это расширило сферу моей деятельности. Годом позже я смог купить родстер модели «Т», а также найти себе место получше, в типографии в центре города. С этой работы, как и со следующей, в еще одной типографии, меня вежливо выпроводили. Мне просто не хватало энергии, чтобы продавать много. Тогда я переключился на недвижимое имущество, занявшись управлением им и маклерством в этой сфере.

The details of the long road back to something resembling normal living - the first short streetcar ride, the purchase of a used bike, which enabled me to widen the narrow horizon of life, the first trip downtown - I will not dwell on. I got an easy, part-time job selling printing for a small neighborhood printer. This widened the scope of my activities. A year later I was able to buy a Model T roadster and take a better job with a downtown printer. From this job and the next one with yet another printer, I was courteously dismissed. I simply did not have the pep to do hard, “cold-turkey” selling. I switched to real estate brokerage and property management work.

Почти одновременно я открыл, что коктейли после полудня и виски с содовой и льдом по вечерам позволяют расслабиться после напряженного трудового дня. На протяжении пяти лет мне удавалось успешно сочетать приятную работу и алкоголь. Разумеется, последний, в итоге, уничтожил первую, но об этом позже.

Almost simultaneously, I discovered that cocktails in the late afternoon and highballs in the evening relieved the many tensions of the day. This happy combination of pleasant work and alcohol lasted for five years. Of course, the latter ultimately killed the former, but of this, more anon.

Все изменилось, когда мне было тридцать лет. Мои родители умерли в один год, и я, защищаемый ими и несколько незрелый человек, остался один. Я переехал в «холостяцкое общежитие». Там все выпивали в свое удовольствие субботними вечерами. Я же пил совсем не так, как они. На нервной почве у меня бывали сильные головные боли, особенно в основании шеи. Спиртное их облегчало. Итак, я обнаружил, что алкоголь - это панацея. По субботам я тоже ходил на их вечеринки и веселился, как все. Однако я пил еще и будними вечерами, когда они воздерживались. Напившись, ложился спать. Мое отношение к питию претерпело значительные изменения. Алкоголь стал для меня, с одной стороны, костылем, а с другой - способом отстраниться от жизни.

All this changed when I was thirty years old. My parents died, both in the same year, leaving me, a sheltered and somewhat immature man, on my own. I moved into a “bachelor hall.” These men all drank on Saturday nights and enjoyed themselves. My pattern of drinking became very different from theirs. I had bad, nervous headaches, particularly at the base of my neck. Liquor relieved these. At last I discovered alcohol as a cure-all. I joined their Saturday night parties and enjoyed myself too. But I also stayed up weeknights after they had retired and drank myself into bed. My thinking about drinking had undergone a great change. Liquor had become a crutch on the one hand and a means of retreat from life on the other.

Последующие девять лет были годами Великой депрессии - как для всей страны, так и для меня лично. С храбростью, порожденной отчаянием и подстрекаемой алкоголем, я женился на милой молодой девушке. Наш брак длился четыре года. Должно быть, по меньшей мере, три из них были для моей жены адом на земле, потому что ей пришлось наблюдать за моральным, психическим и финансовым падением любимого ею человека. Рождение сына ничуть не остановило мое движение вниз. Когда она, в конце концов, забрала ребенка и ушла от меня, я заперся в своем доме и месяц пьянствовал.

The ensuing nine years were the Depression years, both nationally and personally. With the bravery born of desperation, and abetted by alcohol, I married a young and lovely girl. Our marriage lasted four years. At least three of those four years must have been a living hell for my wife, because she had to watch the man she loved disintegrate morally, mentally, and financially. The birth of a baby boy did nothing toward staying the downward spiral. When she finally took the baby and left, I locked myself in the house and stayed drunk for a month.

В течение следующих двух лет работа постепенно начинала играть все меньшую роль в моей жизни, а виски - все большую. Наконец я остался без жилья, без работы, без денег и без малейшего представления, что делать дальше.

Близкий друг позволил мне, проблемному гостю, пожить у него, пока его семья в отъезде. Сквозь оцепенение, в котором я пребывал каждый день - а я провел восемнадцать или девятнадцать таких дней в его доме - настойчиво пробивалась мысль, тяготившая меня: когда его родные вернутся, куда же я пойду? Мне в голову не приходило никакого решения, кроме самоубийства. Поэтому, когда до их приезда оставалось всего ничего, я вечером заглянул в комнату к Ральфу и сказал ему правду. Он человек состоятельный и, возможно, сможет сделать для меня то, что в такой ситуации сделали бы многие. Может, он даст мне пятьдесят долларов и скажет, что мне следует взять себя в руки и начать все сначала. И сколько же раз за последние шестнадцать лет я благодарил Бога за то, что как раз этого мой друг и не сделал!

The next two years were simply a long, drawn-out process of less and less work and more and more whiskey. I ended up homeless, jobless, penniless, and rudderless, as the problem guest of a close friend whose family was out of town. Haunting me through each day's stupor - and there were eighteen or nineteen such days in this man's home - was the thought: Where do I go when his family comes home? When the day of their return was almost upon me, and suicide was the only answer I had been able to think of, I went into Ralph's room one evening and told him the truth. He was a man of considerable means, and he might have done what many men would have done in such a case. He might have handed me fifty dollars and said that I ought to pull myself together and make a new start. I have thanked God many times in the last sixteen years that that was just what he did not do!

Вместо этого он оделся, отвел меня в бар и заказал мне несколько порций виски, после чего повел обратно домой и уложил в постель. На следующий день он свел меня с одной супружеской парой. Ни один из них не был алкоголиком, но они знали Доктора Боба и были готовы отвезти меня в Акрон, чтобы препоручить его заботам. Они выдвинули лишь одно условие: я должен принять решение самостоятельно. Чего тут было решать? Выбор был невелик: уехать на север, в пустынный лесной край, и застрелиться, либо отправиться на юг, имея призрачную надежду на то, что кучка незнакомцев, возможно, поможет мне победить пьянство. Самоубийство было бы крайней мерой, а еще не достиг края пропасти. Поэтому назавтра эти добрые самаритяне привезли меня в Акрон и передали с рук на руки Доктору Бобу и тогда еще совсем крошечной группе АА Акрона.

Instead, he got dressed, took me out, bought me three or four double shots, and put me to bed. The next day he turned me over to a couple who, although neither was an alcoholic, knew Dr. Bob and were willing to drive me to Akron where they would turn me over to his care. The only stipulation they made was this: I had to make the decision myself. What decision? The choice was limited. To go north into the empty pine country and shoot myself, or to go south in the faint hope that a bunch of strangers might help me with my drinking problem. Well, suicide was a last-straw matter, and I had not drawn the last straw yet. So I was driven to Akron the very next day by these Good Samaritans and turned over to Dr. Bob and the then tiny Akron Group.

Там, пока я лежал в больнице, меня навещали люди с ясным взглядом и счастливыми лицами, которые выглядели уверенными в себе и целеустремленными. Они поведали мне истории своей жизни. Некоторым было трудно поверить. Но не нужно было быть семи пядей во лбу, чтобы уяснить, что они могут поделиться

со мной кое-чем полезным. Как мне было получить то, что имеют они? Они говорили, что это просто, и своими словами разъясняли мне суть программы выздоровления и жизненных принципов, сегодня известных как Двенадцать Шагов АА. Доктор Боб подробно рассказывал о том, как молитва снова и снова избавляла его от навязчивого желания выпить, которое почти пересиливало его волю. Именно он благодаря своей глубокой вере убедил меня в том, что некая Сила, превышающая мою собственную, может помочь мне в трудные моменты жизни, и что общаться с этой Силой можно с помощью простой молитвы. Передо мной стоял высокий, крепкий, образованный янки, рассуждающий о Боге и молитве, как о чем-то совершенно естественном. Если он и остальные смогли решить свои проблемы, смогу и я.

Here, while I was in a hospital bed, men with clear eyes, happy faces, and a look of assurance and purposefulness about them came to see me and told me their stories. Some of these were hard to believe, but it did not require a giant brain to perceive that they had something I could use. How could I get it? It was simple, they said, and went on to explain to me in their own language the program of recovery and daily living that we know today as the Twelve Steps of A.A. Dr. Bob dwelt at length on how prayer had given him release, time and time again, from the nearly overpowering compulsion to take a drink. It was he who convinced me, because his own conviction was so real, that a Power greater than myself could help me in the crises of life and that the means of communicating with this Power was simple prayer. Here was a tall, rugged, highly educated Yankee talking in a matter-ofcourse way about God and prayer. If he and these other fellows could do it, so could I.

Когда меня выписали из больницы, Доктор Боб и его милая жена Анна предложили мне пожить у них. Внезапно меня парализовал прежний неконтролируемый страх. В больнице я чувствовал себя в такой безопасности! Теперь же я оказался в чужом доме, в чужом городе, и меня охватила паника. Я заперся в своей комнате, которая закружилась вокруг меня. Мною полностью завладели ужас, растерянность и смятение. Из этого водоворота на поверхность прорвались всего две четкие мысли. Первая заключалась в том, что, если я выпью, то потеряю и жилье, и жизнь; вторая - в том, что я не могу, как раньше, усмирить свой страх, отправившись домой, ведь у меня больше нет дома. В конце концов, не знаю, через какое время, мне в голову пришла одна светлая мысль: попробовать помолиться. Я сказал себе: ты ничего не теряешь, а Бог, может быть, поможет тебе - может быть, учти это. Так как мне не к кому было больше обратиться, я был готов дать Ему шанс, хотя и сильно сомневался в успехе. И вот я впервые за тридцать лет опустился на колени. Моя молитва была простой. Я произнес что-то вроде: «Боже, за восемнадцать лет я не смог справиться с этой проблемой. Пожалуйста, позволь мне препоручить ее тебе».

When I got out of the hospital, I was invited to stay with Dr. Bob and his dear wife, Anne. I was suddenly and uncontrollably seized with the old, paralyzing panic. The hospital had seemed so safe. Now I was in a strange house, in a strange city, and fear gripped me. I shut myself in my room, which began to go around in circles. Panic, confusion, and chaos were supreme. Out of this maelstrom just two coherent thoughts came to the surface; one, a drink would mean homelessness and death; two, I could no longer relieve the pressure of fear by starting home, as was once my habitual solution to this problem, because I no longer had a home. Finally, and I shall never know how much later it was, one clear thought came to me: Try prayer. You can’t lose, and maybe God will help you just maybe, mind you. Having no one else to turn to, I was willing to give Him a chance, although with considerable doubt. I got down on my knees for the first time in thirty years. The prayer I said was simple. It went something like this: “God, for eighteen years I have been unable to handle this problem. Please let me turn it over to you.”

Тотчас же на меня снизошло глубокое умиротворение, смешанное с чувством, что меня наполнила спокойная сила. Я лег в постель и заснул, как ребенок. Через час я проснулся и очутился в новом мире. Ничего не изменилось, но в то же время изменилось все. С моих глаз спала пелена, и я увидел жизнь в правильном свете. Прежде я пытался быть центром собственного маленького мирка; на самом же деле Бог был центром огромной вселенной, в которой я был лишь частицей - возможно, важной, но такой крошечной!

Immediately a great feeling of peace descended upon me, intermingled with a feeling of being suffused with a quiet strength. I lay down on the bed and slept like a child. An hour later I awoke to a new world. Nothing had changed and yet everything had changed. The scales had dropped from my eyes, and I could see life in its proper perspective. I had tried to be the center of my own little world, whereas God was the center of a vast universe of which I was perhaps an essential, but a very tiny, part.

С момента моего возвращения к жизни прошло более шестнадцати лет. С тех пор я не выпил ни грамма спиртного. Одно это - уже чудо. Однако оно - лишь первое из ряда чудес, которые последовали одно за другим, когда я стал пытаться применять в повседневной жизни принципы, изложенные в наших Двенадцати Шагах. Мне бы хотелось обрисовать самые яркие моменты своего продвижения вверх - медленного, но неуклонного и приносящего удовлетворение.

It is well over sixteen years since I came back to life. I have never had a drink since. This alone is a miracle. It is, however, only the first of a series of miracles that have followed one another as a result of my trying to apply to my daily life the principles embodied in our Twelve Steps. I would like to sketch for you the highlights of these sixteen years of a slow but steady and satisfying upward climb.

Из-за проблем со здоровьем и отсутствия хоть каких-нибудь денег мне пришлось прожить у Доктора Боба и Анны почти год. Не могу не упомянуть о своей любви и благодарности к этим замечательным людям, которых больше нет с нами. Они, как и их дети, относились ко мне так, что я чувствовал себя членом их семьи. Они и Билл У., частенько заезжавший в Акрон, подали мне пример служения ближнему своему, вселивший в меня желание подражать им. На протяжении этого года я порой внутренне негодовал из-за того, что вынужден терять время и обременять этих добрых людей, ограниченных в средствах. Задолго до того, как у меня появилась реальная возможность давать что-то другим, мне довелось усвоить столь же важный урок - научиться благодарно принимать.

Poor health and a complete lack of money necessitated my remaining with Dr. Bob and Anne for very close to a year. It would be impossible for me to pass over this year without mentioning my love for, and my indebtedness to, these two wonderful people who are no longer with us. They made me feel as if I were a part of their family, and so did their children. The example that they and Bill W., whose visits to Akron were fairly frequent, set for me of service to their fellow men imbued me with a great desire to emulate them. Sometimes during that year I rebelled inwardly at what seemed like lost time and at having to be a burden to these good people whose means were limited. Long before I had any real opportunity to give, I had to learn the equally important lesson of receiving graciously.

В первые месяцы моего пребывания в Акроне я был абсолютно уверен, что никогда больше не захочу увидеть свой родной город. Там я столкнулся бы со слишком многими проблемами экономического и социального характера.

Лучше начать все с нуля где-нибудь в другом месте. По прошествии же полугода трезвой жизни я увидел ситуацию в ином свете: я должен вернуться в Детройт, и не только для того, чтобы разобраться в том, что там натворил, но и потому, что именно там я смогу принести АА наибольшую пользу. Весной 1939 года Билл, направляясь по делам в Детройт, остановился в Акроне. Я с радостью ухватился за его предложение сопровождать его. Прежде чем он уехал обратно в Нью-Йорк, мы пробыли там вместе два дня. Друзья пригласили меня пожить у них столько, сколько пожелаю. Я провел у них три недели. Часть этого времени я выделил на возмещение нанесенного ущерба многим людям, которым ранее не имел возможности его возместить.

During my first few months in Akron, I was quite sure that I never wanted to see my hometown again. Too many economic and social problems would beset me there. I would make a fresh start somewhere else. After six months of sobriety, I saw the picture in a different light: Detroit was the place I had to return to, not only because I must face the mess I had made there, but because it was there that I could be of the most service to A.A. In the spring of 1939, Bill stopped off in Akron on his way to Detroit on business. I jumped at the suggestion that I accompany him. We spent two days there together before he returned to New York. Friends invited me to stay on for as long as I cared to. I remained with them for three weeks, using part of the time in making many amends, which I had had no earlier opportunity of making.

Остальное же свое время я посвятил подготовительной работе для создания группы АА. Мне нужны были «зрелые» потенциальные члены, и я полагал, что, если буду гоняться за отдельными пьяницами по барам и другим местам, далеко не продвинусь. Поэтому значительная доля моей деятельности сводилась к тому, что я беседовал с теми людьми, которые, на мой взгляд, по логике вещей будут направлять алкоголиков в Сообщество - докторами, священниками, юристами и кадровыми работниками предприятий. Кроме того, я рассказывал об АА каждому знакомому, который соглашался меня выслушать - за ланчем, за обедом, на улице. С первым кандидатом меня свел один доктор. Я завладел им и транспортировал на поезде в Акрон, дав ему пинту виски, чтобы он не захотел сойти в Толедо! До сих пор ничто не может сравниться с ужасом того первого случая.

The rest of my time was devoted to A.A. spadework. I wanted “ripe” prospects, and I didn’t feel that I would get very far chasing individual drunks in and out of bars. So I spent much of my time calling on the people who I felt would logically come in contact with alcoholic cases - doctors, ministers, lawyers, and the personnel men in industry. I also talked A.A. to every friend who would listen, at lunch, at dinner, on street corners. A doctor tipped me off to my first prospect. I landed him and shipped him by train to Akron, with a pint of whiskey in his pocket to keep him from wanting to get off the train in Toledo! Nothing has ever to this day equaled the thrill of that first case.

Эти три недели меня совершенно вымотали, и я вынужден был снова уехать в Акрон на три месяца, чтобы отдохнуть. Пока я был там, из Детройта к нам прибыло еще двое или трое «клиентов». Когда я, наконец, вернулся в Детройт, чтобы найти работу и встать на ноги, колесико хоть и медленно, но уже вертелось. Тем не менее, потребовалось еще полгода труда и разочарований, пре-

жде чем в спальне, в меблированных комнатах, где я остановился, собрались три человека, чтобы поучаствовать в своем первом собрании АА.

Those three weeks left me completely exhausted, and I had to return to Akron for three more months of rest. While there, two or three more “cash customers” (as Dr. Bob used to call them - probably because they had so little cash) were shipped in to us from Detroit. When I finally returned to Detroit to find work and to learn to stand on my own feet, the ball was already rolling, however slowly. But it took six more months of work and disappointments before a group of three men got together in my rooming-house bedroom for their first A.A. meeting.

Это звучит просто, но мне пришлось бороться с разного рода препятствиями и сомнениями. Я хорошо помню, как вскоре после возвращения у меня состоялось совещание с самим собой. В ходе его я думал примерно следующее: если я буду на каждом углу кричать о своем алкоголизме, то это, вполне возможно, помешает мне получить хорошую работу. Но что если хоть один человек умрет из-за того, что я из собственных эгоистических соображений буду молчать? Нет уж. Предполагается, что я должен исполнять Божью волю, а не свою. Его путь лежит прямо передо мной, и мне лучше перестать ломать себе голову в попытке найти обходной. Я не смогу сохранить то, что получил, если не буду делиться с другими.

It sounds simple, but there were obstacles and doubts to overcome. I well remember a session I had with myself soon after I returned. It ran something like this: If I go around shouting from the rooftops about my alcoholism, it might very possibly prevent me from getting a good job. But supposing that just one man died because I had, for selfish reasons, kept my mouth shut? No. I was supposed to be doing God’s will, not mine. His road lay clear before me, and I’d better quit rationalizing myself into any detours. I could not expect to keep what I had gained unless I gave it away.

Великая депрессия продолжалась, и работы было мало. Состояние моего здоровья все еще было неустойчивым. Поэтому я сам создал себе рабочее место, начав торговать чулочными изделиями и рубашками. Это позволяло мне трудиться на благо АА, а также отдыхать два-три дня, когда я слишком уставал, чтобы продолжать. Я не раз просыпался утром, имея денег ровно на чашку кофе с тостами и на проезд в автобусе до первого пункта своего маршрута. Нет продажи - нет ланча. Как бы то ни было, в течение года мне удавалось кое-как сводить концы с концами, не возвращаясь к своей старой привычке занимать деньги, когда я не мог их заработать. Это само по себе было большим шагом вперед.

The Depression was still on, and jobs were scarce. My health was still uncertain. So I created a job for myself selling women’s hosiery and men’s made-toorder shirts. This gave me the freedom to do A.A. work and to rest for periods of two or three days when I became too exhausted to carry on. There was more than one occasion when I got up in the morning with just enough money for coffee and toast and the bus fare to carry me to my first appointment. No sale - no lunch. During that first year, however, I managed to make both ends meet and to avoid ever going back to my old habit-pattern of borrowing money when I could not earn it. Here by itself was a great step forward.

Первые три месяца я вел всю эту деятельность, находясь в полной зависимости от автобусов и трамваев - я, которому всегда было необходимо, чтобы в его распоряжении был автомобиль. Я, который за всю свою жизнь не произнес ни единой речи и раньше до смерти испугался бы такой перспективы, выступал перед

группами людей в разных частях города и говорил об Анонимных Алкоголиках. Движимый желанием послужить Сообществу, я выступил по радио с рассказом об АА - вероятно, в числе первых. В процессе я испытывал ужасную боязнь микрофона; зато, когда все закончилось, я был на седьмом небе от счастья. Как-то у меня выдалась волнительная неделя, так как я согласился провести ряд бесед с группой алкоголиков из числа пациентов одной психиатрической лечебницы. И снова ликовал, завершив свою миссию. Стоит ли говорить, кто при этом выиграл больше всех?

During the first three months, I carried on all these activities without a car, depending entirely on buses and streetcars - I, who always had to have a car at my immediate command. I, who had never made a speech in my life and who would have been frightened sick at the prospect, stood up in front of Rotary groups in different parts of the city and talked about Alcoholics Anonymous. I, carried away with the desire to serve A.A., gave what was probably one of the first radio broadcasts about A.A., living through a case of mike fright and feeling like a million dollars when it was all over. I lived through a week of the fidgets because I had agreed to address a group of alcoholic inmates in one of our state mental hospitals. There it was the same reward - exhilaration at a mission accomplished. Do I have to tell you who gained the most out of all this?

Через год после моего возвращения в Детройт у нас была небольшая, но определенно крепкая группа примерно из двенадцати человек. Мое положение тоже было прочным, ведь у меня была скромная, но постоянная работа - я держал собственную химчистку и был сам себе хозяин. Прежде чем я смог взяться за полноценную работу в офисе, где начальником был кто-то другой, потребовалось еще пять лет жизни по принципам АА и существенное улучшение моего здоровья.

Within a year of my return to Detroit, A.A. was a definitely established little group of about a dozen members, and I too was established in a modest but steady job handling an independent dry-cleaning route of my own. I was my own boss. It took five years of A.A. living, and a substantial improvement in my health, before I could take a full-time office job where someone else was boss.

Заняв эту офисную должность, я оказался лицом к лицу с проблемой, от которой уклонялся всю свою взрослую жизнь - с недостатком профессионализма. На этот раз я решил что-нибудь предпринять и поступил на заочное отделение учебного заведения, где обучали только бухгалтерскому делу. Благодаря этому, а также вольному деловому образованию, которое я получил в школе жизни, через пару лет мне удалось открыть собственную бухгалтерскую контору. Семь лет работы в этой области позволили мне сформировать активные партнерские отношения с одним из своих клиентов, моим товарищем по АА. Мы великолепно дополняем друг друга: он - прирожденный торговец, мне же больше по вкусу финансы и менеджмент. Наконец-таки я занимаюсь тем делом, каким всегда хотел, но не имел ни терпения, ни эмоциональной стабильности, чтобы обучиться ему. Программа АА показала мне,

как вернуться на землю, начать с самого низа и прокладывать себе путь наверх. В этом для меня заключается еще одна огромная перемена. В былые времена я стартовал с верхней ступени лестницы - в должности директора или казначея, - а заканчивал тем, что попадал в поле зрения полиции.

This office job brought me face to face with a problem that I had sidestepped all my adult life, lack of training. This time I did something about it. I enrolled in a correspondence school that taught nothing but accounting. With this specialized training, and a liberal business education in the school of hard knocks, I was able to set up shop some two years later as an independent accountant. Seven years of work in this field brought an opportunity to affiliate myself actively with one of my clients, a fellow A.A. We complement each other beautifully, as he is a born salesman and my taste is for finance and management. At long last I am doing the kind of work I have always wanted to do but never had the patience and emotional stability to train myself for. The A.A. program showed me the way to come down to earth, start from the bottom, and work up. This represents another great change for me. In the long ago past I used to start at the top as president or treasurer and end up with the sheriff breathing down my neck.

Так обстоят мои дела в сфере бизнеса. Очевидно, что я преодолел свой страх в достаточной степени, чтобы добиваться успеха. С Божьей помощью мне день за днем удается выполнять свои обязанности, о чем не так давно я не мог даже мечтать. А что же моя общественная жизнь? Как же те страхи, которые некогда парализовали меня, заставляя жить подобно отшельнику? Как же моя боязнь путешествий?

So much for my business life. Obviously I have overcome fear to a sufficient degree to think in terms of success in business. With God’s help I am able, for one day at a time, to carry business responsibilities that, not many years ago, I would not have dreamed of assuming. But what about my social life? What about those fears that once paralyzed me to the point of my becoming a semi-hermit? What about my fear of travel?

Было бы чудесно, если бы я мог сказать, что мое доверие к Богу и применение принципов Двенадцати Шагов в повседневной жизни полностью уничтожили страх. Но это было бы неправдой. Самый точный ответ, который я могу дать, таков: с того сентябрьского дня в 1938 году, когда я обнаружил, что Сила, превышающая мою собственную, может не только вернуть мне здравомыслие, но и помочь мне оставаться трезвым и здравомыслящим, страх больше не управляет моей жизнью. За шестнадцать прошедших лет я ни разу ни от чего не уклонялся из-за своей боязни. Я предпочитаю смотреть жизни в лицо, вместо того, чтобы бежать от нее.

It would be wonderful were I able to tell you that my confidence in God and my application of the Twelve Steps to my daily living have utterly banished fear. But this would not be the truth. The most accurate answer I can give you is this: Fear has never again ruled my life since that day in September 1938, when I found that a Power greater than myself could not only restore me to sanity but could keep me both sober and sane. Never in sixteen years have I dodged anything because I was afraid of it. I have faced life instead of running away from it.

Некоторые вещи, которых я раньше со страхом избегал, до сих пор нервируют меня, пока я морально готовлюсь к их выполнению. Однако, как только я принуждаю себя взяться за дело, нервозность исчезает, и я начинаю получать удовольствие. В последние годы мне повезло иметь и время, и деньги, чтобы иногда путешествовать. За день-два до отъезда я испытываю сильное беспокойство, но все равно отправляюсь в путь и сразу же начинаю наслаждаться процессом.

Some of the things that used to stop me in my tracks from fear still make me nervous in the anticipation of their doing, but once I kick myself into doing them, nervousness disappears and I enjoy myself. In recent years I have had the happy combination of time and money to travel occasionally. I am apt to get into quite an uproar for a day or two before starting, but I do start, and once started, I have a swell time.

Бывали ли за это время случаи, когда мне хотелось выпить? Только один. Тогда я чуть не поддался властному позыву пропус-

тить стаканчик. Как ни странно, обстоятельства и окружающая обстановка были весьма приятны. Я сидел за прекрасно сервированным обеденным столом. Я был в превосходном расположении духа. На тот момент я был в АА уже год, и спиртное стояло для меня на последнем месте. У моего прибора стоял стакан шерри. И вдруг меня охватило почти неконтролируемое желание протянуть руку и взять его. Я закрыл глаза и попросил о помощи. Секунд через пятнадцать позыв прошел. Кроме того, бывали многочисленные случаи, когда я думал о том, чтобы выпить немного. Обычно такие мысли возникали, когда я вспоминал о том, как хорошо проводил время в юности, выпивая иногда. В начале своей жизни в АА я усвоил, что не могу позволить себе лелеять такие мысли, как домашнего любимца, потому что этот зверь может вырасти в чудовище. Вместо этого я быстро вызываю в своей памяти ту или иную кошмарную сцену из более позднего периода своего пьянства.

Have I ever wanted a drink during these years? Only once did I suffer from a nearly overpowering compulsion to take a drink. Oddly enough, the circumstances and surroundings were pleasant. I was at a beautifully set dinner table. I was in a perfectly happy frame of mind. I had been in A.A. a year, and the last thing in my mind was a drink. There was a glass of sherry at my place. I was seized with an almost uncontrollable desire to reach out for it. I shut my eyes and asked for help. In fifteen seconds or less, the feeling passed. There have also been numerous times when I have thought about taking a drink. Such thinking usually began with thoughts of the pleasant drinking of my youth. I learned early in my A.A. life that I could not afford to fondle such thoughts, as you might fondle a pet, because this particular pet could grow into a monster. Instead, I quickly substitute one or another vivid scene from the nightmare of my later drinking.

Двадцать с лишним лет назад я разрушил свой единственный брак. Поэтому нет ничего удивительного в том, что даже спустя много лет после своего прихода в АА я воздерживался от серьезных мыслей о женитьбе. Это потребовало бы даже большей готовности брать на себя ответственность и большей способности сотрудничать, давать и принимать, чем требует бизнес. Однако в глубине души я, должно быть, чувствовал, что моя эгоистичная жизнь холостяка - это жизнь лишь наполовину. Живя в одиночестве, можно исключить из своей жизни значительную долю горя, но при этом исключается и радость. В любом случае, последний огромный шаг по направлению к полноценной жизни мне еще предстояло совершить. И вот шесть месяцев назад я обзавелся готовой семьей: очаровательной женой, четырьмя взрослыми детьми, которым я предан всем сердцем, и тремя внуками. Будучи алкоголиком, я и не помышлял ничего делать вполсилы! Моя жена, мой товарищ по АА, была вдовой на протяжении девяти лет, а я был одинок

восемнадцать. В подобном случае приспосабливаться трудно, и для этого нужно время, но мы оба считаем, что это стоит того. Мы полагаемся на Бога и программу Анонимных Алкоголиков в надежде, что они помогут нам достичь успеха в нашем совместном предприятии.

Twenty-odd years ago I made a mess out of my one and only marriage. It was therefore not extraordinary that I should shy away from any serious thought of marriage for a great many years after joining A.A. Here was something requiring a greater willingness to assume responsibility and a larger degree of cooperation and give and take than even business requires of one. However, I must have felt, deep down inside myself, that living the selfish life of a bachelor was only half living. By living alone you can pretty much eliminate grief from your life, but you also eliminate joy. At any rate the last great step toward a wellrounded life still lay ahead of me. So six months ago I acquired a ready-made family consisting of one charming wife, four grown children to whom I am devoted, and three grandchildren. Being an alcoholic, I couldn't dream of doing anything by halves! My wife, a sister member in A.A., had been a widow nine years and I had been single eighteen years. The adjustments in such a case are difficult and take time, but we both feel that they are certainly worth it. We are both depending upon God and our use of the Alcoholics Anonymous program to help us make a success of this joint undertaking.

Несомненно, еще слишком рано говорить о том, какой из меня получится муж. Тем не менее, я думаю, что сам факт, что я, в конце концов, дорос до того, чтобы взяться за такое трудное дело - это апогей истории человека, который восемнадцать лет бежал от жизни.

It is undoubtedly too soon for me to say how much of a success I shall be as a husband in time to come. I do feel, though, that the fact that I finally grew up to a point where I could even tackle such a job is the apex of the story of a man who spent eighteen years running away from life.

(8)

ОН СЧИТАЛ СЕБЯ БЕЗНАДЕЖНЫМ

HE SOLD HIMSELF SHORT

Но он открыл, что существует Высшая Сила, которая верит в него больше, чем он сам. Так в Чикаго появились АА.

But he found there was a Higher Power that had more faith in him than he had in himself. Thus, A.A. was born in Chicago.

Я вырос в маленьком городке неподалеку от Акрона, штат Огайо, где жизнь протекала так же, как и в любом другом обычном маленьком городке. Я активно занимался спортом и потому, а также под влиянием родителей, не пил и не курил ни в начальной, ни в средней школе.

I grew up in a small town outside Akron, Ohio, where the life was typical of any average small town. I was very much interested in athletics, and because of this and parental influence, I didn't drink or smoke in either grade or high school.

Все изменилось, когда я поступил в колледж. Мне пришлось адаптироваться к новому кругу знакомых, которые, похоже, считали, что пить и курить - значит быть шикарным. Я выпивал исключительно на выходных и делал это весьма умеренно в течение всей учебы в колледже, а также несколько лет после его окончания.

All of this changed when I went to college. I had to adapt to new associations and associates, and it seemed to be the smart thing to drink and smoke. I confined drinking to weekends, and drank normally in college and for several years thereafter.

Отучившись, я начал работать в Акроне, а жить у родителей. Домашние условия опять-таки сдерживали меня. Выпивая, я скрывал этот факт от своих близких из уважения к их чувствам. Так продолжалось, пока мне не исполнилось двадцать семь. Тогда я стал разъезжать по Соединенным Штатам и Канаде. Имея в своем распоряжении столько свободы и неограниченный счет на представительские расходы, я вскоре выпивал уже каждый вечер и лгал себе, что это - часть моей работы. Теперь я понимаю, что шестьдесят процентов времени пил в одиночку, не привлекая новых покупателей.

After I left school, I went to work in Akron, living at home with my parents. Home life was again a restraining influence. When I drank, I hid it from my folks out of respect for their feelings. This continued until I was twenty-seven. Then I started traveling, with the United States and Canada as my territory and with so much freedom and with an unlimited expense account, I was soon drinking every night and kidding myself that it was all part of the job. I know now that 60 percent of the time I drank alone without benefit of customers.

В 1930 году я переехал в Чикаго. Вскоре, подстегиваемый Великой депрессией, я обнаружил, что у меня куча свободного времени и что немного спиртного по утрам помогает его проводить. К 1932 году я стал уходить в двух и трехдневные запои. В этом же году моей жене вконец надоело мое шатание по дому в пьяном виде, и она позвонила моему отцу в Акрон, чтобы он приехал и забрал

меня. Она попросила его сделать со мной что-нибудь, потому что сама не могла ничего поделать и испытывала ко мне глубочайшее отвращение.

In 1930, I moved to Chicago. Shortly thereafter, aided by the Depression, I found that I had a great deal of spare time and that a little drink in the morning helped. By 1932, I was going on two- or three-day benders. That same year, my wife became fed up with my drinking around the house and called my dad in Akron to come and pick me up. She asked him to do something about me because she couldn't. She was thoroughly disgusted.

Так начались мои пять лет метаний между своим домом в Чикаго и Акроном, где я трезвел. В этот период запои у меня все учащались и удлинялись. Однажды папа приехал за мной во Флориду, так как ему позвонил менеджер отеля, где я остановился, и сказал, что, если он хочет застать меня в живых, лучше бы ему поторопиться. Жена не могла понять, почему я трезвел ради папы, но не трезвел ради нее. Они тайно посовещались, и папа объяснил ей, что он просто забирает у меня брюки, ботинки и деньги, чтобы я не мог достать спиртного, и мне приходится протрезветь.

This was the beginning of five years of bouncing back and forth between my home in Chicago and Akron to sober up. It was a period of binges coming closer and closer together and being of longer duration. Once Dad came all the way to Florida to sober me up after a hotel manager called him and said that if he wanted to see me alive he'd better get there fast. My wife could not understand why I would sober up for Dad but not for her. They went into a huddle, and Dad explained that he simply took my pants, shoes, and money away so that I could get no liquor and had to sober up.

Как-то раз моя жена решила тоже попробовать этот способ. Отыскав все припрятанные мною в доме бутылки, она забрала мои брюки, ботинки, деньги, ключи, бросила все под кровать в задней спальне и замкнула входную дверь. К часу ночи я пришел в отчаяние. Нашел какие-то шерстяные чулки, какие-то белые фланелевые брюки, доходившие мне до колен, и старую куртку. Взломал дверь так, чтобы можно было попасть обратно внутрь, и вышел наружу. В лицо мне ударил порыв ледяного ветра. Был февраль месяц, земля была покрыта снегом и льдом, а до следующей остановки такси мне предстояло пройти четыре квартала. Однако я это сделал. По пути в ближайший бар я разглагольствовал перед таксистом о том, как плохо меня понимает жена и какой она неразумный человек. Когда мы прибыли на место, он пожелал на собственные деньги купить мне кварту виски. Затем, когда он подвез меня до дома, он согласился подождать два-три дня, пока мое здоровье не восстановится и я не отдам ему деньги за алкоголь и проезд. Я был хорошим торгашом. На следующее утро жена не могла взять в толк, почему я пьянее, чем предыдущей ночью, когда она забирала у меня бутылки.

One time my wife decided to try this too. After finding every bottle that I had hidden around the apartment, she took away my pants, my shoes, my money, and my keys, threw them under the bed in the back bedroom, and slip-locked our door. By one a.m. I was desperate. I found some wool stockings, some white flannels that had shrunk to my knees, and an old jacket. I jimmied the front door so that I could get back in, and walked out. I was hit by an icy blast. It was February with snow and ice on the ground, and I had a four-block walk to the nearest cab stand, but I made it. On my ride to the nearest bar, I sold the driver on how misunderstood I was by my wife and what an unreasonable person she was. By the time we reached the bar, he was willing to buy me a quart with his own money. Then when we got back to the apartment, he was willing to wait two or three days until I got my health back to be paid off for the liquor and fare. I was a good salesman. My wife could not understand the next morning why I was drunker than the night before, when she had taken my bottles.

В начале января 1937 года, после особенно плохого проведенного Рождества и Нового Года, папа опять взял меня к себе, чтобы провести обычную процедуру отрезвления.

Она состояла в том, что я несколько суток шагал из угла в угол, пока снова не был способен принимать пищу. На этот раз у отца было что мне предложить. Он дождался, пока я полностью протрезвею, и за день до того, как я должен был вернуться в Чикаго, рассказал мне о том, что в Акроне есть небольшая группа людей, явно имеющих ту же проблему, что и я, но пытающихся с ней бороться. По его словам, они были трезвы, счастливы и вновь обрели самоуважение, а также уважение окружающих. Он назвал двух из них, которых я знал много лет, и сказал, что мне стоит поговорить с ними. Но я уже поправил свое здоровье, и потом, убеждал я себя, их состояние гораздо хуже моего. Уж я-то никогда не дойду до такого. Подумать только, всего год назад я видел, как Говард, бывший доктор, попрошайничал, выклянчивая десятицентовую монетку на выпивку. Я бы ни за что не пал так низко. Я бы, по крайней мере, просил четверть доллара! И я сказал папе, что справлюсь сам, что месяц не буду пить вообще ничего, а потом - только пиво.

After a particularly bad Christmas and New Year's holiday, Dad picked me up again early in January 1937 to go through the usual sobering up routine. This consisted of walking the floor for three or four days and nights until I could take nourishment. This time he had a suggestion to offer. He waited until I was completely sober, and on the day before I was to head back for Chicago, he told me of a small group of men in Akron who apparently had the same problem that I had but were doing something about it. He said they were sober, happy, and had their self-respect back, as well as the respect of their neighbors. He mentioned two of them whom I had known through the years and suggested that I talk with them. But I had my health back, and, besides, I reasoned, they were much worse than I would ever be. Why, even a year ago I had seen Howard, an ex-doctor, mooching a dime for a drink. I could not possibly be that bad. I would at least have asked for a quarter! So I told Dad that I would lick it on my own, that I would drink nothing for a month and after that only beer.

Несколько месяцев спустя папа в который раз приехал за мной в Чикаго. Но теперь мое отношение к собственному алкоголизму кардинально изменилось. Я не мог дождаться, чтобы сказать ему, что мне нужна помощь и что, если эти парни из Акрона знают какой-то способ, я тоже хочу им воспользоваться и сделаю для этого что угодно. Алкоголь окончательно сокрушил меня.

Several months later Dad was back in Chicago to pick me up again, but this time my attitude was entirely different. I could not wait to tell him that I wanted help, that if these men in Akron had anything, I wanted it and would do anything to get it. I was completely licked by alcohol.

Я до сих пор очень отчетливо помню, как мы приехали в Акрон в одиннадцать вечера и подняли с постели того самого Говарда, чтобы он помог мне чем-нибудь. В ту ночь он провел со мной два часа, рассказывая о своей жизни. Он поведал мне, что, в конце концов, уяснил, что алкоголизм - это смертельная болезнь, состоящая из аллергии и тяги, и, как только пьянство из привычки превращается в тягу, мы становимся безнадежно

больными и можем ожидать только попадания в психбольницу или смерти.

I can still remember very distinctly getting into Akron at eleven p.m. and routing this same Howard out of bed to do something about me. He spent two hours with me that night telling me his story. He said he had finally learned that drinking was a fatal illness made up of an allergy plus an obsession, and once the drinking had passed from habit to obsession, we were completely hopeless and could look forward only to spending the balance of our lives in mental institutions - or to death.

Он делал упор на то, как менялось его отношение к жизни и к людям, и большинство его взглядов были очень похожи на мои. Временами мне казалось, что он рассказывает мою историю! До этого я думал, что радикально отличаюсь от остальных людей, что у меня потихоньку начинает съезжать крыша, ведь я все больше и больше отдаляюсь от общества, предпочитая проводить время наедине с бутылкой.

He laid great stress on the progression of his attitude toward life and people, and most of his attitudes had been very similar to mine. I thought at times that he was telling my story! I had thought that I was completely different from other people, that I was beginning to become a little balmy, even to the point of withdrawing more and more from society and wanting to be alone with my bottle.

И вот передо мной мужчина, чье мироощущение в основном созвучно моему, если не считать того, что он не сидит сложа руки. Он счастлив, получает удовольствие от жизни и от общения с людьми и постепенно возвращается к своей медицинской практике. Оглядываясь на тот первый вечер, я осознаю, что тогда впервые начал надеяться. Я подумал, что, если Говард смог вернуть все это, может быть, для меня это тоже возможно.

Here was a man with essentially the same outlook on life, except that he had done something about it. He was happy, getting a kick out of life and people, and beginning to get his medical practice back again. As I look back on that first evening, I realize that I began to hope, then, for the first time; and I felt that if he could regain these things, perhaps it would be possible for me too.

На следующий день, после полудня и к вечеру, меня навестили еще двое парней, и каждый рассказал мне о себе и о том, что именно они делают, пытаясь выздороветь от этой тяжелейшей болезни. В них было нечто, что, казалось, излучало сияние - особая умиротворенность, спокойствие вкупе со счастьем. За последующие два-три дня со мной пообщались остальные члены этой группы. Они подбадривали меня и говорили со мной о том, как они стараются жить по своей программе выздоровления, и о том, какую радость при этом получают.

The next afternoon and evening, two other men visited me, and each told me his story and the things that they were doing to try to recover from this tragic illness. They had that certain something that seemed to glow, a peace, a serenity combined with happiness. In the next two or three days the balance of this handful of men contacted me, encouraged me, and told me how they were trying to live this program of recovery and the fun they were having doing it.

Только после этого, когда восемь или девять человек ознакомили меня с идеологией своего Сообщества, мне позволили посетить мое первое собрание. Оно состоялось в гостиной чьего-то дома, а вел его Билл Д., первый человек, которого Билл У. и Доктор Боб успешно обработали.

Then and then only, after a thorough indoctrination by eight or nine individuals, was I allowed to attend my first meeting. This first meeting was held in the living room of a home and was led by Bill D., the first man that Bill W. and Dr. Bob had worked with successfully.

В этом собрании принимали участие восемь-девять алкоголиков и семь-восемь их жен. Оно отличалось от современных собра-

ний. Большая Книга АА тогда еще не была написана, и никакой литературы, кроме разнообразных религиозных брошюр, не было. Программу распространяли исключительно в устной форме.

The meeting consisted of perhaps eight or nine alcoholics and seven or eight wives. It was different from the meetings now held. The big A.A. book had not been written, and there was no literature except various religious pamphlets. The program was carried on entirely by word of mouth.

Собрание длилось час и завершилось молитвой. Затем мы все пошли на кухню, где пили кофе с пончиками и продолжали беседовать до самого утра.

The meeting lasted an hour and closed with the Lord's Prayer. After it was closed, we all retired to the kitchen and had coffee and doughnuts and more discussion until the small hours of the morning.

На меня произвели потрясающее впечатление как само собрание, так и полнота того счастья, которым светились эти люди, невзирая на свои финансовые затруднения. А ведь во время Великой депрессии в этой маленькой группе не было ни одного человека, не стесненного в средствах.

I stayed in Akron two or three weeks on my initial trip trying to absorb as much of the program and philosophy as possible. I spent a great deal of time with Dr. Bob, whenever he had the time to spare, and in the homes of two or three other people, trying to see how the family lived the program. Every evening we would meet at the home of one of the members and have coffee and doughnuts and spend a social evening.

Я пробыл в Акроне две или три недели, знакомясь с их программой и философией и стараясь усвоить как можно больше. При этом я много времени проводил с Доктором Бобом, когда он бывал свободен, а также часто гостил у нескольких других членов Сообщества, наблюдая, как их семьи живут по программе. Каждый вечер мы собирались дома у кого-либо из ребят, пили кофе с пончиками и общались.

The day before I was due to go back to Chicago - it was Dr. Bob's afternoon off - he had me to the office and we spent three or four hours formally going through the Six-Step program as it was at that time. The six steps were:

За день до моего отъезда в Чикаго - у Доктора Боба тогда выдался выходной - он отвел меня в свой кабинет, и мы три-четыре часа изучали формальную сторону программы, которая тогда состояла из шести шагов:

1. Полная капитуляция.
2. Доверие к Высшей Силе и подчинение ее воле.
3. Моральная инвентаризация.
4. Исповедь.
5. Возмещение ущерба.
6. Постоянная работа с другими алкоголиками.

1. Complete deflation.
2. Dependence and guidance from a Higher Power.
3. Moral inventory.
4. Confession.
5. Restitution.
6. Continued work with other alcoholics.

Доктор Боб провел меня по всем этим шагам. Когда дело дошло до моральной инвентаризации, он извлек на поверхность некоторые мои отрицательные личностные качества, они же изъяны характера - эгоистичность, самонадеянность, ревность, беспеч-

ность, нетерпимость, вспыльчивость, саркастичность и обидчивость. Мы подробно проработали их все, и он, наконец, спросил, хочу ли я, чтобы эти недостатки исчезли. Когда я ответил «да», мы оба встали на колени и стали молиться, прося Бога, чтобы Он избавил меня от них.

Dr. Bob led me through all of these steps. At the moral inventory, he brought up several of my bad personality traits or character defects, such as selfishness, conceit, jealousy, carelessness, intolerance, illtem per, sarcasm, and resentments. We went over these at great length, and then he finally asked me if I wanted these defects of character removed. When I said yes, we both knelt at his desk and prayed, each of us asking to have these defects taken away.

Эта картина до сих пор жива в моей памяти. Даже если я доживу до ста лет, все равно буду ее помнить. Та сцена произвела на меня неизгладимое впечатление, и я желаю каждому члену АА иметь такого же прекрасного спонсора. Доктор Боб всегда делал большой акцент на религиозном аспекте программы, а это, на мой взгляд, полезно. По крайней мере, мне это помогло. Затем я под его руководством выполнил шаг «возмещение ущерба»: составил список всех людей, которым я нанес вред, и продумал, какими путями и средствами буду постепенно исправлять то, что наделал.

This picture is still vivid. If I live to be a hundred, it will always stand out in my mind. It was very impressive, and I wish that every A.A. could have the benefit of this type of sponsorship today. Dr. Bob always emphasized the religious angle very strongly, and I think it helped. I know it helped me. Dr. Bob then led me through the restitution step, in which I made a list of all of the persons I had harmed and worked out the ways and the means of slowly making restitution.

Тогда я принял ряд решений. Во-первых, попробовать создать в Чикаго группу АА; во-вторых, приезжать в Акрон на собрания хотя бы раз в два месяца, пока действительно не создам в Чикаго группу; в-третьих, считать программу важнее всего остального в моей жизни, даже семьи, ведь, если я не сохраню трезвость, то в любом случае потеряю семью. Если я не сохраню трезвость, у меня не будет работы. Если я не сохраню трезвость, у меня не останется друзей. А их у меня в то время и без того было немного.

I made several decisions at that time. One of them was that I would try to get a group started in Chicago; the second was that I would have to return to Akron to attend meetings at least every two months until I did get a group started in Chicago; third, I decided I must place this program above everything else, even my family, because if I did not maintain my sobriety, I would lose my family anyway. If I did not maintain my sobriety, I would not have a job. If I did not aintain my sobriety, I would have no friends left. I had few enough at that time.

На следующий день я вернулся в Чикаго и развернул энергичную кампанию по набору в АА среди своих так называемых приятелей, или собутыльников. Реакция всегда была одинаковой: они говорили, что, если им когда-нибудь понадобится наша помощь, они непременно со мной свяжутся. Я побеседовал со священником и доктором, своими знакомыми, а они, в свою очередь, спросили меня, как долго я веду трезвый образ жизни. Когда я ответил, что полтора месяца, они вежливо сказали, что, если к ним придет кто-либо, страдающий алкоголизмом, они направят его ко мне.

The next day I went back to Chicago and started a vigorous campaign among my so-called friends or drinking companions. Their answer was always the same: If they needed it at any time, they would surely get in touch with me. I went to a minister and a doctor whom I still knew, and they, in turn, asked me how long I had been sober. When I told them six weeks, they were polite and said that they would contact me in case they had anyone with an alcoholic problem.

Нет нужды говорить, что прошел год или даже больше, прежде чем они в самом деле ко мне обратились. Приезжая в Акрон, чтобы восстановить душевное равновесие и пообщаться с другими алкоголиками, я спрашивал Доктора Боба о причинах их промедления и о том, что же со мной не так.

Он неизменно отвечал: «Когда и твое состояние, и время будут подходящими, Провидение даст тебе возможность. Ты должен всегда быть готов к этому и продолжать налаживать контакты».

Needless to say, it was a year or more before they did contact me. On my trips back to Akron to get my spirits recharged and to work with other alcoholics, I would ask Dr. Bob about this delay and wonder just what was wrong with me. He would invariably reply, “When you are right and the time is right, Providence will provide. You must always be willing and continue to make contacts.”

Через несколько месяцев после своей первой поездки к Анонимным Алкоголикам я преисполнился самоуверенности и, считая, что жена относится ко мне недостаточно уважительно, хотя я стал выдающимся гражданином, решил напиться намеренно, просто чтобы проучить ее. Неделей позже я вынужден был на пару дней вызвать из Акрона одного своего старого друга, чтобы он помог мне протрезветь. Так я усвоил, что нельзя осуществить моральную инвентаризацию, а потом забыть о ней, и что, если алкоголик хочет выздороветь и оставаться здоровым, ему необходимо каждый день оценивать себя и свои поступки. Это был мой единственный срыв. Из него я извлек для себя ценный урок. Летом 1938 года, почти через год с момента моего знакомства с Сообществом, ко мне обратился мой шеф, который знал о его существовании. Он спросил, не смогу ли я чем-нибудь помочь одному из его продавцов, который сильно пьет. Я отправился в психиатрическую клинику, куда поместили этого парня, и, к моему удивлению, он заинтересовался нашей программой. Он уже давно хотел избавиться от алкогольной зависимости, но не знал, как. Я провел с ним несколько дней, однако не чувствовал себя в силах самостоятельно разъяснить ему суть программы. Поэтому я порекомендовал ему на пару недель съездить в Акрон, и он это сделал, остановившись у одной из местных семей АА. После его возвращения мы стали проводить собрания практически каждый день.

A few months after I made my original trip to Akron, I was feeling pretty cocky, and I didn’t think my wife was treating me with proper respect, now that I was an outstanding citizen. So I set out to get drunk deliberately, just to teach her what she was missing. A week later I had to get an old friend from Akron to spend two days sobering me up. That was my lesson, that one could not take the moral inventory and then file it away; that the alcoholic has to continue to take inventory every day if he expects to get well and stay well. That was my only slip. It taught me a valuable lesson. In the summer of 1938, almost a year from the time I made my original contact with Akron, the man for whom I was working, and who knew about the program, approached me and asked if I could do anything about one of his salesmen who was drinking very heavily. I went to the sanitarium where this chap was incarcerated and found to my surprise that he was interested. He had been wanting to do something about his drinking for a long time but did not know how. I spent several days with him, but I did not feel adequate to pass the program on to him by myself. So I suggested that he take a trip to Akron for a couple of weeks, which he did, living with one of the A.A. families there. When he returned, we had practically daily meetings from that time on.

Еще через несколько месяцев один мужчина, который поддерживал связь с группой из Акрона, переехал в Чикаго. Так нас стало трое, и мы продолжали регулярно устраивать неформальные собрания.

A few months later one of the men who had been in touch with the group in Akron came to Chicago to live, and then there were three of us who continued to have informal meetings quite regularly.

Весной 1939 года была издана Большая Книга, и к нам поступило два запроса из нью-йоркского бюро. Оба обратились туда, услышав по радио пятнадцатиминутный рассказ о Сообществе. Однако эти люди интересовались программой не ради самих себя. Одна из них была матерью алкоголика, которая хотела помочь своему сыну. Я посоветовал ей побеседовать с его духовником или доктором, и, возможно, они порекомендовали бы ему АА.

In the spring of 1939, the Big Book was printed, and we had two inquiries from the New York office because of a fifteen-minute radio talk that was made. Neither one of the two was interested for himself, one being a mother who wanted to do something for her son. I suggested to her that she should see the son's minister or doctor, and that perhaps he would recommend the A.A. program.

Доктор, молодой человек, тут же ухватился за эту идею и, хоть и не уговорил ее сына, зато направил к нам двух потенциальных членов, которые горели желанием попробовать нашу программу. Мы трое сочли себя недостаточно опытными для того, чтобы ввести их в курс дела, и, проведя с их участием несколько собраний, убедили их съездить в Акрон, где они смогли бы посмотреть, как работает старшая группа.

The doctor, a young man, immediately took fire with the idea, and while he did not convince the son, he turned over two prospects who were anxious for the program. The three of us did not feel up to the job, and after a few meetings we convinced the prospects that they, too, should go to Akron where they could see an older group in action.

Тем временем другой доктор, из Эванстона, пришел к убеждению, что наше Сообщество обладает определенным потенциалом, и отдал на наше попечение одну женщину. Она была полна энтузиазма и тоже посетила Акрон. Осенью 1939 года, сразу же после ее возвращения, мы начали еженедельно устраивать собрания по всей форме. С тех пор мы продолжаем это делать и расширяться.

In the meantime, another doctor in Evanston became convinced that the program had possibilities and turned over a woman to us to do something about. She was full of enthusiasm and also made the trip to Akron. Immediately on her return in the autumn of 1939, we began to have formal meetings once a week, and we have continued to do this and to expand ever since.

Иногда некоторым из нас даруется возможность наблюдать, как из крошечного зернышка вырастает нечто огромное и прекрасное. Мне выпало счастье это увидеть - как в моем городе, так и по всей стране. В Акроне нас была лишь горстка, но мы распространили свои идеи по всему миру. Сначала в Чикаго был всего один член Сообщества, ездящий в Акрон, а теперь нас более шести тысяч.

Occasionally, it is accorded to a few of us to watch something fine grow from a tiny kernel into something of gigantic goodness. Such has been my privilege, both nationally and in my home city. From a mere handful in Akron, we have spread throughout the world. From a single member in the Chicago area, commuting to Akron, we now exceed six thousand.

Как бы банально это не звучало, последние восемнадцать лет моей жизни были самыми счастливыми. Пятнадцатью из них я

не смог бы насладиться, если бы я продолжал пить, ведь, прежде чем я бросил, врачи говорили мне, что мне осталось жить только три года.

These last eighteen years have been the happiest of my life, trite though that statement may seem. Fifteen of those years I would not have enjoyed had I continued drinking. Doctors told me before I stopped that I had only three years at the outside to live.

В этот более поздний период своей жизни я обрел цель - не в великих свершениях, а в повседневной рутине. Страхи и неопределенность предыдущих лет заменило мужество, с которым я встречаю каждый новый день. На место нетерпеливости и стремления завоевать мир пришло принятие вещей такими, какие они есть. Я перестал сражаться с ветряными мельницами; вместо этого я стараюсь выполнять те самые ежедневно встающие передо мной мелкие задачи, которые сами по себе не важны, но являются неотъемлемой частью полноценной жизни.

This latest part of my life has had a purpose, not in great things accomplished but in daily living. Courage to face each day has replaced the fears and uncertainties of earlier years. Acceptance of things as they are has replaced the old impatient champing at the bit to conquer the world. I have stopped tilting at windmills and, instead, have tried to accomplish the little daily tasks, unimportant in themselves, but tasks that are an integral part of living fully.

Раньше надо мной насмехались, презирали меня или жалели; теперь же многие люди уважают меня. Вместо случайных приятелей, все из которых были ненадежными, у меня появилась целая куча друзей, которые принимают меня таким, какой я есть. Кроме того, за годы моей жизни в АА у меня образовалось множество настоящих, честных, искренних дружеских связей, которыми я всегда буду дорожить.

Where derision, contempt, and pity were once shown me, I now enjoy the respect of many people. Where once I had casual acquaintances, all of whom were fair-weather friends, I now have a host of friends who accept me for what I am. And over my A.A. years I have made many real, honest, sincere friendships that I shall always cherish.

Я, можно так выразиться, скромно успешный человек. Мой запас материальных благ невелик. Зато мне принадлежит целое состояние: оно - в дружеских отношениях, мужестве, уверенности в себе и честной оценке собственных способностей. Самое главное, я обрел величайшую ценность, дарованную человеку - любовь и понимание милосердного Бога. Он вытащил меня из помойной ямы алкоголизма и поднял до уровня, где я пожинаю обильные плоды, вознаграждающие меня за то, что я выказываю некоторую любовь к другим людям и служу им, как могу.

I’m rated as a modestly successful man. My stock of material goods isn’t great. But I have a fortune in friendships, courage, self-assurance, and honest appraisal of my own abilities. Above all, I have gained the greatest thing accorded to any man, the love and understanding of a gracious God, who has lifted me from the alcoholic scrap heap to a position of trust, where I have been able to reap the rich rewards that come from showing a little love for others and from serving them as I can.

(9)

КЛЮЧИ ОТ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО

THE KEYS OF THE KINGDOM

Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.

This worldly lady helped to develop A.A. in Chicago and thus passed her keys to many.

Немногим более пятнадцати лет назад, пройдя через длинную череду неудач и страданий, я обнаружила, что движусь к полному самоуничтожению и не могу ничего с этим поделать. У меня не было сил изменить ход своей жизни. Я никому не смогла бы объяснить, как оказалась в этом тупике. Мне было тридцать три, но жизнь моя была кончена. Я была вовлечена в порочный круг алкоголя и седативных средств, из которого не могла вырваться. Осознавать всю тяжесть своего положения стало невыносимо.

A little more than fifteen years ago, through a long and calamitous series of shattering experiences, I found myself being helplessly propelled toward total destruction. I was without power to change the course my life had taken. How I had arrived at this tragic impasse, I could not have explained to anyone. I was thirty-three years old and my life was spent. I was caught in a cycle of alcohol and sedation that was proving inescapable, and consciousness had become intolerable.

Я была продуктом послевоенной эры запрета спиртного - великолепных 20-х. Век молодежных гуляний, подпольных баров, фляжек на поясе, коротких мальчишеских стрижек, Джона Хелда-младшего, Ф. Скотта Фитцжеральда, и все это было щедро взбрызнуто нарочитой псевдоискушенностью. Разумеется, в этот период царили брожение умов и неразбериха, однако большинство моих знакомых вышли из него, обретя под ногами твердую почву и значительную долю зрелости.

I was a product of the post-war prohibition era of the Roaring ’20s. That age of the flapper and the “It” girl, speakeasies and the hip flask, the boyish bob and the drugstore cowboy, John Held Jr. and F. Scott Fitzgerald, all generously sprinkled with a patent pseudosophistication. To be sure, this had been a dizzy and confused interval, but most everyone else I knew had emerged from it with both feet on the ground and a fair amount of adult maturity.

Не могу я винить в своих проблемах и то окружение, в котором прошло мое детство. Нельзя было найти более любящих и сознательных родителей. Мне давали все, что могла дать зажиточная семья. Я училась в лучших школах, ездила в летние лагери, на курорты, путешествовала. Я имела возможность реализовать любое осуществимое желание. Я была сильной, здоровой и спортивной.

Nor could I blame my dilemma on my childhood environment. I couldn’t have chosen more loving and conscientious parents. I was given every advantage in a well-ordered home. I had the best schools, summer camps, resort vacations, and travel. Every reasonable desire was possible of attainment for me. I was strong and healthy and quite athletic.

В шестнадцать лет я познала удовольствие от употребления спиртного в компании. Мне определенно понравилось все связанное с алкоголем - его вкус, его действие. Теперь я осознаю,

что выпивка делала для меня или со мной нечто отличное от того влияния, которое она оказывала на других. Вскоре любая вечеринка без спиртного стала казаться мне паршивой.

I experienced some of the pleasure of social drinking when I was sixteen. I definitely liked everything about alcohol - the taste, the effects; and I realize now that a drink did something for me or to me that was different from the way it affected others. It wasn't long before any party without drinks was a dud for me.

В двадцать лет я вышла замуж, родила двоих детей, а в двадцать три развелась. Разрушенная семья и разбитое сердце раздули мою тлеющую жалость к себе в пылающий пожар, что служило мне хорошим поводом выпить лишний стаканчик, а потом еще и еще.

I was married at twenty, had two children, and was divorced at twenty-three. My broken home and broken heart fanned my smoldering self-pity into a fair-sized bonfire, and this kept me well supplied with reasons for having another drink, and then another.

К двадцати пяти годам у меня развился алкоголизм. Я начала ходить по врачам в надежде, что кто-нибудь из них найдет способ вылечить мои накапливающиеся недомогания, желательно хирургическим путем.

At twenty-five I had developed an alcoholic problem. I began making the rounds of the doctors in the hope that one of them might find some cure for my accumulating ailments, preferably something that could be removed surgically.

Доктора, естественно, ничего у меня не находили. Они считали, что я - всего лишь женщина с неустойчивой психикой, недисциплинированная, с низкой приспособляемостью, полная неопределенных страхов. Большинство из них прописывали мне успокоительные и рекомендовали отдых и умеренность во всем.

Of course the doctors found nothing. Just an unstable woman, undisciplined, poorly adjusted, and filled with nameless fears. Most of them prescribed sedatives and advised rest and moderation.

В период с двадцати пяти до тридцати лет я перепробовала все. Переехала за тысячу миль от дома, в Чикаго, чтобы оказаться в новой обстановке. Изучала искусство. Отчаянно пыталась сформировать у себя интерес к различным предметам, живя в новом месте, среди новых людей. Ничего не помогало. Невзирая на то, что я прикладывала много усилий, чтобы контролировать свое пьянство, оно усугублялось. Я пробовала пивную диету, винную, отмеряла время, количество спиртного, ограничивала пространство для выпивки. Я применяла эти способы все вместе и по отдельности, пыталась пить только в состоянии счастья или только в депрессии. И все равно к тридцати годам мной руководила безудержная тяга к алкоголю, которая совершенно не поддавалась моему контролю. Я не могла перестать пить. Я, бывало, на короткое время оставалась трезвой, но затем меня всегда охватывало ощущение необходимости выпить, которое было сильнее меня. Когда

оно мною завладевало, я впадала в такую панику, что в самом деле верила, что, если сейчас не выпью, то умру.

Between the ages of twenty-five and thirty, I tried everything. I moved a thousand miles away from home to Chicago and a new environment. I studied art; I desperately endeavored to create an interest in many things, in a new place among new people. Nothing worked. My drinking habits increased in spite of my struggle for control. I tried the beer diet, the wine diet, timing, measuring, and spacing of drinks. I tried them mixed, unmixed, drinking only when happy, only when depressed. And still, by the time I was thirty years old, I was being pushed around by a compulsion to drink that was completely beyond my control. I couldn't stop drinking. I would hang on to sobriety for short intervals, but always there would come the tide of an overpowering necessity to drink, and, as I was engulfed in it, I felt such a sense of panic that I really believed I would die if I didn't get that drink inside.

Нет нужды говорить, что алкоголь уже не приносил удовольствия. Я давно перестала выпивать в веселой компании. Теперь я пила в явном отчаянии, одна, заперев дверь. Одна в относительной безопасности своего дома, потому что знала, что не посмею пойти на риск потерять сознание в общественном месте или за рулем. Я больше не могла оценить вероятность этого в зависимости от количества выпитого, так как это могло произойти и после второй, и после десятой порции спиртного.

Needless to say, this was not pleasurable drinking. I had long since given up any pretense of the social cocktail hour. This was drinking in sheer desperation, alone and locked behind my own door. Alone in the relative safety of my home because I knew I dare not risk the danger of blacking out in some public place or at the wheel of a car. I could no longer gauge my capacity, and it might be the second or the tenth drink that would erase my consciousness.

Следующие три года я по большей части провела в психиатрических лечебницах, больницах или дома, под надзором дневных и ночных сиделок. Однажды у меня была десятидневная кома, из которой я еле-еле выкарабкалась. Теперь я уже хотела умереть, но у меня не оставалось мужества даже на самоубийство. Я попала в алкогольную западню, но, хоть убей, не понимала, как и почему это произошло. При этом мой страх беспрерывно подпитывал растущую убежденность, что в скором времени меня будет просто необходимо пожизненно поместить в какое-нибудь заведение. Люди так себя ведут только в психушках. Я пала духом, испытывала стыд и страх, граничащий с паникой, и не видела иного избавления от страданий, кроме забвения. Сейчас-то, разумеется, любой согласился бы, что только чудо могло бы предотвратить трагический исход. Но где достать рецепт на чудо?

The next three years saw me in sanitariums, once in a ten-day coma, from which I very nearly did not recover, in and out of hospitals or confined at home with day and night nurses. By now I wanted to die but had lost the courage even to take my life. I was trapped, and for the life of me I did not know how or why this had happened to me. And all the while my fear fed a growing conviction that before long it would be necessary for me to be put away in some institution. People didn't behave this way outside of an asylum. I had heartsickness, shame, and fear bordering on panic, and no complete escape any longer except in oblivion. Certainly, now, anyone would have agreed that only a miracle could prevent my final breakdown. But how does one get a prescription for a miracle?

Приблизительно годом раньше был один доктор, который продолжал бороться вместе со мной. Он перепробовал все - от ежедневного посылания меня в шесть утра на мессу до принуждения выполнять самую черную работу по обслуживанию его бесплатных пациентов. Я никогда не узнаю, почему он так долго со мной возился, ведь он знал, что медицина в моем случае бессильна, и его, как и всех докторов того времени, учили, что алкоголизм неизлечим, а алкоголика следует игнорировать. Им

рекомендовали лечить тех пациентов, которым можно помочь медицинскими средствами. Что же до алкоголиков, врачи могли лишь временно облегчить их страдания, а на последних стадиях даже это становилось невозможным. Это была напрасная трата времени доктора и денег пациента. Тем не менее, находились врачи, которые рассматривали алкоголизм как болезнь и считали, что алкоголик - жертва явления, которое неподвластно его контролю. Интуиция подсказывала им, что должен быть какой-то способ лечения этих явно безнадежных больных. К счастью для меня, мой доктор оказался одним из таких просвещенных.

For about one year prior to this time, there was one doctor who had continued to struggle with me. He had tried everything from having me attend daily mass at six a.m. to performing the most menial labor for his charity patients. Why he bothered with me as long as he did I shall never know, for he knew there was no answer for me in medicine, and he, like all doctors of his day, had been taught that the alcoholic was incurable and should be ignored. Doctors were advised to attend patients who could be benefited by medicine. With the alcoholic, they could only give temporary relief and in the last stages not even that. It was a waste of the doctors' time and the patients' money. Nevertheless, there were a few doctors who saw alcoholism as a disease and felt that the alcoholic was a victim of something over which he had no control. They had a hunch that there must be an answer for these apparently hopeless ones, somewhere. Fortunately for me, my doctor was one of the enlightened.

Затем, весной 1939 года, в Нью-Йорке вышла в свет весьма примечательная книга под названием «Анонимные Алкоголики». Однако из-за финансовых затруднений весь тираж временно придержали, и книгу нигде не рекламировали, и ее, естественно, нельзя было купить в магазине, даже если вы знали о ее существовании. Но мой добрый доктор каким-то образом услышал о ней, а также разузнал кое-что о выпустивших ее людях. Он обратился в их нью-йоркский офис с просьбой прислать ему экземпляр книги. Прочитав ее, он сунул ее под мышку и отправился ко мне. Этот визит стал поворотной точкой в моей жизни.

And then, in the spring of 1939, a very remarkable book was rolled off a New York press with the title Alcoholics Anonymous. However, due to financial difficulties, the whole printing was, for a while, held up and the book received no publicity nor, of course, was it available in the stores, even if one knew it existed. But somehow my good doctor heard of this book, and he also learned a little about the people responsible for its publication. He sent to New York for a copy, and after reading it, he tucked it under his arm and called on me. That call marked the turning point in my life.

До сих пор мне никогда не говорили, что я - алкоголик. Мало кто из медиков скажет безнадежному пациенту, что ему ничем нельзя помочь. Но в тот день мой доктор дал мне книгу и прямо заявил: «Такие люди, как ты, прекрасно знакомы представителям моей профессии. У каждого доктора бывают пациенты-алкоголики. Некоторые из нас борются с этой напастью вместе с этими людьми, потому что мы знаем, что они на самом деле очень сильно больны. Но мы также знаем, что, если не произойдет какое-нибудь чудо, мы сможем оказать им лишь временную помощь, а их состояние неизбежно будет все ухудшаться, пока не случится одно из двух. Они либо умрут из-за обострения алкоголизма, либо сойдут с ума, и их навсегда упрячут в психушку».

Until now, I had never been told that I was an alcoholic. Few doctors will tell a hopeless patient that there is no answer for him or for her. But this day my doctor gave it to me straight and said, "People like you are pretty well known to the medical profession. Every doctor gets his quota of alcoholic patients. Some of us struggle with these people because we know that they are really very sick, but we also know that, short of some miracle, we are not going to help them except temporarily and that they will inevitably get worse and worse until one of two things happens. Either they die of acute alcoholism or they develop wet brains and have to be put away permanently."

Затем он объяснил, что алкоголизм не признает ни половых, ни социальных различий; впрочем, большинство алкоголиков, которых он встречал, обладали интеллектом и способностями выше среднего уровня. Он сказал, что они, похоже, были наделены природной остротой ума и обычно преуспевали в своей сфере, независимо от окружения и образования.

He further explained that alcohol was no respecter of sex or background but that most of the alcoholics he had encountered had better-than-average minds and abilities. He said the alcoholics seemed to possess a native acuteness and usually excelled in their fields, regardless of environmental or educational advantages.

«Мы наблюдаем за тем, как ведет себя алкоголик, занимающий ответственную должность», - продолжал доктор, - «и понимаем, что он наполовину урезал свою работоспособность из-за того, что каждый день много пьет, но все равно удовлетворительно справляется со своими обязанностями. И мы задаемся вопросом, насколько дальше этот человек смог бы пойти, если бы можно было избавить его от проблемы алкоголизма, и он пустил бы в ход сто процентов своих способностей. Однако, разумеется, кончается все тем, что по мере развития болезни алкоголик теряет всякую работоспособность. Больно видеть эту трагедию - распад здорового ума и тела».

“We watch the alcoholic performing in a position of responsibility, and we know that because he is drinking heavily and daily, he has cut his capacities by 50 percent, and still he seems able to do a satisfactory job. And we wonder how much further this man could go if his alcoholic problem could be removed and he could throw 100 percent of his abilities into action. “But, of course,” he continued, “eventually the alcoholic loses all of his capacities as his disease gets progressively worse, and this is a tragedy that is painful to watch: the disintegration of a sound mind and body.”

После этого он рассказал мне о группе людей в Акроне и Нью-Йорке, которые разработали метод, позволяющий приостановить развитие их алкоголизма. Доктор попросил меня прочесть книгу «Анонимные Алкоголики», а также изъявил желание, чтобы я побеседовала с одним мужчиной, который пользуется их программой и успешно воздерживается от употребления алкоголя. Он мог бы дать мне больше информации. Ту ночь я провела за чтением. Для меня это был чудесный опыт. Книга объясняла столько всего, что я сама в себе не понимала, и, что самое лучшее, обещала выздоровление, если я буду делать некоторые простые вещи и преисполнюсь желания бросить пить. Вот она, надежда. Может, я смогу избавиться от своих мучений? Может, я обрету свободу и покой и снова смогу назвать свою душу своей?

Then he told me there was a handful of people in Akron and New York who had worked out a technique for arresting their alcoholism. He asked me to read the book Alcoholics Anonymous, and then he wanted me to talk with a man who was experiencing success with his own arrestment. This man could tell me more. I stayed up all night reading that book. For me it was a wonderful experience. It explained so much I had not understood about myself, and, best of all, it promised recovery if I would do a few simple things and be willing to have the desire to drink removed. Here was hope. Maybe I could find my way out of this agonizing existence. Perhaps I could find freedom and peace, and be able once again to call my soul my own.

На следующий день меня навестил мистер Т., выздоровевший алкоголик. Не знаю, кого я ожидала увидеть, но я была чрезвы-

чайно приятно удивлена, когда он оказался уравновешенным, интеллигентным, ухоженным джентльменом с хорошими манерами. Меня сразу же покорили его любезность и шарм. Он буквально с первых слов создал непринужденную атмосферу. Когда я на него смотрела, мне было трудно поверить, что он когда-то был таким же, каким на тот момент была я.

The next day I received a visit from Mr. T., a recovered alcoholic. I don't know what sort of person I was expecting, but I was very agreeably surprised to find Mr. T. a poised, intelligent, well-groomed, and mannered gentleman. I was immediately impressed with his graciousness and charm. He put me at ease with his first few words. Looking at him, I found it hard to believe he had ever been as I was then.

Невзирая на это, по мере того, как развертывался его рассказ о своей жизни, я не могла не верить ему. Описывая свои страдания, страхи, долгие годы блуждания в потемках в поисках решения проблемы, которая продолжала казаться неразрешимой, он будто бы описывал меня, а ведь ничто иное, кроме личного опыта, не дало бы ему такой проницательности! Он оставался трезвым два с половиной года и поддерживал связь с группой выздоровевших алкоголиков из Акрона. Этот контакт был для него очень важен. Он поведал мне, что надеется, что такая группа появится, наконец, и в Чикаго, но пока дело не тронулось с места. Он полагал, что мне будет полезно съездить в Акрон и познакомиться с множеством себе подобных.

However, as he unfolded his story for me, I could not help but believe him. In describing his suffering, his fears, his many years of groping for some answer to that which always seemed to remain unanswerable, he could have been describing me, and nothing short of experience and knowledge could have afforded him that much insight! He had been dry for 2 1?2 years and had been maintaining his contact with a group of recovered alcoholics in Akron. Contact with this group was extremely important to him. He told me that eventually he hoped such a group would develop in the Chicago area but that so far this had not been started. He thought it would be helpful for me to visit the Akron group and meet many like himself.

К тому времени, благодаря разъяснениям доктора, откровениям, содержащимся в книге, и обнадеживающей беседе с мистером Т., я была готова пойти, если нужно, на край света, чтобы получить то, чем владеют эти люди.

By this time, with the doctor's explanation, the revelations contained in the book, and the hope-inspiring interview with Mr. T., I was ready and willing to go to the ends of the earth, if that was what it took, for me to find what these people had.

Итак, я отправилась в Акрон, а потом - в Кливленд, и познакомилась с другими выздоровевшими алкоголиками. В них я увидела такую умиротворенность и безмятежность, какой, я знала, я сама должна обладать. Они не только пребывали в мире с самими собой, но и получали от жизни такое удовольствие, какое мало кто получает, разве только в юности. Было похоже, что в их распоряжении - все составляющие успешной жизни: философия, вера, чувство юмора (они умели смеяться над собой), четкие цели, признание. Отдельно стоит упомянуть об их способности ценить, понимать ближнего своего и сопереживать ему.

So I went to Akron, and also to Cleveland, and I met more recovered alcoholics. I saw in these people a quality of peace and serenity that I knew I must have for myself. Not only were they at peace with themselves, but they were getting a kick out of life such as one seldom encounters, except in the very young. They seemed to have all the ingredients for successful living: philosophy, faith, a sense of humor (they could laugh at themselves), clear-cut objectives, appreciation - and most especially appreciation and sympathetic understanding for their fellow man.

Для этих людей не было ничего более важного, чем откликнуться на зов о помощи со стороны какого-нибудь нуждающегося в ней алкоголика. Они готовы были, не раздумывая, проехать много миль, чтобы провести всю ночь с человеком, которого никогда до этого не видели. Не ожидая никакой похвалы за такие поступки, они утверждали, что помогать другим - честь для них, и настаивали на том, что неизменно получают больше, чем дают. Удивительные люди!

Nothing in their lives took precedence over their response to a call for help from some alcoholic in need. They would travel miles and stay up all night with someone they had never laid eyes on before and think nothing of it. Far from expecting praise for their deeds, they claimed the performance a privilege and insisted that they invariably received more than they gave. Extraordinary people!

Я не осмеливалась надеяться обрести все, что у них есть; мне было бы достаточно и небольшого кусочка их изумительного качества жизни и трезвости.

I didn't dare hope I might find for myself all that these people had found, but if I could acquire some small part of their intriguing quality of living - and sobriety - that would be enough.

Вскоре после моего возвращения в Чикаго мой доктор, вдохновленный результатами моего общения с членами АА, направил к нам еще двоих своих пациентов-алкоголиков. К концу сентября 1939 года сформировалось ядро нашей группы в составе шести человек, и мы провели свое первое официальное собрание.

Shortly after I returned to Chicago, my doctor, encouraged by the results of my contact with A.A., sent us two more of his alcoholic patients. By the latter part of September 1939, we had a nucleus of six and held our first official group meeting.

Восстановление нормального здоровья давалось мне тяжело, ведь я так давно не жила без какой-нибудь искусственной опоры - алкоголя или седативных препаратов. Покончить со всем сразу было болезненно и страшно. В одиночку я бы ни за что не смогла этого сделать. Для этого потребовались помощь, понимание и чудесные товарищеские отношения, которые мне в таком количестве давали мои друзья, бывшие ранее алкоголиками; и, конечно же, программа выздоровления Двенадцати Шагов. Учась применять эти шаги в повседневности, я начала приобретать веру и философию, необходимые для жизни. Мне открылись совершенно новые перспективы, еще не исследованные направления опыта, и жизнь постепенно начала раскрашиваться яркими красками и становиться интересной. Пришло время, когда я поймала себя на том, что встречаю каждый новый день в ожидании чего-то приятного.

I had a tough pull back to normal good health. It had been so many years since I had not relied on some artificial crutch, either alcohol or sedatives. Letting go of everything at once was both painful and terrifying. I could never have accomplished this alone. It took the help, understanding, and wonderful companionship that was given so freely to me by my ex-alkie friends - this and the program of recovery embodied in the Twelve Steps. In learning to practice these steps in my daily living, I began to acquire faith and a philosophy to live by. Whole new vistas were opened up for me, new avenues of experience to be explored, and life began to take on color and interest. In time, I found myself looking forward to each new day with pleasurable anticipation.

АА - это не план по выздоровлению, который можно выполнить и забыть. Это - образ жизни, и в его принципах заключен вызов,

которого достаточно, чтобы любой человек стремился их придерживаться до конца своих дней. Мы не можем перерасти этот план. Поскольку мы - воздерживающиеся алкоголики, нам нужна такая программа жизни, которая позволяет развиваться неограниченно. Чтобы сохранять трезвость, нам важно двигаться вперед шаг за шагом. Другие могут позволить себе иногда вспомнить старые привычки, не подвергаясь при этом особой опасности; для нас же это может оказаться смертельным. Впрочем, все не так страшно, как звучит, так как мы все-таки благодарны за ту необходимость, которая заставляет нас строго придерживаться принципов АА, и обнаруживаем, что наши упорные усилия вознаграждаются бесчисленными дивидендами.

A.A. is not a plan for recovery that can be finished and done with. It is a way of life, and the challenge contained in its principles is great enough to keep any human being striving for as long as he lives. We do not, cannot, outgrow this plan. As arrested alcoholics, we must have a program for living that allows for limitless expansion. Keeping one foot in front of the other is essential for maintaining our arrestment. Others may idle in a retrogressive groove without too much danger, but retrogression can spell death for us. However, this isn't as rough as it sounds, as we do become grateful for the necessity that makes us toe the line, and we find that we are compensated for a consistent effort by the countless dividends we receive.

Наш подход к жизни коренным образом меняется. Вместо того, чтобы, как раньше, избегать всякой ответственности, мы берем ее на себя с благодарностью за то, что способны успешно с ней справляться. Раньше мы чувствовали желание убежать от беспокоящей проблемы, а теперь нас увлекает ее сложность, ведь она дает нам возможность лишний раз применить на практике методики АА, и мы беремся за дело с удивительным рвением.

A complete change takes place in our approach to life. Where we used to run from responsibility, we find ourselves accepting it with gratitude that we can successfully shoulder it. Instead of wanting to escape some perplexing problem, we experience the thrill of challenge in the opportunity it affords for another application of A.A. techniques, and we find ourselves tackling it with surprising vigor.

Последние пятнадцать лет моей жизни были наполнены смыслом и различными благами. Жизнь есть жизнь, и я получила свою долю трудностей, переживаний и разочарований. Но я также испытала очень много радости и величайшее умиротворение, происходящее от внутренней свободы. У меня есть истинное богатство - мои друзья по АА, с которыми я нахожусь в необыкновенно близких отношениях. С этими людьми у меня образовалась по-настоящему крепкая связь: поначалу - из-за общей боли и отчаяния, позже - благодаря общим целям и вновь обретенным вере и надежде. По мере того, как проходят годы, а мы вместе работаем и делимся друг с другом своими опытом, доверием, пониманием и любовью - без напряжения, без принуждения, - мы формируем отношения, которые уникальны и бесценны.

The last fifteen years of my life have been rich and meaningful. I have had my share of problems, heartaches, and disappointments because that is life, but also I have known a great deal of joy and a peace that is the handmaiden of an inner freedom. I have a wealth of friends and, with my A.A. friends, an unusual quality of fellowship. For, to these people, I am truly related. First, through mutual pain and despair, and later through mutual objectives and newfound faith and hope. And, as the years go by, working together, sharing our experiences with one another, and also sharing a mutual trust, understanding, and love - without strings, without obligation - we acquire relationships that are unique and priceless.

Нет больше одиночества с его ужасной болью, крывшейся так глубоко в сердце каждого алкоголика, что ничто раньше не могло заглушить ее. Эта боль ушла, и она никогда не должна вернуться.

There is no more aloneness, with that awful ache, so deep in the heart of every alcoholic that nothing, before, could ever reach it. That ache is gone and never need return again.

Теперь мы ощущаем свою принадлежность к общности других людей и чувствуем себя нужными, полезными и любимыми. Взамен бутылки и похмелья нам дарованы ключи от Царствия Небесного.

Now there is a sense of belonging, of being wanted and needed and loved. In return for a bottle and a hangover, we have been given the Keys of the Kingdom.

ЧАСТЬ 2

ДЛЯ НИХ ВРЕМЯ ОСТАНОВИЛОСЬ

Part II
THEY STOPPED IN TIME

В наши дни среди приходящих в АА много таких, кто так и не достигли последних стадий алкоголизма, хотя со временем могли бы.

Among today's incoming A.A. members, many have never reached the advanced stages of alcoholism, though given time all might have.

Большинство этих счастливчиков совершенно не знакомы, либо имели лишь мимолетное знакомство с белой горячкой, больницей, психиатрической клиникой и тюрьмой. Некоторые из них сильно пили, и у них время от времени возникали серьезные проблемы. Однако для многих пьянство было не более чем досадной привычкой, которая иногда выходила из-под контроля. Мало кто из этих людей потерял здоровье, бизнес, семью или друзей.

Most of these fortunate ones have had little or no acquaintance with delirium, with hospitals, asylums, and jails. Some were drinking heavily, and there had been occasional serious episodes. But with many, drinking had been little more than a sometimes uncontrollable nuisance. Seldom had any of these lost either health, business, family, or friends.

Так почему же такие мужчины и женщины присоединяются к АА? На этот вопрос ответят семнадцать человек, которые поведают свои истории в этой главе. Они увидели, что превратились в действующих или потенциальных алкоголиков, несмотря на то, что в их жизни еще не случилось ничего особенно плохого.

Why do men and women like these join A.A.?
The seventeen who now tell their experiences answer that question. They saw that they had become actual or potential alcoholics, even though no serious harm had yet been done.

Они поняли, что их неоднократно проявлявшаяся неспособность контролировать процесс употребления спиртного, несмотря на желание - тревожный симптом проблемного пьянства. Этот факт вкупе с возникающими эмоциональными расстройствами убедил их в том, что они уже стали жертвами компульсивного алкоголизма, а полное разрушение их жизни - лишь вопрос времени.

They realized that repeated lack of drinking control, when they really wanted control, was the fatal symptom that spelled problem drinking. This, plus mounting emotional disturbances, convinced them that compulsive alcoholism already had them; that complete ruin would be only a question of time.

Видя опасность, эти люди пришли в АА. Они осознали, что алкоголизм, подобно раку, может привести к летальному исходу. Определенно, ни один здравомыслящий человек не стал бы ждать, пока угроза приобретет фатальные масштабы, прежде чем обратиться за помощью.

Seeing this danger, they came to A.A. They realized that in the end alcoholism could be as mortal as cancer; certainly no sane man would wait for a malignant growth to become fatal before seeking help.

Поэтому эти семнадцать членов АА, как и сотни им подобных, избежали многих лет нескончаемых страданий. Они подытоживают вышесказанное примерно так: «Мы не ждали, пока достигнем дна, потому что, слава Богу, разглядели дно. На деле, дно поднялось и достигло нас. Это и заставило нас прийти в Сообщество».

Therefore, these seventeen A.A.'s, and hundreds of thousands like them, have been saved years of infinite suffering. They sum it up something like this: "We didn't wait to hit bottom because, thank God, we could see the bottom. Actually, the bottom came up and hit us. That sold us on Alcoholics Anonymous."

(1)

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

THE MISSING LINK

Он считал причиной своих несчастий все, что угодно, кроме алкоголя.

He looked at everything as the cause of his unhappiness - except alcohol.

Когда мне было восемь или девять лет, жить мне вдруг стало очень тяжело. У меня начали возникать чувства, которых я не понимал. По мере того, как я начинал ощущать свое одиночество, даже в комнате, заполненной людьми, ко мне подбиралась депрессия. В действительности жизнь не имела для меня никакого смысла. Трудно сказать, чем это было вызвано, и назвать конкретный факт или событие, которые навсегда все для меня перевернули. Главное, что я, по сути, с ранних лет был несчастен.

When i was eight or nine years old, life suddenly became very difficult. Feelings began to emerge that I did not understand. Depression crept into my life as I started to feel alone, even in crowded rooms. In fact, life didn't make much sense to me at all. It's hard to say what sparked all of this, to pinpoint one fact or event that changed everything forever. The fact of the matter was, I was miserable from early on in my life.

Все это очень меня смущало. Я помню, как держался в стороне на площадке для игр, наблюдая, как остальные дети смеются, играют, улыбаются, и чувствовал, что я не могу к ним присоединиться. Я ощущал себя иным, будто я - вовсе не один из них. Я думал, что по какой-то причине не гожусь для компании.

It was all very confusing. I remember isolating on the playground, watching all the other children laughing and playing and smiling, and not feeling like I could relate at all. I felt different. I didn't feel as if I was one of them. Somehow, I thought, I didn't fit in.

Скоро мои оценки в школе стали отражать такой настрой. Мои поведение и мироощущение, похоже, начали доставлять беспокойство всем окружающим. Вскоре я начал проводить больше времени в кабинете директора, чем в классе. У моих родителей, которых расстраивало, что их сын - такой неудачник, начались неприятности. Наш дом наполнился криками и шумом спора по поводу того, как нужно меня воспитывать.

Я обнаружил, что, убегая из дома, можно на время обрести утешение. Разумеется, до тех пор, пока меня не находила полиция и не доставляла обратно домой, к обеспокоенным родителям.

My school marks soon reflected these feelings. My behavior and attitude seemed to become troublesome to everyone around me. I soon began spending more time in the principal's office than in the classroom. My parents, perplexed by such an unhappy son, began having difficulties. My house was soon filled with the sounds of arguments and yelling about how to handle me. I found that running away from home could supply me with some sort of temporary solace. Until of course, the police would find me and bring me back to my house and my worried parents.

Примерно в это время меня начали водить по врачам и различным специалистам, каждый из которых выдвигал собственное предположение и предлагал собственное решение. Они тестирова-

ли и интервьюировали меня с целью выявить корень моих бед, после чего пришли к выводу, что у меня наблюдается неспособность к учебе и депрессия. Психиатр назначил мне медикаментозное лечение, и проблемы в школе начали исчезать. Даже депрессия несколько облегчалась. Однако во мне оставалось что-то, что было в корне ненормальным.

About that time I started seeing therapists and specialists, each with a different theory and a different solution. They conducted special tests and interviews designed to get to the root of my troubles, and came to the conclusion that I had a learning disability and was depressed. The psychiatrist started me on some medication, and the problems in school started to clear up. Even some of the depression began to ease up for a bit. However, something still seemed fundamentally wrong.

В чем бы крылась причина моих несчастий, я вскоре нашел нечто, что казалось решением любых проблем. В возрасте пятнадцати лет я отправился со своей семьей в путешествие в Израиль. Мой брат должен был пройти обряд бармицвы на вершине Масада. Там не было возрастных ограничений для употребления алкоголя, поэтому я мог запросто зайти в какой-нибудь бар и заказать себе выпить. Канун Нового Года выпал на середину нашей поездки, и, поскольку по еврейскому календарю он отмечается не так, как по грегорианскому, его праздновали только в одном университете, в том крыле, где жили американцы. В тот вечер я впервые напился, и это изменило всю мою жизнь.

Whatever the problem, I soon found what appeared to be the solution to everything. At age fifteen, I traveled with my family to Israel. My brother was to be bar mitzvahed atop Masada. There was no legal drinking age, so I found it quite easy to walk into a bar and order a drink. New Year’s Eve fell in the middle of the trip, and since the Jewish calendar celebrates a different New Year than the Gregorian calendar, the only celebration was being held in the American sector of a university. I got drunk for the first time that night. It changed everything.

Началось с того, что я заглянул в один из местных баров и попросил официантку принести мне пива. Отпив первый глоток, я сразу же ощутил, что что-то произошло. Я посмотрел по сторонам, на пьющих, танцующих, улыбающихся, смеющихся людей, которые все были намного старше меня. И внезапно почему-то почувствовал себя одним из них. Оттуда я направился в университет, где увидел, как сотни других американцев отмечают праздник. Прежде чем вечер закончился, я ввязался в драку с несколькими пьяными парнями старше себя. В отель вернулся, воняя перегаром и покрытый синяками. Да, какой это был восхитительный вечер! В тот вечер я влюбился - в выпивку.

A stop at a local bar began the evening. I ordered a beer from the waitress and as I took the first sip, something was immediately different. I looked around me, at the people drinking and dancing, smiling and laughing, all of whom were much older than I. Suddenly, I somehow felt I belonged. From there, I made my way to the university, where I found hundreds of other Americans celebrating New Year’s Eve. Before the night was over, I had started a fight with a number of college-aged drunken fellows and returned to the hotel stinking drunk and riddled with bruises. Ah yes, what a grand evening it was! I fell in love that night - with a beverage.

По возвращении в Штаты, я был полон решимости продолжать эту новую любовную связь. Я попытался было убедить своих приятелей присоединиться ко мне, но наткнулся на их сопротивление. Оставаясь верным своему плану, я вознамерился найти новых

друзей, которые поддерживали бы это увлечение, позволяющее блестящим образом разрешать мои самые сложные проблемы. Мои эскапады начинались как хобби, которому я предавался по выходным, а превратились в каждодневную потребность. Сначала, чтобы я достиг удовлетворяющей меня степени опьянения, требовалось несколько кружек пива. Однако через три года мне нужно было выпить за вечер четверть с лишним галлона водки, бутылку вина и несколько кружек пива, чтобы дойти до кондиции. Алкоголь я добывал любыми средствами, то есть с помощью лжи, воровства и мошенничества. Моим девизом было: «Если бы вы чувствовали себя так же, как и я, вы бы тоже были вынуждены напиваться».

Returning to the States, I was determined to continue with my newfound love affair. I found myself trying to convince my friends to join me, but I was met with resistance. Still determined, I set out to find new friends, friends who could help me maintain this fantastic solution to my most desperate problems. My escapades started as a weekend pursuit and progressed into a daily obsession. At first, it took several beers to get me drunk to my satisfaction. However, within three years, it took a fifth and a half of vodka, a bottle of wine, and several beers in an evening's time to satisfactorily black me out. I would obtain alcohol by any means necessary. That meant lying, stealing, and cheating. My motto was, if you felt like I did, you'd have to get drunk too.

По мере того, как усугублялись мое чувство безнадежности и депрессия, прогрессировало и мое пьянство. Мне в голову все чаще приходили мысли о самоубийстве. Мне казалось, что моя жизнь никогда не изменится. Лечение у врача почти перестало приносить результаты. Чувство безнадежности подпитывал и тот факт, что единственная вещь, которая давала мне облегчение, на которую я мог рассчитывать, испытывая боль, в конце концов, стала меня уничтожать. Я опасался, что мой конец близок.

As the feelings of hopelessness and depression progressed, so did my drinking. Thoughts of suicide came more and more frequently. It felt as if things were never going to change. Progress with my therapist came to almost a complete halt. The hopelessness was compounded by the fact that the one thing that was bringing me relief, the one thing I counted on to take the pain away, was ultimately destroying me. The end, I feared, was close.

Во время последнего семестра в средней школе я достиг своего дна. Теперь я пил каждый день. Поскольку меня уже приняли в колледж, я сознательно решил превратить последний семестр в одну большую вечеринку. Но при этом отнюдь не веселился, а, напротив, чувствовал себя несчастным. Я кое-как окончил школу и пошел работать в местный гараж. Совмещать свое пьянство с работой было трудно, ведь оба эти дела занимали весь день. Однако я выдумывал различные небылицы, чтобы ничто не мешало мне пить. Получив не один выговор за утренние опоздания, я сочинил целую историю, чтобы скрыть свое постоянное похмелье. Я сказал менеджеру, что у меня рак и мне нужно каждое утро посещать доктора. Чтобы защитить свое пьянство, я был готов сказать что угодно.

My last semester in high school marked my bottom. It was everyday drinking then. Since I had already been accepted at college, I consciously decided to make that last semester one big party. But it was no fun at all. I was miserable. I graduated narrowly and took a job at a local garage. It was difficult to manage my drinking and a job since they were both full time, but I concocted all kinds of lies to ensure that nothing would interfere with my drinking. After being repeatedly reprimanded at work for being late in the mornings, I made up a story to hide the fact that I was always hung over. I told my manager that I had cancer and needed to go to the doctor for treatment every morning. I would say whatever I needed to say to protect my drinking.

У меня все чаще стали случаться короткие моменты просветления, когда я четко осознавал, что я - алкоголик. В такие моменты я заглядывал в свой стакан и спрашивал себя: «Почему я это делаю?» Необходимо было что-то менять. Я размышлял о самоубийстве; анализировал каждую часть своей жизни в попытке понять, что же со мной не так. Кульминацией стал последний вечер пития и пристального рассмотрения проблемы. Думать о ней было противно, но продолжать заливать ее алкоголем - еще противней. Я вынужден был взглянуть на свое пьянство, как на главного подозреваемого.

More often, I was having these little moments of clarity, times I knew for sure that I was an alcoholic. Times when I was looking at the bottom of my glass asking myself, Why am I doing this? Something had to give, something had to change. I was suicidal, evaluating every part of my life for what could be wrong. It culminated in one last night of drinking and staring at the problem. It made me sick to think about it, and even sicker to continue drinking it away. I was forced to look at my drinking as the chief suspect.

На следующий день я пошел на работу, как всегда, опоздав, и весь день не мог избавиться от мыслей об этой вполне реальной проблеме. Больше я не мог так жить. Что со мной происходит? Медицина не смогла наладить мою жизнь; я оставался несчастным. Может, лучше убить себя, спиться до забвения? В последней отчаянной попытке найти выход я пересматривал свою жизнь, ища недостающее звено. Не упустил ли я что-либо важное, что могло бы вызвать прорыв, отчего все это стало бы не таким невыносимым? Нет, ничего такого не было. Конечно, не считая алкоголя.

The next day I went to work, late as usual, and all day long I could not stop thinking about this very real problem. I could go no further. What was happening to me? Therapy hadn’t fixed my life - all those sessions; I was still miserable. I might as well just kill myself, drink my way into oblivion. In one last desperate fight for a solution, I reviewed my life, searching for the missing link. Had I left out some crucial bit of information that would lead to a breakthrough, making it possible for life to become just a little more bearable? No, there was nothing. Except of course my drinking.

Назавтра я с утра пошел на прием к своему доктору и сообщил ему, что собираюсь бросить лечение, потому что за прошедшие восемь лет оно доказало свою неэффективность.

Кроме того, я решил рассказать ему о том, как размышлял над своей жизнью в поисках недостающего звена, и мне на ум пришла только одна вещь, о которой я ему никогда не говорил: мое пьянство. Он стал задавать мне вопросы - что, в каких количествах и как часто я пью. Он не успел узнать и половины, как я расклеился и начал всхлипывать. Плача, я спросил: «Вы думаете, у меня проблемы с алкоголем?» Он ответил: «Полагаю, это очевидно». Тогда я спросил: «Вы думаете, что я - алкоголик?» И услышал в ответ: «Вы должны это выяснить самостоятельно». Затем доктор достал из ящика стола лист с расписанием собраний Анонимных

Алкоголиков, на котором уже были отмечены предназначенные для молодых людей.

The next morning I went to see my therapist. I told him I'd decided to quit therapy, because after eight years, it wasn't working. But I decided to tell him how I had been searching through my life for that missing link and had come up with only one thing I had never told him: that I drank. He began asking me questions - he asked about quantities, frequency, what I drank. Before he was even halfway through, I broke down and began sobbing. I cried, "Do you think I have a problem with drinking?" He replied, "I think that is quite obvious." I then asked, "Do you think I'm an alcoholic?" And he answered, "You are going to have to find out for yourself." He pulled a list of Alcoholics Anonymous meetings out of his desk drawer; he had already highlighted the young people's meetings.

Он сказал мне, чтобы я шел домой и до конца дня не пил ни капли. Он пообещал позвонить мне в девять часов вечера, чтобы услышать, что я действительно ничего не пил. Это было тяжело, однако я отправился домой, замкнулся в своей комнате и дождался его звонка. Он спросил, не выпил ли я. Я ответил, что нет, и поинтересовался, что мне делать дальше. Он сказал, чтобы завтра я тоже не прикасался к спиртному и еще сходил на собрание первой группы, выделенной в его списке. На следующий день я посетил первое в своей жизни собрание Анонимных Алкоголиков. Мне было восемнадцать лет.

He told me to go home and not drink at all for the rest of the day. He would call me at nine p.m. and wanted to hear that I hadn't taken a drink. It was rough, but I went home and locked myself in my room, sweating it out until he called. He asked if I had had a drink. I told him I had not and asked what I should do next. He told me to do the same thing tomorrow, except tomorrow I should also go to the first meeting on the list he had highlighted. The next day I went to my first meeting of Alcoholics Anonymous. I was eighteen years old.

Припарковавшись, я около пятнадцати минут до начала собрания просидел в машине, пытаясь собраться с духом, чтобы войти и встретиться с самим собой. Я помню, как набирался храбрости, открывал дверь и вылезал наружу только для того, чтобы опять ее закрыть, гоня от себя мысль, пойти на собрание, как нелепую. Эти нерешительные движения я предпринял раз пятьдесят, прежде чем, наконец, войти. Полагаю, если бы я этого не сделал, то сегодня меня бы не было в живых.

In the parking lot, I sat in my car for about fifteen minutes before the meeting started, trying to work up the courage to go in and face myself. I remember finally working up the nerve to open the door and get out, only to close the door, dismissing the notion of going into the meeting as ridiculous. This dance of indecisiveness went on about fifty times before I went in. Had I not gone in, I believe I would not be alive today.

Комната была очень задымлена и наполнена явно счастливыми людьми. Найдя себе местечко позади всех, я сел и попытался разобраться в порядке проведения собрания.

Когда председатель спросил, есть ли среди присутствующих новички, я оглянулся по сторонам и увидел, как поднялось несколько рук; но я сам определенно не был готов поднять руку и привлечь к себе внимание. Участники собрания разделились на несколько групп, и я последовал за одной из них дальше по коридору и присел. Они раскрыли какую-то книгу и стали читать главу под названием «Шаг Седьмой». После этого все по очереди стали комментировать прочитанное, и я впервые в своей жизни обнаружил, что нахожусь среди людей, к которым ощущаю свою

принадлежность. Я больше не ощущал себя абсолютно неспособным адаптироваться хоть к какому-нибудь обществу, ведь передо мной была целая комната людей, чувствующих себя точно так же, как и я. С души у меня свалился огромный камень. Мне выпало выступать последним из сидящих за столом, и я, смущенный всем происходящим, смог выдавить из себя только: «А что такое эти ваши недостатки?»

The room was very smoky and filled with apparently happy people. Finding a seat in the back, I sat down and tried to make sense of the format. When the chairperson asked if there were any newcomers present, I looked around and saw some hands go up, but I certainly wasn't ready to raise my hand and draw attention to myself. The meeting broke up into several groups, and I followed one group down the hall and took a seat. They opened a book and read a chapter titled "Step Seven." After the reading, they went around the table for comments, and for the first time in my life, I found myself surrounded by people I could really relate with. I no longer felt as if I was a total misfit, because here was a roomful of people who felt precisely as I did, and a major weight had been lifted. I happened to be in the last chair around the table to speak and, confused by the reading, all I could say was, "What the heck are shortcomings?"

Двое членов АА, поняв, что это мое первое собрание, отвели меня вниз, присели рядом и вкратце разъяснили мне суть их программы. Из того, что они говорили, я запомнил очень мало. Помню, я сказал им, что эта программа, похоже, именно то, что мне нужно, но я не думаю, что смогу оставаться трезвым всю оставшуюся жизнь. Каким конкретно образом я, по их мнению, должен буду удерживаться от выпивки, если меня бросит девушка, или мой лучший друг умрет, или даже если произойдет какое-нибудь радостное событие - сдача выпускных экзаменов, свадьба, день рождения? Они порекомендовали мне попробовать оставаться трезвым каждый раз только в течение одного дня. Они объяснили, что мне, возможно, будет легче сосредоточиваться лишь на следующих двадцати четырех часах, а различные ситуации рассматривать по мере того, как они будут возникать, если будут вообще. Тогда я решил, что постараюсь день за днем сохранять трезвость, и с тех самых пор делаю это.

A couple of members, realizing I was there for my first meeting, took me downstairs and sat down with me and outlined the program. I can recall very little of what was said. I remember telling these members that this program they outlined sounded like just what I needed, but I didn't think I could stay sober for the rest of my life. Exactly how was I supposed to not drink if my girlfriend breaks up with me, or if my best friend dies, or even through happy times like graduations, weddings, and birthdays. They suggested I could just stay sober one day at a time. They explained that it might be easier to set my sights on the twentyfour hours in front of me and to take on these other situations when and if they ever arrived. I decided to give sobriety a try, one day at a time, and I've done it that way ever since.

Когда я пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я уже нанес некоторый ущерб своему физическому здоровью, имел букет психических расстройств и был банкротом в духовном отношении. Я знал, что бессилен перед алкоголем и что мне необходимо открыть свой ум навстречу тем рецептам выздоровления, которые мне предлагают. Тем не менее, когда речь заходила о духовности, мой разум бунтовал почти на каждом шагу пути. Несмотря на свою этническую принадлежность и религиозное еврейское воспитание, я был агностиком и активно сопротивлялся, когда мне,

по моим ощущениям, навязывали религию. К моему удивлению, Анонимные Алкоголики предлагали нечто иное.

When I entered Alcoholics Anonymous, I had done some damage physically, had a bouquet of mental quirks, and was spiritually bankrupt. I knew I was powerless over alcohol and that I needed to be openminded toward what people suggested for recovery. However, when it came to spirituality, I fought it nearly every step of the way. Although raised in an ethnic and religious Jewish household, I was agnostic and very resistant to anyone and anything that I perceived to be imposing religious beliefs. To my surprise, Alcoholics Anonymous suggested something different.

Идея о том, что религия и духовность - не одно и то же, была для меня новой. Мой спонсор попросил меня просто не исключать возможность существования некой Силы, превышающей мою собственную - такой, какой я ее понимаю. Он заверил меня, что никто не собирается заставлять меня принимать какую бы то ни было систему религиозных воззрений, так как это - личное дело каждого. Я нехотя согласился допустить, что, может быть, всего-навсего может быть, в этом духовном образе жизни что-то есть. И медленно, но верно начал осознавать, что Высшая Сила действительно существует. Скоро в моей жизни появился полноценный Бог, и я очутился на духовном пути, который не вступал в конфликт с моими личными религиозными убеждениями.

The idea that religion and spirituality were not one and the same was a new notion. My sponsor asked that I merely remain open-minded to the possibility that there was a Power greater than myself, one of my own understanding. He assured me that no person was going to impose a belief system on me, that it was a personal matter. Reluctantly, I opened my mind to the fact that maybe, just maybe, there was something to this spiritual lifestyle. Slowly but surely, I realized there was indeed a Power greater than myself, and I soon found myself with a full-time God in my life and following a spiritual path that didn’t conflict with my personal religious convictions.

Следование этому пути коренным образом изменило мою жизнь. Он заполнил ту брешь одиночества, которую я раньше заполнял алкоголем. Моя самооценка неизмеримо возросла, и я познал такое счастье и спокойствие, которые до этого были мне незнакомы. Я начал видеть красоту и смысл в собственном существовании и стараться выразить свою благодарность за это, помогая другим всеми доступными мне средствами. В мою жизнь вошли уверенность и вера, и они раскрыли мне план бытия, который оказался более глобальным и действенным, чем я мог себе представить.

Following this spiritual path made a major difference in my life. It seemed to fill that lonely hole that I used to fill with alcohol. My self-esteem improved dramatically, and I knew happiness and serenity as I had never known it before. I started to see the beauty and usefulness in my own existence, and tried to express my gratitude through helping others in whatever ways I could. A confidence and faith entered my life and unraveled a plan for me that was bigger and better than I could have ever imagined.

Это было нелегко как тогда, так и потом, но зато я чувствую себя все лучше. После того самого первого собрания моя жизнь полностью изменилась. Через три месяца работы по программе я начал учиться в колледже. Пока многие из моих однокашников проводили свои первые эксперименты с алкоголем, я ходил на собрания и другие мероприятия АА, активно участвуя в обслуживании и развивая отношения с Богом, семьей, друзьями и возлюбленными. При этом я редко испытывал колебания, ведь это было именно то, что я хотел делать и в чем нуждался.

It wasn’t easy, and it has never been easy, but it gets so much better. Since that first meeting, my life has completely changed. Three months into the program I started college. While many of my college classmates were experimenting with alcohol for the first time, I was off at meetings and A.A. get-togethers, becoming active in service work, and developing relationships with God, family, friends, and loved ones. I rarely thought twice about this; it was what I wanted and needed to do.

За последние семь лет произошли почти все события, о которых я думал, что не смогу через них пройти трезвым. В самом деле, трезвость и жизнь полны взлетов и падений. Время от времени депрессия снова подбирается ко мне, и тогда мне требуется помощь извне. Как бы то ни было, программа АА дала мне инструменты, которые позволили мне, оставаясь трезвым, пережить смерть близких друзей, разрыв отношений и светлые дни - дни рождения, свадьбы, сдачу выпускных экзаменов. Качество моей жизни возросло в геометрической прогрессии. Теперь я живу так, как всегда мечтал, и мне еще предстоит сделать очень много. У меня есть надежда, которой я могу делиться, и любовь, которую я могу давать, и я просто продолжаю двигаться вперед день за днем, проживая это приключение под названием «жизнь».

Over the last seven years, nearly everything I thought I could not stay sober through has happened. Indeed, sobriety and life are full of ups and downs. Occasionally depression can creep back into my life and requires outside help. However, this program has provided me with the tools to stay sober through the death of my best friends, failed relationships, and good times like birthdays, weddings, and graduations. Life is exponentially better than it ever was before. I’m living out the life I used to fantasize about, and I have a whole lot of work still in front of me. I have hope to share and love to give, and I just keep going one day at a time, living this adventure called life.

(2)

СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ

FEAR OF FEAR

Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!

This lady was cautious. She decided she wouldn't let herself go in her drinking. And she would never, never take that morning drink!

Я не считала себя алкоголиком. Я думала, что моя проблема - в том, что я двадцать семь лет замужем за алкоголиком. Когда мой муж нашел АА, я пошла с ним на второе собрание. Я думала, что для него это чудесно, просто великолепно. Но не для меня. Потом я пошла на еще одно собрание и продолжала думать, что это чудесно - для него, не для меня.

I didn't think I was an alcoholic. I thought my problem was that I had been married to a drunk for twenty-seven years. And when my husband found A.A., I came to the second meeting with him. I thought it was wonderful, simply marvelous, for him. But not for me. Then I went to another meeting, and I still thought it was wonderful - for him, but not for me.

Однажды жарким летним вечером я была на собрании группы Гринвич-Виллидж на Салливан-стрит. В доме, где уже давно проходили встречи АА, было крылечко, и после собрания я вышла на ступеньки подышать свежим воздухом. В дверях стояла миловидная юная девушка. Она спросила: «Ты одна из нас, алкоголиков?» Я ответила: «Упаси Господи, нет! Я пришла с мужем, вот он - алкоголик». Она назвала свое имя, и я сказала: «Я откуда-то тебя знаю». Оказалось, что она училась в средней школе с моей дочерью. Я спросила: «Элин, ты тоже одна из этих людей?» Она ответила: «О, да, я из АА».

That was on a hot summer evening, down in the Greenwich Village Group, and there was a little porch out there in the old meeting place on Sullivan Street, and after the meeting I went out on the steps for some air. In the doorway stood a lovely young girl who said, "Are you one of us souses too?" I said, "Oh, goodness, no! My husband is. He's in there." She told me her name, and I said, "I know you from somewhere." It turned out that she had been in high school with my daughter. I said, "Eileen, are you one of those people?" And she said, "Oh, yes. I'm in this."

Когда мы шли обратно через холл, я впервые в своей жизни призналась другому человеку: «У меня тоже проблемы с алкоголем». Она взяла меня за руку и познакомила с женщиной, которую я теперь с огромной гордостью называю своим спонсором. Эта женщина и ее муж - члены АА. Она сказала мне: «Но ведь алкоголик - твой муж, а не ты». Я ответила: «Да». Она спросила: «Сколько лет ты замужем?» Я сказала: «Двадцать семь». Она воскликнула: «Двадцать семь лет с алкоголиком! Как ты это выдержала?» Какая добрая, сочувствующая душа, подумала я. То,

что мне нужно. Я сказала: «Ну, я терпела, чтобы сохранить семью, и еще ради детей». Она произнесла: «Да, я знаю. Ты - просто мученица, не так ли?»

Я отошла от этой женщины, скрежеща зубами и ругаясь про себя. К счастью, по пути домой я ни слова не сказала Джорджу. Но в ту ночь, пытаясь заснуть, я подумала: «Ты просто мученица, Джейн! Давай взглянем на историю твоей жизни». И, сделав это, я увидела, что я - такой же алкоголик, как и Джордж, если не хуже. Наутро я растолкала Джорджа и заявила: «Я присоединяюсь к АА». Он ответил: «О, я знал, что ты это сделаешь».

As we walked back through the hall, I, for the first time in my life, said to another human being, “I’m having trouble with my drinking too.” She took me by the hand and introduced me to the woman that I’m very proud to call my sponsor. This woman and her husband are both in A.A., and she said to me, “Oh, but you’re not the alcoholic; it’s your husband.” I said, “Yes.” She said, “How long have you been married?” I said, “Twenty-seven years.” She said, “Twenty-seven years to an alcoholic! How did you ever stand it?” I thought, now here’s a nice, sympathetic soul! This is for me. I said, “Well, I stood it to keep the home together, and for the children’s sake.” She said, “Yes, I know. You’re just a martyr, aren’t you?” I walked away from that woman grinding my teeth and cursing under my breath. Fortunately, I didn’t say a word to George on the way home. But that night I tried to go to sleep. And I thought, “You’re some martyr, Jane! Let’s look at the record.” And when I looked at it, I knew I was just as much a drunk as George was, if not worse. I nudged George next morning, and I said, “I’m in,” and he said, “Oh, I knew you’d make it.”

Я начала пить почти тридцать лет назад - сразу после того, как вышла замуж. Мой первый кутеж состоялся с распитием бурбона, на который, вы уж поверьте, у меня была аллергия. Мне было жутко плохо при каждом глотке. Но нужно было много развлекаться. Мой муж любил весело проводить время; я была очень молода и тоже хотела веселиться. Для этого я знала лишь один способ - пить вместе с ним.

I started drinking nearly thirty years ago - right after I was married. My first drinking spree was on corn liquor, and I was allergic to it, believe me. I was deathly sick every time I took a drink. But we had to do a lot of entertaining. My husband liked to have a good time; I was very young, and I wanted to have a good time too. The only way I knew to do it was to drink right along with him.

Пьянство вызывало в моей жизни ужасные проблемы. Мне было страшно, и я решила, что никогда не буду напиваться, поэтому была осторожна и настороженна. У нас была маленькая дочка, которую я нежно любила, и это немного притормаживало развитие моего пьянства. Однако из-за каждой попойки у меня все равно бывали неприятности. Мне всегда хотелось выпить слишком много, и потому я вечно была настороже и считала количество выпитого. Если нас приглашали на официальную вечеринку, где, как я знала, все выпьют лишь по паре рюмок, я вообще не пила. Я соблюдала осторожность, так как знала, что, если выпью рюмку или две, то могу захотеть пять, шесть, семь или восемь.

I got into terrific trouble with my drinking. I was afraid, and I had made my mind up that I would never get drunk, so I was watchful and careful. We had a small child, and I loved her dearly, so that held me back quite a bit in my drinking career. Even so, every time I drank, I seemed to get in trouble. I always wanted to drink too much, so I was watchful, always watchful, counting my drinks. If we were invited to a formal party and I knew they were only going to have one or two drinks, I wouldn’t have any. I was being very cagey, because I knew that if I did take one or two, I might want to take five or six or seven or eight.

Несколько лет я действительно функционировала вполне успешно. Но я не была счастлива. Я никогда не позволяла себе далеко заходить в своем пьянстве. Потом родился сын, наш второй ребенок, и, когда он пошел в школу и стал проводить

большую часть времени там, что-то случилось со мной. Я начала по-настоящему сильно пить.

I did stay fairly good for a few years. But I wasn't happy, and I didn't ever let myself go in my drinking. After my son, our second child, came along, and as he became school age and was away at school most of the time, something happened. I really started drinking with a bang.

Я никогда не ложилась в больницу, не теряла работу, не попадала в тюрьму. И, в отличие от многих других, никогда не пила по утрам. Мне хотелось глотнуть спиртного, но было страшно, потому что я не хотела становиться пьяницей. И, хотя я все равно ею стала, я до смерти боялась выпить пресловутую утреннюю рюмку. Когда днем я ходила играть в бридж, меня много раз обвиняли в этом, но я на самом деле никогда не опохмелялась. На меня все еще действовало выпитое прошлой ночью.

I never went to a hospital. I never lost a job. I was never in jail. And, unlike many others, I never took a drink in the morning. I needed a drink, but I was afraid to take a morning drink, because I didn't want to be a drunk. I became a drunk anyway, but I was scared to death to take that morning drink. I was accused of it many times when I went to play bridge in the afternoon, but I really never did take a morning drink. I was still woozy from the night before.

Я по всем статьям должна была потерять мужа; думаю, мы не расстались только благодаря тому, что он тоже был алкоголиком. Никто другой не остался бы со мной. Многие женщины, достигшие в своем пьянстве той же стадии, что и я, потеряли своих мужей, детей, дом и все, что им было дорого. Мне же во многих отношениях очень повезло. Потеряла я другую важную вещь - самоуважение. Я чувствовала, как в мою жизнь входит страх. Я не могла общаться с другими людьми. Я не могла прямо смотреть им в глаза, хотя всегда сохраняла самообладание и держалась вызывающе. Чтобы выбраться из многих затруднений, я нагло лгала.

I should have lost my husband, and I think that only the fact that he was an alcoholic too kept us together. No one else would have stayed with me. Many women who have reached the stage that I had reached in my drinking have lost husbands, children, homes, everything they hold dear. I have been very fortunate in many ways. The important thing I lost was my own self-respect. I could feel fear coming into my life. I couldn't face people. I couldn't look them straight in the eyes, although I had always been a self- possessed, brazen person. I'd brazen anything out. I lied like a trooper to get out of many scrapes.

Тем не менее, я чувствовала, как в мою жизнь входит страх, и не могла ничего с этим поделать. Дошло до того, что я часто стала прятаться, не отвечать на телефонные звонки и стараться как можно больше времени проводить наедине с собой. Я заметила, что избегаю общения со всеми своими светскими приятелями, кроме членов моего бридж-клуба. Я не могла поддерживать отношения с остальными своими друзьями и не ходила ни к кому в гости, если только хозяин не пил так же сильно, как и я. Мне никогда не приходило в голову, что проблема - в первой рюмке. Я думала, что начинаю сходить с ума, когда понимаю, что не могу перестать пить. Это меня ужасно пугало.

But I felt a fear coming into my life, and I couldn't cope with it. I got so that I hid quite a bit of the time, wouldn't answer the phone, and stayed by myself as much as I could. I noticed that I was avoiding all my social friends, except for my bridge club. I couldn't keep up with any of my other friends, and I wouldn't go to anyone's house unless I knew they drank as heavily as I did. I never knew it was the first drink that did it. I thought I was losing my mind when I realized that I couldn't stop drinking. That frightened me terribly.

Джордж много раз пытался завязать. Если бы я искренне стремилась получить то, чего, на мой взгляд, мне хотелось больше всего на свете - трезвого мужа и счастливую и довольную семью, - я бы старалась бросить пить вместе с ним. Правда, я пробовала это сделать и не пила день или два, но потом всегда случалось что-то, что выбивало меня из колеи. Достаточно было какой-нибудь глупости - неровно лежащего коврика или любой другой мелочи, которая, по моему мнению, была не в порядке, - и вот я уже снова пила. Притом украдкой. У меня по всему дому были припрятаны бутылки. Я думала, что дети не знают об этом, но потом обнаружила, что они знали. Удивительно, как мы уверены, что всех одурачили, когда пьем.

George tried many times to go on the wagon. If I had been sincere in what I thought I wanted more than anything else in life - a sober husband and a happy, contented home - I would have gone on the wagon with him. I did try, for a day or two, but something would always come up that would throw me. It would be a little thing - the rugs being crooked, or any silly little thing that I'd think was wrong - and off I'd go, drinking. And sneaking my drinks. I had bottles hidden all over the apartment. I didn't think my children knew about it, but I found out they did. It's surprising, how we think we fool everybody in our drinking.

Я дошла до такого состояния, что не могла зайти домой, не выпив. Меня больше не волновало, пьет ли Джордж или нет. Алкоголь был мне необходим. Иногда я лежала на полу в ванной, чувствуя себя отвратительно и желая умереть, и молила Бога, как и всегда, когда напивалась: «Дорогой Господь, помоги мне в этот раз, и я больше не буду». А потом говорила: «Боже, не обращай на меня внимания. Ты знаешь, что завтра я сделаю то же самое».

I reached a stage where I couldn't go into my apart - ment without a drink. It didn't bother me anymore whether George was drinking or not. I had to have liquor. Sometimes I would lie on the bathroom floor, deathly sick, praying I would die, and praying to God as I always had prayed to Him when I was drinking: "Dear God, get me out of this one and I'll never do it again." And then I'd say, "God, don't pay any attention to me. You know I'll do it tomorrow, the very same thing."

Я искала разные предлоги, чтобы сбить Джорджа с пути трезвости. Мне так надоело пить в одиночку и одной нести на себе груз вины, что я подстрекала его к возобновлению пьянства. А потом нападала на него из-за того, что он опять пьет! И снова запускалась та же карусель. А он, бедняжка, не знал, что происходит. Бывало, он находил одну из моих бутылок и удивлялся, как мог забыть о ней. Я и сама не помнила всех своих тайников.

I used to make excuses to try and get George off the wagon. I'd get so fed up with drinking all alone and bearing the burden of guilt all by myself, that I'd egg him on to drink, to get started again. And then I'd fight with him because he had started! And the whole merry-go-round would be on again. And he, poor dear, didn't know what was going on. He used to wonder when he'd spot one of my bottles around the house just how he could have overlooked that partic - ular bottle. I myself didn't know all the places I had them hidden.

Мы в АА всего несколько лет, но теперь мы пытаемся наверстать упущенное время. Двадцать семь лет неразберихи - вот чем была моя предыдущая семейная жизнь. Сейчас картина совсем иная. У нас появились вера друг в друга, доверие друг к другу и понимание. Мы обрели их в АА. Там я очень многое узнала. Изменился мой образ мыслей по отношению ко всему, что я делаю.

Я не могу позволить себе обижаться на кого бы то ни было, ведь обиды создают еще одного пьяницу. Я должна жить и давать жить другим. И «думать» - это важное слово значит для меня так много. Моя жизнь всегда состояла из действий и реакций. Я никогда не останавливалась, чтобы подумать. Мне было просто наплевать и на саму себя, и на всех остальных.

We have only been in A.A. a few years, but now we're trying to make up for lost time. Twenty-seven years of confusion is what my early married life was. Now the picture has changed completely. We have faith in each other, trust in each other, and understanding. A.A. has given us that. It has taught me so many things. It has changed my thinking entirely, about everything I do. I can't afford resentments against anyone, because they are the build-up of another drunk. I must live and let live. And "think" - that one important word means so much to me. My life was always act and react. I never stopped to think. I just didn't give a whoop about myself or anyone else.

Я стараюсь жить по нашей программе так, как мне рекомендовали - каждый раз по одному дню. Сегодняшний день я стремлюсь прожить так, чтобы завтра, когда я проснусь, мне не было стыдно. В былые дни я ненавидела просыпаться и оглядываться на прошедшую ночь. Наутро я не могла о ней вспоминать. Если бы я не представляла себе что-нибудь приятное, что должно было случиться в тот день, я бы совсем не захотела вылезать из постели. Это действительно была не жизнь. Теперь я испытываю глубокую благодарность не только за свою трезвость, которую день за днем стараюсь сохранять, но и за способность помогать другим людям. Я никогда не думала, что смогу быть полезной кому-нибудь, кроме мужа, детей и, может, нескольких друзей. Однако в АА мне показали, что я могу помочь другим алкоголикам.

I try to live our program as it has been outlined to me, one day at a time. I try to live today so that tomorrow I won't be ashamed when I wake up in the morning. In the old days I hated to wake up and look back at what last night had been like. I never could face it the next morning. And unless I had some rosy picture of what was going to happen that day, I wouldn't even feel like getting up in the morning at all. It really wasn't living. Now I feel so very grateful not only for my sobriety, which I try to maintain day by day, but I'm grateful also for the ability to help other people. I never thought I could be useful to anyone except my husband and my children and perhaps a few friends. But A.A. has shown me that I can help other alcoholics.

Многие из моих соседей находили время для того, чтобы поработать волонтерами. Особенно выделялась одна женщина, и каждое утро я наблюдала из своего окна, как она честно ходит в ближайшую больницу. Однажды, встретив ее на улице, я поинтересовалась: «Какую именно работу ты выполняешь?» Она объяснила; это было несложно, и я легко могла бы это делать. Она спросила: «А почему ты этим не занимаешься?» Я ответила, что я бы с удовольствием. Она сказала: «Если хочешь, я запишу тебя добровольцем, даже если ты можешь посвятить этому лишь день или два». Но я подумала: «Стоп, а как я буду себя чувствовать в следующий вторник? Или в пятницу, если запишусь на пятницу? Или утром в субботу?»

Я не могла этого знать. Я боялась планировать даже один день. Я никогда не могла быть уверена, что у меня будут ясная голова

и руки, готовые к работе. Поэтому я так и не стала волонтером. И чувствовала себя изможденной и разбитой. Разумеется, у меня были и время, и физическая способность, но я никогда ничего не делала.

Many of my neighbors devoted time to volunteer work. There was one woman especially, and I'd watch her from my window every morning, leaving faithfully to go to the hospital in the neighborhood. I said to her one day when I met her on the street, "What sort of volunteer work do you do?" She told me; it was simple; I could have done it very easily. She said, "Why don't you do it too?" I said, "I'd love to." She said, "Suppose I put your name down as a volunteer - even if you can only give one or two days?" But then I thought, well, now wait, how will I feel next Tuesday? How will I feel next Friday, if I make it a Friday? How will I feel next Saturday morning? I never knew. I was afraid to set even one day. I could never be sure I'd have a clear head and hands that were willing to do some work. So I never did any volunteer work. And I felt depleted, whipped. I had the time, I certainly had the capability, but I never did a thing.

Сейчас я пытаюсь каждый день исправлять все те эгоистичные, бездумные и глупые поступки, которые совершала в период пьянства. И, надеюсь, никогда не забуду, что надо быть благодарной.

I am trying now, each day, to make up for all those selfish, thoughtless, foolish things I did in my drinking days. I hope that I never forget to be grateful.

(3)

ДОМОХОЗЯЙКА, КОТОРАЯ ПИЛА ДОМА

THE HOUSEWIFE WHO DRANK AT HOME

Она прятала бутылки в комодах и бельевых корзинах. Придя в АА, она обнаружила, что ничего не потеряла, зато обрела все, что ей нужно.

She hid her bottles in clothes hampers and dresser drawers. In A.A., she discovered she had lost nothing and had found everything.

Так уж получилось, что моя история - особого рода: о женщине, пьющей дома. Я вынуждена была оставаться дома, ведь у меня было двое маленьких детей. Когда алкоголь захватил власть надо мной, моим баром стали кухня, гостиная, спальня, ванная и две корзины для белья.

My story happens to be a particular kind of woman's story: the story of the woman who drinks at home. I had to be at home - I had two babies. When alcohol took me over, my bar was my kitchen, my living room, my bedroom, the back bathroom, and the two laundry hampers.

Было время, когда признание того факта, что я была и являюсь алкоголиком, означало для меня позор, поражение и провал. Однако в свете того нового понимания, которое я нашла в АА, я смогла увидеть в поражении, провале и позоре зародыш будущей победы. Ибо только благодаря ощущению того, что я потерпела поражение, благодаря моей неспособности справляться с жизненными трудностями и контролировать свой алкоголизм я смогла сдаться и принять, как данность, что я страдаю этой болезнью и должна снова научиться жить без алкоголя.

At one time the admission that I was and am an alcoholic meant shame, defeat, and failure to me. But in the light of the new understanding that I have found in A.A., I have been able to interpret that defeat and that failure and that shame as seeds of victory. Because it was only through feeling defeat and feeling failure, the inability to cope with my life and with alcohol, that I was able to surrender and accept the fact that I had this disease and that I had to learn to live again without alcohol.

В компании я никогда не пила слишком много. Но около тринадцати лет назад, когда у меня выдался особенно напряженный и тяжелый период, я начала употреблять алкоголь дома, одна. Я использовала его как средство, дающее временное облегчение и позволяющее немного лучше высыпаться.

I was never a very heavy social drinker. But during a period of particular stress and strain about thirteen years ago, I resorted to using alcohol in my home, alone, as a means of temporary release and of getting a little extra sleep.

У меня были проблемы. Они бывают у всех, и я думала, что капелька бренди или вина время от времени никому не повредит. По-моему, когда я начинала, мне и в голову не приходило, что я пью. Я должна была спать, должна была избавляться от беспокоящих мыслей, должна была расслабляться. Тогда я выпивала стаканчик-два после полудня или вечером. Но моя суточная норма быстро

росла. В скором времени я уже пила весь день. Я нуждалась в этом вине. В конце концов, единственным побуждением, заставлявшим меня одеваться по утрам, стала необходимость пойти в магазин и «запастись», чтобы спиртное помогло мне начать мой день. Однако начинался только процесс пития.

I had problems. We all have them, and I thought a little brandy or a little wine now and then could certainly hurt no one. I don't believe, when I started, that I even had in mind the thought that I was drinking. I had to sleep, I had to clear my mind and free it from worry, and I had to relax. But from one or two drinks of an afternoon or evening, my intake mounted, and mounted fast. It wasn't long before I was drinking all day. I had to have that wine. The only incentive that I had, toward the end, for getting dressed in the morning was to get out and get "supplies" to help me get my day started. But the only thing that got started was my drinking.

Мне следовало бы осознать, что алкоголь берет мою жизнь под контроль, когда я стала скрывать то, что с ним связано. У меня появилась потребность иметь под рукой выпивку для людей, которые «могут прийти». Полупустую бутылку, разумеется, не было смысла хранить, поэтому я ее приканчивала, и, естественно, сразу же нужно было пополнить запас на случай, если кто-то «неожиданно придет». Но этим нежданным гостем, которому приходилось допивать бутылку, всегда оказывалась я. Я не могла отправиться в винный магазин, без стеснения посмотреть в лицо продавцу и купить вина, как я делала раньше, когда устраивала вечеринки, развлекалась и выпивала, как все нормальные люди. Теперь же мне нужно было обязательно сочинить для него целую историю, и в который раз задать один и тот же вопрос: «А на скольких человек рассчитана эта бутылка?» Я хотела убедить его, что не собираюсь выпить все вино сама.

I should have realized that alcohol was getting hold of me when I started to become secretive in my drinking. I began to have to have supplies on hand for the people who "might come in." And of course a halfempty bottle wasn't worth keeping, so I finished it up and naturally had to get more in right away for the people who "might come in unexpectedly." But I was always the unexpected person who had to finish the bottle. I couldn't go to one wine store and look the man honestly in the face and buy a bottle, as I used to do when I had parties and entertained and did normal drinking. I had to give him a story and ask him the same question over and over again, "Well, now, how many will that bottle serve?" I wanted him to be sure that I wasn't the one who was going to drink the whole bottle.

Мне, как и очень многим членам АА, приходилось прятать спиртное. Я засовывала бутылки в корзины, ящики шкафов. Когда человек начинает делать подобное, значит, с ним что-то не так. Я нуждалась в алкоголе и знала, что пью слишком много, но не отдавала себе отчета в том, что мне следует остановиться, и продолжала. В то время мой дом был местом, где я слонялась из угла в угол. Я бродила по комнатам, размышляя и выпивая, выпивая и размышляя. На глаза мне попадались швабра, пылесос, все, что угодно, но я ни за что не бралась. Ближе к пяти часам я с грехом пополам прибиралась и сооружала ужин, а после него довершала начатое и напивалась до отключки.

I had to hide, as a great many people in A.A. have had to do. I did my hiding in the hampers and in my dresser drawers. When we begin to do things like that with alcohol, something's gone wrong. I needed it, and I knew I was drinking too much, but I wasn't conscious of the fact that I should stop. I kept on. My home at that time was a place to mill around in. I wandered from room to room, thinking, drinking, drinking, thinking. And the mops would come out, the vacuum would come out, everything would come out, but nothing would get done. Toward five o'clock, helter-skelter, I'd get everything put away and try to get supper on the table, and after supper I'd finish the job up and knock myself out.

Я не знала, что появилось сначала - думанье, или питие. Если бы я только смогла перестать думать, я бы не пила. Если бы я

только смогла перестать пить, возможно, я бы не думала. Но оба процесса перемешались, а я находилась в середине этого клубка. И все же мне необходимо было пить. Должно быть, вы знаете, какое разрушающее, разлагающее влияние оказывает на людей хроническое пьянство. Меня совершенно не заботила моя внешность. Мне было все равно, как я выгляжу и что делаю. Принять ванну для меня означало всего лишь побыть в таком месте, где можно спокойно пить наедине с собой. Ночью я тоже должна была иметь при себе бутылку на случай, если я проснусь, и мне потребуется глоток спиртного.

I never knew which came first, the thinking or the drinking. If I could only stop thinking, I wouldn't drink. If I could only stop drinking, maybe I wouldn't think. But they were all mixed up together, and I was all mixed up inside. And yet I had to have that drink. You know the deteriorating effects, the disintegrating effects, of chronic wine-drinking. I cared nothing about my personal appearance. I didn't care what I looked like; I didn't care what I did. To me, taking a bath was just being in a place with a bottle where I could drink in privacy. I had to have it with me at night, in case I woke up and needed that drink.

Не знаю, как я справлялась с домашней работой. Я продолжала пьянствовать, осознавая, во что превращаюсь, ненавидя себя за это, чувствуя горечь, кляня жизнь, виня все, что угодно, но, не признавая, что следует остановиться и что-то делать со своим алкоголизмом. В конце концов, мне все стало безразлично; я уже была неспособна о чем-то волноваться. Я просто хотела дожить до определенного возраста, выполнить то, что я считала своими обязанностями по отношению к детям, а что потом - неважно. Лучше уж наполовину мать, чем совсем никакой.

How I ran my home, I don't know. I went on, realizing what I was becoming, hating myself for it, bitter, blaming life, blaming everything but the fact that I should turn about and do something about my drinking. Finally I didn't care; I was beyond caring. I just wanted to live to a certain age, carry through with what I felt was my job with the children, and after that - no matter. Half a mother was better than no mother at all.

Я нуждалась в алкоголе. Я не могла жить без него. Без него я ничего не могла делать. Однако наступил момент, когда я почувствовала, что больше не могу жить с ним. Это произошло после трехнедельной болезни моего сына. Доктор порекомендовал давать мальчику чайную ложку бренди, чтобы облегчить его ночной кашель. Конечно, это было все, что мне нужно - на три недели переключиться с вина на бренди. Я ничего не знала об алкоголизме и белой горячке, но, проснувшись утром в последний день болезни сына, заклеила замочную скважину в двери, потому что «там кто-то был». Вся в холодном поту, я шагала взад-вперед по дому. Затем по телефону кричала своей матери, чтобы она ко мне приехала, потому что что-то должно произойти, не знаю, что именно, но, если она сейчас же не приедет, со мной

случится что-то страшное. Позвонила мужу и сказала, чтобы он приехал домой.

I needed that alcohol. I couldn't live without it. I couldn't do anything without it. But there came a point when I could no longer live with it. And that came after a three-weeks' illness of my son. The doctor prescribed a teaspoon of brandy for the boy to help him through the night when he coughed. Well, of course, that was all I needed - to switch from wine to brandy for three weeks. I knew nothing about alcoholism or the D.T.'s, but when I woke up on that last morning of my son's illness, I taped the keyhole on my door because "everyone was out there." I paced back and forth in the apartment with the cold sweats. I screamed on the telephone for my mother to get up there; something was going to happen; I didn't know what, but if she didn't get there quick, I'd split wide open. I called my husband up and told him to come home.

После этого я провела неделю, когда тело мое сидело в кресле, а разум витал в космосе. Я думала, что они уже не соединятся. Я знала, что мне необходимо расстаться с алкоголем. С ним я не могла больше жить. А с другой стороны, как мне жить без него? Я не знала. Я была полна горечи и ненависти. Мой гнев обратился на того самого человека, который вместе со мной прошел через все это и больше всех мне помогал - моего мужа. Кроме того, я злилась на свою семью, свою мать. Люди, которые готовы были прийти на помощь, были всего-навсего людьми, с которыми у меня не было ничего общего.

After that I sat for a week, a body in a chair, a mind off in space. I thought the two would never get together. I knew that alcohol and I had to part. I couldn't live with it anymore. And yet, how was I going to live without it? I didn't know. I was bitter, living in hate. The very person who stood with me through it all and has been my greatest help was the person that I turned against, my husband. I also turned against my family, my mother. The people who would have come to help me were just the people I would have nothing to do with.

Как бы то ни было, я стала пытаться жить без алкоголя. Но преуспела я только в том, чтобы завязать с ним борьбу. А алкоголик, поверьте мне, не может побороть алкоголь. Я сказала мужу: «Я постараюсь заинтересоваться чем-нибудь вне дома, чтобы выбраться из этой наезженной колеи». Я думала, что схожу с ума. Если я не выпью, нужно делать что-то другое.

Nevertheless, I began to try to live without alcohol. But I only succeeded in fighting it. And believe me, an alcoholic cannot fight alcohol. I said to my husband, "I'm going to try to get interested in something outside, get myself out of this rut I'm in." I thought I was going out of my mind. If I didn't have a drink, I had to do something.

Я превратилась в одну из самых активных женщин в округе, участвуя в деятельности всевозможных общественных организаций и движений. Я вступала в какую-нибудь организацию и вскоре становилась членом ее комитета, а затем - его председателем; если же я присоединялась к какой-нибудь группе, то скоро меня назначали казначеем или секретарем. Но я не была счастлива. Я вела двойную жизнь. Пока я работала и находилась среди людей, я не пила. Несмотря на это, я должна была выпить первый стакан. И, как только я это делала, обычная карусель снова начинала кружиться. От этого страдала моя семья.

I became one of the most active women in the community, what with P.T.A., other community organizations, and drives. I'd go into an organization, and it wasn't long before I was on the committee, and then I was chairman of the committee; and if I was in a group, I'd soon be treasurer or secretary of the group. But I wasn't happy. I became a Jekyll-and-Hyde person. As long as I worked, as long as I got out, I didn't drink. But I had to get back to that first drink somehow. And when I took that first drink, I was off on the usual merry-go-round. And it was my home that suffered.

Я пришла к выводу, что со мной все будет в порядке, если я найду себе занятие, которое мне будет нравиться. Итак, когда время с девяти до трех часов дети стали проводить в школе, я создала собственный небольшой бизнес и явно в нем преуспевала. Но

все равно не была счастлива. Потому что уяснила, что все, за что я берусь, становится заменой алкоголя. А когда вся жизнь - это заменитель пьянки, нет ни счастья, ни мира. Я все еще вынуждена была пить; мне это все еще было нужно. Пока у алкоголика остается потребность в спиртном, ему недостаточно одного лишь воздержания. Я переключилась на пиво. Я всегда его ненавидела, но теперь полюбила, так что это тоже не решило проблемы.

I figured I'd be all right if I could find something I liked to do. So when the children were in school from nine to three, I started up a nice little business and was fairly successful in it. But not happy. Because I found that everything I turned to became a substitute for drink. And when all of life is a substitute for drink, there's no happiness, no peace. I still had to drink; I still needed that drink. Mere cessation from drinking is not enough for an alcoholic while the need for that drink goes on. I switched to beer. I had always hated beer, but now I grew to love it. So that wasn't my answer either.

Я снова обратилась к своему доктору. Он знал о том, что я делаю и как пытаюсь завязать. Я сказала: «Я не могу найти в жизни срединный путь. Просто не могу. У меня получается или только работать, или только пить». Он ответил: «А почему бы тебе не попробовать метод Анонимных Алкоголиков?» Я была готова попробовать что угодно, так как чувствовала себя опустошенной. Уже во второй раз. Первый раз был, когда я поняла, что не могу жить с алкоголем. Но сейчас я обнаружила, что не могу нормально жить без него, и мне стало хуже, чем когда-либо.

I went to my doctor again. He knew what I was doing, how I was trying. I said, "I can't find my middle road in life. I can't find it. It's either all work, or I drink." He said, "Why don't you try Alcoholics Anonymous?" I was willing to try anything. I was licked. For the second time, I was licked. The first time was when I knew I couldn't live with alcohol. But this second time, I found I couldn't live normally without it, and I was licked worse than ever.

То чувство товарищества, которое я нашла в АА, дало мне силу взглянуть на свою проблему честно и прямо. Находясь в кругу родных и друзей, я не могла этого сделать. Никто не желает признавать, что он - пьяница, неспособный контролировать свое пагубное пристрастие. Но когда мы приходим в АА, мы можем посмотреть в лицо своей болезни и признать, что страдаем ею. Я ходила на закрытые и открытые собрания. И принимала все то, что предлагали мне АА. Не усложняй; сначала - главное; каждый раз - только один день. Именно на этом этапе я доросла до того, чтобы препоручить свою жизнь Высшей Силе. Как-то я слышала, как одна очень больная женщина сказала, что она не верит в ту часть программы, где говорится о капитуляции. Подумать только! Для меня она означает способность успешно вести домашнее хозяйство, должным образом выполнять свои обязанности, принимать жизнь такой, какой она приходит день за днем, и трудиться над решением своих проблем. Вот что для меня капитуляция.

Раньше я отдавалась во власть бутылке и была неспособна все это осуществлять. Поскольку я препоручила свою волю АА, я стараюсь как можно лучше делать все то, чего от меня хочет Сообщество. Когда меня просят нанести визит позвонившему нам человеку, я иду к нему. Иду не я; это Сообщество ведет меня туда. АА показывает нам, алкоголикам, как можно жить, не нуждаясь в алкоголе. Такой жизнью я живу день за днем, позволяя будущим проблемам оставаться в будущем. Когда настанет время их решать, Бог даст мне силу это сделать.

The fellowship I found in A.A. enabled me to face my problem honestly and squarely. I couldn't do it among my relatives; I couldn't do it among my friends. No one likes to admit that they're a drunk, that they can't control this thing. But when we come into A.A., we can face our problem honestly and openly. I went to closed meetings and open meetings. And I took everything that A.A. had to give me. Easy does it, first things first, one day at a time. It was at that point that I reached surrender. I heard one very ill woman say that she didn't believe in the surrender part of the A.A. program. My heavens! Surrender to me has meant the ability to run my home, to face my responsibilities as they should be faced, to take life as it comes to me day by day and work my problems out. That's what surrender has meant to me. I surrendered once to the bottle, and I couldn't do these things. Since I gave my will over to A.A., whatever A.A. has wanted of me I've tried to do to the best of my ability. When I'm asked to go out on a call, I go. I'm not going; A.A. is leading me there. A.A. gives us alcoholics direction into a way of life without the need for alcohol. That life for me is lived one day at a time, letting the problems of the future rest with the future. When the time comes to solve them, God will give me strength for that day.

Я была воспитана в вере, но знаю, что до прихода в АА никогда не верила в реальность существования Бога, реальность Его силы, которая теперь со мной во всех моих делах.

I had been brought up to believe in God, but I know that until I found this A.A. program, I had never found or known faith in the reality of God, the reality of His power that is now with me in everything I do.

(4)

ЛЕКАРЬ, ИСЦЕЛИ САМОГО СЕБЯ!

PHYSICIAN, HEAL THYSELF!

Психиатр и хирург, он сбился с пути и снова нашел его, лишь осознав, что Великий Целитель - не он, а Бог.

Psychiatrist and surgeon, he had lost his way until he realized that God, not he, was the Great Healer.

Я - доктор, и у меня есть лицензия, позволяющая мне практиковать в одном западном штате. Кроме того, я - алкоголик. Возможно, я немного отличаюсь от других алкоголиков по двум причинам. Во-первых, все мы слышим на собраниях АА истории тех, кто теряли в своей жизни все - семью, материальные ценности, свободу, когда попадали в тюрьму. Я же не терял ничего из этого. Я никогда не оставался на обочине. За последний год своего пьянства я сделал больше денег, чем за всю свою жизнь. Моя жена ни разу не намекнула, что может меня бросить. С ранних лет я добивался успеха во всем, за что ни брался. В начальной школе я был президентом ученического совета. В средней школе я был старостой в каждом классе, а на последнем году - президентом ее ученического совета. В университете я тоже был старостой и президентом студенческого общества. Меня считали человеком, который с наибольшей вероятностью из всех будет преуспевать в жизни. То же самое происходило и в медицинской школе. Я принадлежу к большему количеству медицинских и почетных обществ, чем люди, которые старше меня на десять-двадцать лет.

I am a physician, licensed to practice in a western state. I am also an alcoholic. In two ways I may be a little different from other alcoholics. First, we all hear at A.A. meetings about those who have lost everything, those who have been in jail, those who have been in prison, those who have lost their families, those who have lost their income. I never lost any of it. I never was on skid row. I made more money in the last year of my drinking than I made in my whole life. My wife never hinted that she would leave me. Everything that I touched from grammar school on was successful. I was president of my grammar school student body. I was president of all of my classes in high school, and in my last year I was president of that student body. I was president of each class in the university, and president of that student body. I was voted the man most likely to succeed. The same thing occurred in medical school. I belong to more medical societies and honor societies than men ten to twenty years my senior.

Меня занесло от успеха. Когда вашу машину заносит в большом городе, последствия печальны. То же самое происходит и при заносе от успеха.

Mine was the skid row of success. The physical skid row in any city is miserable. The skid row of success is just as miserable.

Вторая причина, в силу которой я, может быть, отличаюсь от некоторых других алкоголиков, такова. Многие алкоголики утверждают, что им не очень-то нравится вкус алкоголя, но зато нравится его эффект. Я же обожал спиртное! Я, бывало, любил

обмакивать в него пальцы, чтобы облизать их и ощутить иной вкус. Процесс пития доставлял мне много удовольствия. Я безмерно наслаждался им.

Потом, в какой-то неопределенный день, который я не могу припомнить, я перешел черту, так хорошо знакомую алкоголикам, и с того дня процесс стал неприятным. Раньше от нескольких порций спиртного мне становилось хорошо; теперь же они приводили меня в мрачное состояние духа. Пытаясь преодолеть это ощущение, я один за другим выпивал много стаканов, и тогда все исчезало. Алкоголь не смог выполнить свою задачу.

The second way in which, perhaps, I differ from some other alcoholics is this: Many alcoholics state that they don't particularly like the taste of alcohol but that they liked the effect. I loved alcohol! I used to like to get it on my fingers so I could lick them and get another taste. I had a lot of fun drinking. I enjoyed it immensely. And then, one ill-defined day, one day that I can't recall, I stepped across the line that alcoholics know so well, and from that day on, drinking was miserable. When a few drinks made me feel good before I went over that line, those same drinks now made me wretched. In an attempt to get over that feeling, there was a quick onslaught of a greater number of drinks, and then all was lost. Alcohol failed to serve the purpose.

В последний день своего пьянства я пошел навестить одного своего друга. Раньше у него было множество проблем на почве алкоголя, его несколько раз бросала жена. Тем не менее, он вернулся к нормальной жизни и ходил на собрания АА. Я, в своей обычной глупой манере, шел к нему с задней мыслью исследовать их программу с медицинской точки зрения. В глубине души я надеялся, что, возможно, получу там хоть какую-нибудь помощь. Друг дал мне брошюру АА. Я принес ее домой и попросил жену прочесть ее мне. Из услышанного меня поразили два предложения: «Не считай себя мучеником из-за того, что ты перестал пить» и «Не считай, что ты бросаешь пить для кого-то другого, кроме себя». Эти фразы попали мне не в бровь, а в глаз. После того, как жена окончила чтение, я сказал ей, как в отчаянии говорил уже не раз: «Я должен что-то с этим делать». Она, добрая душа, ответила: «Я не буду беспокоиться об этом; вполне возможно, что что-то произойдет». Потом мы поднялись на склон холма, где у нас маленькая площадка для барбекю, чтобы разжечь огонь. По пути я подумал: «Пойду-ка я на кухню и выпью еще». И тут, в самом деле, что-то случилось.

On the last day I was drinking, I went up to see a friend who had had a good deal of trouble with alcohol and whose wife had left him a number of times. He had come back, however, and he was on this program. In my stupid way I went up to see him with the idea in the back of my mind that I would investigate Alcoholics Anonymous from a medical standpoint. Deep in my heart was the feeling that maybe I could get some help here. This friend gave me a pamphlet, and I took it home and had my wife read it to me. There were two sentences in it that struck me. One said, "Don't feel that you are a martyr because you stopped drinking," and this hit me between the eyes. The second one said, "Don't feel that you stop drinking for anyone other than yourself," and this hit me between the eyes. After my wife had read this to me, I said to her, as I had said many times in desperation, "I have got to do something." She's a good-natured soul and said, "I wouldn't worry about it; probably something will happen." And then we went up the side of a hill where we have a little barbecue area to make the fire for the barbecue, and on the way up I thought to myself - I'll go back down to the kitchen and refill this drink. And just then, something did happen.

Мне пришло в голову: «Это - последний стакан!». К тому времени я уже выпил больше четверти галлона. Как только у меня возникла эта мысль, я почувствовал себя так, будто кто-то снял с

моих плеч тяжелый груз. Это *действительно* был мой последний стакан.

The thought came to me - This is the last one! I was well into the second fifth by this time. And as that thought came to me, it was as though someone had reached down and taken a heavy overcoat off my shoulders, taken a heavy overcoat off my shoulders, for that was the last one.

Пару дней спустя мне позвонил один приятель из Невады - брат лучшей подруги моей жены. Он спросил: «Это Эрл?» Я ответил: «Да». Он сказал: «Я - алкоголик; что мне делать?» Тогда я подал ему идею и тем самым сделал свой первый звонок по Двенадцатому Шагу, не успев даже присоединиться к Сообществу. То удовлетворение, которое я получил, поделившись с ним частицей знания, почерпнутого мной из брошюр АА, намного превосходило по силе любое из ощущений, которые я испытывал до этого, когда помогал своим пациентам.

About two days later I was called by a friend of mine from Nevada City - he's a brother of my wife's closest friend. He said, "Earle?" and I said, "Yes." He said, "I'm an alcoholic; what do I do?" And I gave him some idea of what you do, and so I made my first Twelfth Step call before I ever came into the program. The satisfaction I got from giving him a little of what I had read in those pamphlets far surpassed any feeling that I had ever had before in helping patients.

Итак, я решил сходить на первое в своей жизни собрание. Представлялся я психиатром. (Я принадлежу к Американскому психиатрическому обществу, но не практикую психиатрию как таковую; я - хирург).

So I decided that I would go to my first meeting. I was introduced as a psychiatrist. (I belong to the American Psychiatric Society, but I don't practice psychiatry as such. I am a surgeon.)

Как однажды сказал мне кто-то из членов АА, нет ничего хуже запутавшегося психиатра.

As someone in A.A. said to me once upon a time, there is nothing worse than a confused psychiatrist.

Я никогда не забуду первое собрание, которое посетил. На нем присутствовали пять человек, включая меня. Вокруг стола сидели: наш местный мясник; один из плотников нашего района; мужчина, заправляющий булочной; и, наконец, мой друг, механик. Я помню, как, войдя в комнату, подумал про себя: «Вот он я, член Американской хирургической коллегии, Международной хирургической коллегии, Американского психиатрического общества, и мне пришлось прийти к мяснику, булочнику и плотнику, чтобы они помогли мне стать человеком!»

I will never forget the first meeting that I attended. There were five people present, including me. At one end of the table sat our community butcher. At the other side of the table sat one of the carpenters in our community, and at the farther end of the table sat the man who ran the bakery, while on one side sat my friend who was a mechanic. I recall, as I walked into that meeting, saying to myself, "Here I am, a Fellow of the American College of Surgeons, a Fellow of the International College of Surgeons, a diplomate of one of the great specialty boards in these United States, a member of the American Psychiatric Society, and I have to go to the butcher, the baker, and the carpenter to help make a man out of me!"

Со мной произошло кое-что еще. Под влиянием новых идей я достал всевозможные книги о Высших Силах и положил Библию на свой прикроватный столик и в машину. Она до сих пор там. Я также положил ее в свой шкафчик в больнице и в свой письменный стол. Кроме того, я положил у своей кровати Большую Книгу, а в свой шкафчик в больнице - книгу «Двенадцать Шагов и Двенад-

цать Традиций». Вдобавок я достал книги Эммета Фокса, и Бог знает, чьи еще, и стал все это читать. И, знаете, я поднялся над той группой АА и взлетал выше, выше, еще выше, пока не очутился на розовом облаке и снова не почувствовал себя несчастным. Тогда я подумал, что с таким же успехом мог бы напиться.

Something else happened to me. This was such a new thought that I got all sorts of books on Higher Powers, and I put a Bible by my bedside, and I put a Bible in my car. It is still there. And I put a Bible in my locker at the hospital. And I put a Bible in my desk. And I put a Big Book by my night stand, and I put a Twelve Steps and Twelve Traditions in my locker at the hospital, and I got books by Emmet Fox, and I got books by God-knows-who, and I got to reading all these things. And the first thing you know I was lifted right out of the A.A. group, and I floated higher and higher and even higher, until I was way up on a pink cloud, which is known as Pink Seven, and I felt miserable again. So I thought to myself, I might just as well be drunk as feel like this.

Я пошел к Кларку, местному мяснику, и сказал ему: «Кларк, что со мной такое? У меня не все в порядке. Я уже три месяца занимаюсь по программе и все равно чувствую себя ужасно». Он ответил: «Эрл, заходи, поговорим немного». Он подал мне чашку кофе и кусок торта, усадил меня и сказал: «Послушай, ты в порядке. Ты трезв целых три месяца и упорно трудишься. Ты все правильно делаешь». Но затем добавил: «Позволь мне сказать тебе кое-что. В нашем районе существует организация, которая помогает людям, и она известна как Анонимные Алкоголики. Почему бы тебе не присоединиться к ней?» Я спросил: «А что же я, по-твоему, делаю?» Он ответил: «Да, ты сохраняешь трезвость, но при этом витаешь в облаках. Пойди-ка ты домой, возьми Большую Книгу, открой ее на странице 56 и посмотри, что там написано». Я так и поступил. И вот что я прочел: «Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу». Слова «строго» говорили о многом. Далее в книге говорилось: «Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту». Последнее предложение звучало так: «Все отринув, мы просили Его о попечении и защите».

I went to Clark, the community butcher, and I said, “Clark, what is the matter with me? I don’t feel right. I have been on this program for three months and I feel terrible.” And he said, “Earle, why don’t you come on over and let me talk to you for a minute.” So he got me a cup of coffee and a piece of cake, and sat me down and said, “Why, there’s nothing wrong with you. You’ve been sober for three months, been working hard. You’ve been doing all right.” But then he said, “Let me say something to you. We have here in this community an organization that helps people, and this organization is known as Alcoholics Anony mous. Why don’t you join it?” I said, “What do you think I’ve been doing?” “Well,” he said, “you’ve been sober, but you’ve been floating way up on a cloud somewhere. Why don’t you go home and get the Big Book and open it at page fifty-eight and see what it says?” So I did. I got the Big Book and I read it, and this is what it said: “Rarely have we seen a person fail who has thoroughly followed our path.” The word “thoroughly” rang a bell. And then it went on to say: “Half measures availed us nothing. We stood at the turning point.” And the last sentence was “We asked His protection and care with complete abandon.”

«Все отринув», «полумеры не помогли», «строго следовать по нашему пути», «целиком подчинить свою жизнь этой простой программе» - эти фразы звенели в моей распухшей голове.

“Complete abandon”; “Half measures availed us nothing”; “Thoroughly followed our path”; “Completely give themselves to this simple program” rang in my swelled head.

За много лет до этого я занялся психоанализом, чтобы мне стало легче. Я занимался им пять с половиной лет, и кончилось тем, что я превратился в пьяницу. Говоря это, я ни в коем случае не имею целью принизить психотерапию; это - великий инструмент, правда, не слишком мощный, но великий. Я бы снова сделал то же самое.

Years earlier, I had gone into psychoanalysis to get relief. I spent 5 1?2 years in psychoanalysis and proceeded to become a drunk. I don’t mean that in any sense as a derogatory statement about psychotherapy; it’s a very great tool, not too potent, but a great tool. I would do it again.

К каким только ухищрениям я ни прибегал, чтобы обрести спокойствие разума! Но только когда алкоголь поставил меня на колени, и мне пришлось прийти в группу, членами которой были местный мясник, булочник, плотник и механик, способные поделиться со мной знанием о Двенадцати Шагах, я, в конце концов, получил некое подобие ответа на вторую половину Первого Шага. После того как я выполнил его первую половину и очень робко признал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, что-то произошло. Я тогда подумал про себя: «Представить только, алкоголик должен что-то признавать!» Тем не менее, я сделал это.

I tried every gimmick that there was to get some peace of mind, but it was not until I was brought to my alcoholic knees, when I was brought to a group in my own community with the butcher, the baker, the carpenter, and the mechanic, who were able to give me the Twelve Steps, that I was finally given some semblance of an answer to the last half of the First Step. So, after taking the first half of the First Step, and very gingerly admitting myself to Alcoholics Anonymous, something happened. And then I thought to myself: Imagine an alcoholic admitting anything! But I made my admission just the same.

Третий Шаг гласит: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем». Теперь нас просят принять решение! И мы должны довериться какому-то парню, которого даже не можем увидеть! Для алкоголика это убийственно. Он, бессильный, неспособный себя контролировать, весь во власти того, что сильнее него, должен еще и препоручить все это дело кому-то другому! Это наполняет алкоголика гневом. Мы же великие люди. Мы можем справиться с чем угодно. И начинаешь задумываться - а кто такой этот Бог? Кто этот тип, которому мы, как предполагается, должны все препоручить? Что же Он может сделать для нас такого, чего мы сами для себя не можем сделать? Конечно, я не знаю, кто Он такой, но у меня есть кое-какие мысли по этому поводу.

The Third Step said: “Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.” Now they asked us to make a decision! We’ve got to turn the whole business over to some joker we can’t even see! And this chokes the alcoholic. Here he is powerless, unmanageable, in the grip of something bigger than he is, and he’s got to turn the whole business over to someone else! It fills the alcoholic with rage. We are great people. We can handle anything. And so one gets to thinking to oneself, Who is this God? Who is this fellow we are supposed to turn everything over to? What can He do for us that we can’t do for ourselves? Well, I don’t know who He is, but I’ve got my own idea.

Для себя самого у меня есть абсолютное доказательство существования Бога. Как-то я сидел в своем кабинете после того, как провел длинную и сложную операцию у одной женщины. Прошло уже девять или десять дней, и она прекрасно поправлялась. В тот день мне позвонил ее муж и сказал: «Доктор, спасибо вам огромное за то, что вы исцеляете мою жену!» Я поблагодарил его за звонок, и он повесил трубку. Тогда я почесал затылок и сказал себе: «Как абсурдны слова этого человека. Вот я сижу в своем кабинете, а его жена лежит в больнице. Меня даже нет рядом с

ней, а если бы я и был там, то единственное, что я мог бы для нее сделать - это оказать ей моральную поддержку. И, несмотря на это, он благодарит меня за исцеление жены». И я призадумался - что же действительно исцеляет эту женщину? Да, швы ей наложил я. Но талант диагностировать и оперировать мне дал Великий Босс. Он дал мне его взаймы, чтобы я им пользовался до конца своих дней. Он не принадлежит мне. Бог наделил меня им, и я сделал свою работу, но она закончилась девять дней назад. Так что же исцеляет те ткани, которые я сшил? Это не я. На мой взгляд, этот факт доказывает существование Силы, превышающей мою собственную. Я не смог бы заниматься медициной без Великого Лекаря. Все, что я делаю - это выполняю очень простую работу, помогая Ему исцелять моих пациентов.

For myself, I have an absolute proof of the existence of God. I was sitting in my office one time after I had operated on a woman. It had been a long fouror five-hour operation, a large surgical procedure, and she was on her ninth or tenth post-operative day. She was doing fine, she was up and around, and that day her husband phoned me and said, “Doctor, thanks very much for curing my wife,” and I thanked him for his felicitations, and he hung up. And then I scratched my head and said to myself, What a fantastic thing for a man to say, that I cured his wife. Here I am down at my office behind my desk, and there she is out at the hospital. I am not even there, and if I was there the only thing I could do would be to give her moral support, and yet he thanks me for curing his wife. I thought to myself - What is curing that woman? Yes, I put in those stitches. The Great Boss has given me diagnostic and surgical talent, and He has loaned it to me to use for the rest of my life. It doesn’t belong to me. He has loaned it to me and I did my job, but that ended nine days ago. What healed those tissues that I closed? I didn’t. This to me is the proof of the existence of a Somethingness greater than I am. I couldn’t practice medicine without the Great Physician. All I do in a very simple way is to help Him cure my patients.

Вскоре после того, как я начал работать по программе, я осознал, что я - нехороший отец и муж, зато хороший кормилец. Я никогда ни в чем не ограничивал свою семью. Я давал им все, кроме величайшей вещи в мире - спокойствия. Поэтому я пошел к жене и спросил ее, можем ли мы вдвоем сделать что-нибудь, чтобы наладить отношения. Она повернулась на каблуках, прямо посмотрела мне в глаза и произнесла: «Тебе наплевать на мои проблемы». Я готов был ее ударить, но сказал себе: «Сохраняй спокойствие!»

Shortly after I was starting to work on the program, I realized that I was not a good father, I wasn’t a good husband, but, oh, I was a good provider. I never robbed my family of anything. I gave them everything, except the greatest thing in the world, and that is peace of mind. So I went to my wife and asked her if there wasn’t something that she and I could do to somehow get together, and she turned on her heel and looked me squarely in the eye, and said, “You don’t care anything about my problem,” and I could have smacked her, but I said to myself, “Grab on to your serenity!”

Она вышла из комнаты, а я сел, молитвенно сложил ладони, посмотрел вверх и попросил: «Ради Бога, помоги мне». И тогда у меня возникла глупая и такая простая мысль. Я не знаю ничего о том, каким должен быть отец; я не умею приходить домой и работать по выходным, как другие отцы. Я не умею развлекать свою семью. Но я припомнил, что каждый вечер после ужина моя жена встает и моет посуду. Это мог бы делать и я. Итак, я опять подошел к жене и сказал: «В своей жизни я хочу лишь одного, и мне не нужно от тебя и Джейни ни похвалы, ни вознаграждения, ни чего-либо другого - только возможности всегда делать все, чего

бы вы ни захотели, и я хочу начать с мытья посуды». И теперь я мою эту проклятую посуду каждый вечер!

She left, and I sat down and crossed my hands and looked up and said, “For God’s sake, help me.” And then a silly, simple thought came to me. I didn’t know anything about being a father; I didn’t know how to come home and work weekends like other husbands; I didn’t know how to entertain my family. But I remembered that every night after dinner my wife would get up and do the dishes. Well, I could do the dishes. So I went to her and said, “There’s only one thing I want in my whole life, and I don’t want any commendation; I don’t want any credit; I don’t want anything from you or Janey for the rest of your life except one thing, and that is the opportunity to do anything you want always, and I would like to start off by doing the dishes.” And now I am doing the darn dishes every night!

Докторам, как известно, не удается добиться успеха, помогая алкоголикам. Они потратили громадное количество времени и усилий, пытаясь решить нашу проблему, но, похоже, они неспособны остановить ваш или мой алкоголизм.

Doctors have been notoriously unsuccessful in helping alcoholics. They have contributed fantastic amounts of time and work to our problem, but they aren’t able, it seems, to arrest either your alcoholism or mine.

Священнослужители также прикладывают для этого много сил, но безрезультатно. Тысячи психиатров много раз укладывали вас и меня на кушетку, но особых улучшений не было, несмотря на упорные старания. Мы испытываем ко всем этим людям глубокую благодарность, но они не помогли нам побороть алкоголизм, за исключением редких случаев. Зато это сделали Анонимные Алкоголики.

And the clergy have tried hard to help us, but we haven’t been helped. And the psychiatrist has had thousands of couches and has put you and me on them many, many times, but he hasn’t helped us very much, though he has tried hard; and we owe the clergy and the doctor and the psychiatrist a deep debt of gratitude, but they haven’t helped our alcoholism, except in a rare few instances. But - Alcoholics Anonymous has helped.

Какой же силой обладает Сообщество? Что это за целительная сила? Я не знаю этого. Полагаю, доктор мог бы сказать: «Это - психосоматическая медицина». Психиатр, возможно, сказал бы: «Это - благожелательные межличностные отношения». Другие, думаю, сказали бы: «Это - групповая психотерапия».

What is this power that A.A. possesses? This curative power? I don’t know what it is. I suppose the doctor might say, “This is psychosomatic medicine.” I suppose the psychiatrist might say, “This is benevolent interpersonal relations.” I suppose others would say, “This is group psychotherapy.”

Для меня же это - Бог.

To me it is God.

(5)

МОЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ

MY CHANCE TO LIVE

АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.

A.A. gave this teenager the tools to climb out of her dark abyss of despair.

Я вошла в дверь Сообщества Анонимных Алкоголиков в возрасте семнадцати лет, представляя собой ходячее противоречие. Внешне я выглядела бунтующим тинэйджером, безгранично самоуверенным. Внутри же я была истерзана, истекала кровью и не хотела жить. Моя поступь выражала уверенность, которой я не чувствовала. Одета я была, как крутой уличный парень, с которым вы предпочли бы не связываться. В душе же я дрожала от страха при мысли, что кто-нибудь сможет сквозь мои заградительные укрепления разглядеть настоящую меня.

I came through the doors of Alcoholics Anonymous at age seventeen, a walking contradiction. On the outside, I was the portrait of a rebellious teenager, with miles of attitude to spare. On the inside, I was suicidal, bloodied, and beaten. My stride spoke of a confidence I didn't feel. My dress was that of a street-tough kid you didn't want to mess with. Inside I was trembling with fear that someone would see through my defenses to the real me.

Если бы люди увидели, кто я на самом деле, они бы с отвращением отвернулись или же воспользовались бы моими многочисленными слабостями, чтобы меня уничтожить. Я была убеждена, что, так или иначе, буду испытывать боль. Я не могла этого допустить и потому прятала свое истинное лицо за стеной суровости. Для меня до сих пор остается загадкой, как я попала в Сообщество.

If you saw who I really was, you would turn away in disgust or use my many weaknesses to destroy me. One way or the other I was convinced I'd be hurt. I couldn't allow that to happen, so I kept the real me veiled behind a force field of rough-edged attitude. How I got to this place is still a mystery to me.

Я выросла в любящей семье среднего достатка. У нас бывали и проблемы, а у какой семьи их нет? Но не было никакой агрессии - ни вербальной, ни физической, - и ни в коем случае нельзя сказать, что мои родители не сделали для меня всего, что могли. Мои дедушки были алкоголиками, и меня воспитывали на историях о том, как это пагубное пристрастие разрушило их жизни и жизни их близких. Нет уж, я не хотела становиться алкоголиком.

I grew up in a loving middle-class home. We had our problems - what family doesn't? But there was no abuse, verbal or physical, and it certainly couldn't be said my parents didn't do the best they could by me. My grandfathers were alcoholic, and I was raised on stories of how it had ravaged their lives and the lives of those around them. Nope, I didn't want to be an alcoholic.

В ранний подростковый период меня начало беспокоить ощущение, что я не вписываюсь в общество. До этого момента я игнорировала тот факт, что не являюсь в толпе одной из «своих».

Я думала, что, если буду достаточно стараться, то рано или поздно впишусь. В четырнадцать лет я оставила эти попытки. Скоро я обнаружила, какое утешение дает спиртное. Говоря себе, что я буду осторожнее, чем мои несчастные дедушки, я вознамерилась улучшить свою жизнь.

In my early teen years I began to be bothered by feelings that I didn't fit in. Until this point, I had ignored the fact that I wasn't one of the "in" crowd. I thought if I tried hard enough I would fit in sooner or later. At fourteen I stopped trying. I quickly discovered the soothing effects of a drink. Telling myself I would be more careful than my unfortunate grandparents, I set out to feel better.

Алкоголь освобождал меня от стесняющего дыхание страха, чувства собственной неадекватности и надоедливых голосов в голове, которые ныли, что я никогда не буду «соответствовать». Когда я пила, все это исчезало. Бутылка была моим другом, компаньоном, карманным отпуском. Всегда, когда жизнь становилась чересчур напряженной, выпивка сглаживала остроту проблемы или на какое-то время совсем стирала ее из моего сознания.

Drinking released me from the suffocating fear, the feelings of inadequacy, and the nagging voices at the back of my head that told me I would never measure up. All of those things melted away when I drank. The bottle was my friend, my companion, a portable vacation. Whenever life was too intense, alcohol would take the edge off or obliterate the problem altogether for a time.

Моей целью стали провалы в памяти. Это, возможно, звучит странным, но они никогда меня не пугали. Порядок моей жизни определяли школа и дом. Когда у меня случались провалы, остаток дня я просто продолжала функционировать на автопилоте. Меня весьма привлекала мысль пройти через свой подростковый период, не сохранив о них ни единого воспоминания.

Blackouts became my goal. Though it may sound strange, they never frightened me. My life was ordered by school and by home. When I blacked out, I simply went on autopilot for the remainder of the day. The thought of going through my teen years without a single memory of its passing was very appealing.

Я собиралась игнорировать не всю жизнь, а только детские годы. Всем заправляли взрослые. Они устанавливали все правила. А я была всего лишь сосунком. Мне бы только продержаться до восемнадцати лет, и моя жизнь перевернется. В то время я и не представляла, насколько правдивыми окажутся эти слова.

I hadn't given up on life, just childhood. Adults had it made. They made all the rules. Being a kid stunk. If I could hold out until I was eighteen, everything would turn around. I had no idea at the time how true those words would prove to be.

С головой окунувшись в остатки субкультуры шестидесятых годов, я превзошла принцип «веселись, пока тебя не начнет рвать». Мне нравилось пить, нравился эффект алкоголя, но совсем не хотелось, чтобы меня рвало. Скоро я открыла, что существуют другие вещества, употребление которых помогает «контролировать» процесс пития. Немножко того или другого, и вот я уже могу лелеять выпитое весь вечер. Тогда я хорошо проводила время, и меня не рвало.

Diving headfirst into what remained of the subculture left over from the sixties, I took "party till you throw up" to new levels. I liked drinking. I liked the effect alcohol had on me. I didn't like throwing up at all. I soon discovered there were other substances I could take that would help me "control" my drinking. A little bit of this or that, and I could nurse a drink all night. Then I had a good time and didn't throw up.

Я очень быстро добилась успехов в общении с людьми - по крайней мере, на мой взгляд. У меня появилась компания прияте-

лей для гуляния. Мы занимались очень увлекательными вещами. Отлынивание от учебы, скитания по дорогам, выпивка - все это было частью новой жизни. Какое-то время я чувствовала себя просто потрясающе. Вызовы в кабинет директора, неприятности с полицией - такие эпизоды, которых я раньше стыдилась бы, превратились в знаки отличия. Моя способность проходить через подобные ситуации, не выдавая никакой информации и не теряя присутствия духа, принесла мне уважение и доверие товарищей.

In no time at all I had arrived, or so I thought. I had a bunch of friends to hang around with. We did exciting things: skipping school, taking road trips, drinking were all a part of this new life. It was great for a while. Getting hauled into the principal's office or being questioned by the police, things I would have been ashamed of before, were badges of honor. My ability to come through these events without giving away information or being unnerved brought me respect and trust among my peers.

Со стороны я казалась девушкой, которая вполне довольна собой. Однако эти поступки - в глубине души я знала, что они плохие - постепенно стали прогрызать во мне дыры. Моей первой реакцией было начать пить еще больше. Результат не оправдал моих ожиданий. Я продолжала увеличивать дозу спиртного, но желаемого эффекта не было. Провалы в памяти стали редкими и случались через большие промежутки времени. Сколько бы я ни выпивала, с какими бы веществами не сочетала алкоголь - ничто не приносило мне облегчения, которого я искала.

Outwardly I was a young woman who was comfortable with herself. Yet ever so slowly these actions that I knew deep down were wrong started eating holes in me. My first reaction was to drink more. The outcome wasn't what I expected. I continued to raise my intake without the desired effect. Blackouts became few and far between. It didn't seem to matter how much I drank or in what combination with other substances; I could no longer find the relief I sought.

Что касается моей жизни дома, она разрушалась вокруг меня. Что бы я ни делала, это заставляло мою мать плакать. В школе изыскивали способы избавиться от меня. Заместитель директора счел нужным разъяснить мне свою позицию в конкретных выражениях: «Возьмись за ум, или вылетишь отсюда. Навсегда».

Life at home was falling apart around me. Every time I turned around I'd done something to make my mother cry. At school they were looking for ways to be rid of me. The vice principal made it a point to explain his position to me in no uncertain terms: "Straighten up, or you are out on your ear. For good."

С того момента, как я начала употреблять спиртное, прошло едва ли два года, а я уже все быстрее и быстрее опускалась на дно. Это было болезненно. Понимая, что нужно окончить школу, я изменила свой образ жизни, чтобы меня оттуда не вышвырнули, и лишь наблюдала, как мои друзья продолжают веселиться. Мной овладела депрессия, окутав все вокруг серой пеленой. Мне больше нельзя было прогуливать школу; мой парень приехал из учебного лагеря новобранцев с другой девушкой; моя мама продолжала плакать, и во всем этом была виновна я.

I started the painful spiral to my bottom a scant two years into my drinking career. Knowing I had to graduate, I made adjustments to my lifestyle to stay in school. I watched as my friends continued to have fun. A depression settled over me, encasing me in a gray haze. I couldn't skip school anymore; my boyfriend came home from boot camp with another girl; my mother was still crying, and it was all my fault.

Я несколько раз пыталась покончить с собой, но, благодарение Богу, безуспешно. Тогда я решила, что, поскольку больше не получаю удовольствия, то перестану пить и принимать что-либо. Зачем тратить хорошую выпивку, если в опьянении тебе так же плохо, как и в трезвости? Я не надеялась, что мне станет лучше, когда я брошу пить. Я просто не хотела зря тратить выпивку.

There were several attempts at suicide. I'm grateful to say I wasn't very good at it. Then I decided since I wasn't having fun anymore, I'd quit drinking and using. I mean, why waste good booze if you're going to feel just as bad drunk as sober? I held no hope for feeling better when I stopped. I just didn't want to waste the booze.

Мне и в голову не приходило, что я не могу остановиться. Каждый день я изобретала какой-нибудь новый способ оставаться трезвой. Если я надену эту блузку, то не буду пить. Если я буду с этим человеком или в этом месте, я не буду пить. Однако такой метод не работал. Каждое утро я просыпалась, полная новой решимости сохранять трезвость. К полудню же я, за редкими исключениями, была в таком состоянии, что не могла выговорить собственного имени.

It never occurred to me that I couldn't stop. Every day I concocted some new method of staying sober: If I wear this shirt, I won't drink. If I'm with this person, or in this place, I won't drink. It didn't work. Every morning I woke up with a new resolve to stay sober. With few exceptions, by noon I was so messed up I couldn't tell you my name.

Голоса в моей голове становились все более злобными. Каждый раз, когда очередная попытка проваливалась, они говорили: «Вот видишь, ты снова потерпела поражение. А ты ведь знала, что тебе не полегчает. Ты - неудачница. Тебе никогда не добиться успеха. Так зачем пытаться? Просто пей, пока не умрешь».

The voices in my head became even more and more vicious. With each failed attempt, my head said: See, you failed again. You knew you wouldn't feel better. You're a loser. You're never going to beat this. Why are you even trying? Just drink until you're dead.

В те редкие дни, когда мне удавалось продержаться за полдень, находилось мало людей, достаточно храбрых, чтобы подойти ко мне ближе, чем на сотню ярдов. В трезвом виде я была неприятной личностью. Я была сердита и напугана и хотела, чтобы другие чувствовали себя так же ужасно, как и я. Бывали случаи, когда мне навязывали выпивку: «На вот, выпей это; может быть, тогда с тобой будет полегче». Сначала я всегда говорила в ответ какую-нибудь гадость, а потом брала то, что мне предлагали. Ближе к концу я каждую ночь молилась Богу, чтобы он забрал меня во сне, а утром проклинала Его за то, что он позволил мне жить.

On the rare days I managed to make it past noon, there were few brave enough to get within a hundred yards of me. I was not a nice person sober. I was angry and frightened, and I wanted you to feel as terrible as I did. A few times I had drinks pushed on me: "Here, drink this; then maybe you won't be so difficult." I always had a nasty retort, and then took what was offered. Toward the end I prayed every night for God to take me in my sleep, and I cursed Him in the morning for allowing me to live.

Я не собиралась обращаться в АА. Если кто-то осмеливался предположить, что я, возможно, пью слишком много, я смеялась этому человеку в лицо. Я ведь пью не больше, чем мои друзья.

Я никогда не напиваюсь, когда не хочу этого - и неважно, что я всегда этого хотела. Я не могу быть алкоголиком. Я слишком молода. Моя проблема - это сама жизнь, а также другие вещества. Мне бы только взять ситуацию под контроль, и я смогу пить.

It was never my intention to end up in A.A. If someone mentioned perhaps I drank too much, I laughed at them. I didn't drink any more than my friends. I never got drunk when I didn't want to never mind that I always wanted to. I couldn't be an alcoholic. I was too young. Life was my problem. Other substances were my problem. If I could just get a handle on things, then I could drink.

Я пошла работать официанткой в местной блинной. Мы работали допоздна, и потому наша клиентура была разнообразной. Приходило и несколько членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Мне не нравилось их обслуживать. На деле, они заставляли меня пить. Им было трудно угодить, они были шумными, переходили от стола к столу, а чаевых давали немного. Прежде чем мне дали выходной, я шесть недель непрерывно обслуживала эту компанию.

I got a job as a waitress at a local pancake house. Our late hours attracted a wide variety of clientele, including some members of Alcoholics Anonymous. They were not my favorite people to wait on. They, in fact, drove me to drink. They were loud, hard to please. They table-hopped and didn't tip very well. I waited on the same bunch for six weeks in a row before finally being granted the night off.

Теперь я пришла к выводу, что моя проблема заключается в моем сумасшествии. То, что произошло в мой выходной, подтвердило эту догадку: я заскучала по этой пестрой шайке, которая больше месяца отравляла мне существование. Мне не хватало их смеха и радостных улыбок. Поэтому я пошла выпить с ними кофе.

Now, I had been thinking that my problem was insanity, and what happened on my night off clinched it: I missed this motley crew who had plagued my existence for over a month. I missed the laughter and their bright smiles. I went and had coffee with them.

Благодаря цепи событий, о которых я предпочитаю думать как о промысле моей Высшей Силы, они убедили меня сходить на их собрание. Мне сказали, что это будет специальное открытое собрание, посвященное годовщине АА, то есть на нем может присутствовать любой. Я подумала: «А кому это навредит? Я ведь обслуживаю этих людей; возможно, это поможет мне лучше их понять».

Through a chain of events I choose to believe were the actions of my Higher Power, they convinced me to go to a meeting. I was told it was a special A.A. anniversary open meeting, which meant that anyone could attend. I thought to myself: What could it hurt? I wait on these people; perhaps it will help me to better understand them.

В условленный вечер я пришла, но оказалось, что праздничное собрание будет на следующей неделе. Однако они проголосовали и решили, что я могу остаться. Я была шокирована и смущена. Неужели эти люди хотят, чтобы я находилась среди них? Мне было трудно переварить этот факт. Я осталась и слушала их, дав им понять, что у меня нет никакой проблемы.

On the designated evening I arrived to find that the anniversary meeting was the following week, but they took a vote and decided I could stay. I was shocked and humbled. These people wanted me around? It was a concept I had trouble accepting. I stayed and listened, careful to let them know I didn't have a problem.

На следующей неделе я посетила праздничное собрание, не намереваясь больше туда ходить. Я ведь не была алкоголиком.

У меня были другие проблемы, которые требовали внимания к себе; когда я с ними справлюсь, со мной все будет нормально. Через неделю один приятель, который признавал себя алкоголиком, спросил меня, пойду ли я на собрание. Мой мозг лихорадочно заработал. Если он думает, что мне нужно идти, возможно, мне действительно нужно. Но я все равно не алкоголик.

I attended the anniversary meeting the following week with no intention of ever going to another meeting. I wasn't an alcoholic. I had other problems that needed attention; then I would be okay. The next week a friend, who was admittedly an alcoholic, asked me if I was going to the meeting. My head went into hyper-speed. If this person thought I needed to go, perhaps I did. But I wasn't an alcoholic.

Я сходила на собрание и решила, что моя проблема - в таблетках. Начиная с того вечера, я полностью от них отказалась. В результате - резкое усугубление пьянства. Я знала, что так не пойдет. Однажды, когда я ночью приплелась домой, до меня дошло, что, если я на какое-то время перестану пить, мне, может быть, удастся наладить свою жизнь, и тогда я снова смогу пить.

I attended the meeting and decided drugs were my problem. I stopped using them completely from that night forward. The result was a sharp increase in my drinking. I knew this would never do. Staggering home one night, it occurred to me that perhaps if I stopped drinking, just for a while, maybe I could get a handle on things and then I could drink again.

Мне потребовалось около трех месяцев, чтобы осознать, что моя проблема - это я сама, а пьянство делает ее гораздо более серьезной. Другие вещества были всего-навсего инструментами, позволяющими контролировать процесс пития. Если бы у меня был выбор, я бы, не раздумывая, выбрала спиртное. Разгневана - это самое мягкое слово, какое можно подобрать, чтобы описать мое состояние, когда я была вынуждена признать себя алкоголиком.

It took about three months for me to realize I was my problem and drinking made my problem much worse. The other substances were simply tools to control my drinking. Given a choice, I'd take a drink over the other stuff in a heartbeat. Angry doesn't begin to describe how I felt when I had to admit I was an alcoholic.

Несмотря на то, что я была благодарна за то, что я - не сумасшедшая, как предполагала сначала, я чувствовала себя обманутой. Всем тем людям, которые приходили на собрания Анонимных Алкоголиков, было даровано гораздо больше лет питья, чем мне. Так нечестно! Кто-то заметил мне, что жизнь редко бывает справедливой. Это меня не порадовало. Но продолжать пьянствовать - это больше был не вариант.

Even though I was grateful not to be nuts, as I'd first supposed, I felt cheated. All the people I saw sitting around the tables of Alcoholics Anonymous had been granted many more years of drinking than I. It just wasn't fair! Someone pointed out to me that life was rarely fair. I wasn't amused, but extending my drinking career simply wasn't an option anymore.

Девяносто дней в трезвости достаточно прояснили мое сознание, чтобы я увидела, что достигла своего дна. Если бы я снова начала пить, было бы лишь вопросом времени, когда случится одно из двух: мне удастся совершить самоубийство, или же я стану жить подобно живому мертвецу. Последних я видела и предпочла бы этому настоящую смерть.

Ninety days sober cleared my thinking enough to make me realize I'd hit bottom. If I were to go back to drinking, it would be just a matter of time before one of two things happened: I'd succeed at suicide, or I'd start the life of the living dead. I'd seen what the latter looked like, and real death was preferable.

Дойдя до этой точки, я сдалась. Я признала, что я - алкоголик, не имея ни малейшего понятия, что с этим делать. Многие из окружающих хотели, чтобы я прошла лечение, но я сопротивлялась. Я не хотела, чтобы ребята в школе узнали, что со мной происходит. Если я лягу в клинику, через неделю все будут в курсе. Что еще более важно, я боялась. Я опасалась, что в лечебном центре меня обследуют и скажут: «Ты - не алкоголик. Ты просто сумасшедшая». Мое сердце знало, что это не правда, но голова говорила несколько более убедительно. Меня ужасала мысль о расставании с АА. Сообщество было моим якорем в море замешательства. Я сразу же отметала все, что могло представлять угрозу моему чувству безопасности. Я ничего не имела против лечебных центров - ни тогда, ни сейчас. Я просто не хотела туда и потому отказалась.

At this point I surrendered. I admitted I was an alcoholic without a clue what to do about it. Many of the people around me wanted me to go to treatment, but I resisted. I didn't want the kids at school to know what was going on. If I went to treatment, they'd all know within a week. More importantly, I was afraid. I was afraid the treatment center would test me and say, "You're not an alcoholic. You're just crazy." My heart knew this wasn't true. My head took a bit more convincing. The thought of having A.A. taken away from me was terrifying. A.A. was my anchor in a sea of confusion. Anything that might pose a threat to my sense of security was quickly thrust away. I didn't have anything against treatment centers then, nor do I now. I simply didn't want to go, and I didn't.

Тем не менее, я оставалась трезвой. Одно лето, проведенное с людьми, которые наслаждались жизнью, сохраняя трезвость - вот все, что потребовалось, чтобы трезвость стала для меня желаннее алкоголя. Я не могу сказать, что делала все, что мне говорили, когда и как мне говорили, потому что это не так. Подобно большинству новичков, я вознамерилась найти более легкий и удобный путь. Как и говорит Большая Книга, это мне не удалось.

I did stay sober. One summer with people who enjoyed life sober was all it took for me to want sobriety more than I wanted a drink. I will not tell you I did everything I was told, when I was told, how I was told, because I didn't. Like most people new to the program I set out to find an easier, softer way. As the Big Book suggests, I could not.

Не найдя такого пути, я взялась за поиски человека с волшебной палочкой, одного конкретного члена АА, который сразу же сделал бы меня лучше. Этот план также потерпел крах, и я, наконец, осознала, что, если я хочу жить, как другие в Сообществе, то мне необходимо делать то же, что и они. Никто не заставлял меня пить, и оставаться трезвой меня тоже никто не будет заставлять. Эта программа - для тех, кто хочет ею пользоваться, а не для тех, кому она нужна.

When I couldn't find an easier, softer way, I looked for the person with the magic wand, the one person in A.A. who could make me all better, right now. This was a frustrating task, and I finally realized that if I wanted this life, I was going to have to do what the others had done. No one made me drink, and no one was going to make me stay sober. This program is for people who want it, not people who need it.

Если бы все, кто нуждается в помощи АА, пришли в Сообщество, оно бы колоссально разрослось. К несчастью, большинство таких людей никогда не переступают наш порог. Я считаю, что мне повезло. Не только потому, что я обрела АА в столь юном

возрасте; я счастлива, что это вообще случилось. Мой подход к употреблению спиртного довел меня до критической точки, которая описана в Большой Книге, гораздо быстрее, чем кто-либо мог бы вообразить.

If everyone who needed A.A. showed up, we would be bursting at the seams. Unfortunately, most never make it to the door. I believe I was one of the lucky ones. Not just because I found this program at such a young age; I feel fortunate that I found A.A. at all. My approach to drinking brought me to the jumping-off place described in the Big Book much faster than anyone could have imagined.

Я убеждена, что, если бы продолжала двигаться своим курсом, то долго бы не прожила. Не думаю, что я была умнее других, как мне часто говорят пришедшие в Сообщество в более позднем возрасте. Просто мое время настало, мне выпал шанс на жизнь, и я им воспользовалась. Оставайся в моем пьянстве некоторая радость или хотя бы ничтожный шанс на ее возвращение, я бы не бросила пить тогда.

I'm convinced if I had continued on my course, I wouldn't have survived much longer. I don't believe I was smarter than anyone else, as I'm often told by those who came in at a later age. It was my time, my chance to live, and I took it. If there had still been joy in my drinking or even a remote chance of the joy returning, I would not have stopped drinking when I did.

Ни один, кто пьет так же сильно, как это делала я, не очнется однажды утром, обнаружив себя на краю пропасти и сказав себе:

«Плохи мои дела; думаю, лучше мне остановиться, пока я не упал». Я была уверена, что могу зайти так далеко, как пожелаю, а затем выбраться наружу, когда это больше не будет доставлять мне удовольствия. На самом же деле я оказалась на дне глубокого ущелья и думала, что никогда снова не увижу солнца. АА не вытаскивали меня из этой дыры. Зато они дали мне инструменты, чтобы я построила лестницу - из двенадцати ступеней.

No one who drank as I did wakes up on the edge of the abyss one morning and says: Things look pretty scary; I think I'd better stop drinking before I fall in. I was convinced I could go as far as I wanted, and then climb back out when it wasn't fun anymore. What happened was, I found myself at the bottom of the canyon thinking I'd never see the sun again. A.A. didn't pull me out of that hole. It did give me the tools to construct a ladder, with Twelve Steps.

Трезвость ничуть не похожа на то, какой я ее себе рисовала. Поначалу вся она представляла собой одни большие американские горки, полные резких взлетов и падений. Мои эмоции были новыми, ранее не испытанными, и я была не вполне уверена, что хочу иметь с ними дело. Я плакала, когда мне следовало бы смеяться. Я смеялась, когда следовало бы плакать. Те события, которые я считала концом света, обернулись дарами. Все это приводило меня в сильнейшее замешательство. Но постепенно жизнь приходила в норму. Когда я начала работать по Шагам, мне стало ясно, какова была моя роль в том, что я дошла до такого жалкого состояния.

Sobriety is nothing like I thought it would be. At first it was one big emotional roller coaster, full of sharp highs and deep lows. My emotions were new, untested, and I wasn't entirely certain I wanted to deal with them. I cried when I should have been laughing. I laughed when I should have cried. Events I thought were the end of the world turned out to be gifts. It was all very confusing. Slowly things began to even out. As I began to take the steps of recovery, my role in the pitiful condition of my life became clear.

Если бы меня спросили, какие две вещи наиболее важны для выздоровления, я бы назвала готовность и действие. Я была го-

това поверить в то, что в АА мне говорят правду. Я хотела верить в истинность этого так, что не передать словами. Я хотела, чтобы это сработало. Потом я начала предпринимать рекомендуемые Сообществом действия.

If asked what the two most important things in recovery are, I would have to say willingness and action. I was willing to believe that A.A. was telling me the truth. I wanted to believe it was true in a way I cannot relate in words. I wanted this thing to work. Then I began to take the course of action prescribed.

Я не всегда чувствую себя комфортно, следуя принципам, изложенным в Большой Книге, и не претендую на то, что достигла совершенства. Я еще не видела в Книге фразы: «Вот ты и выполнил Шаги; теперь наслаждайся жизнью». Наша программа - это план, которого следует придерживаться в повседневной жизни до конца своих дней. Бывали случаи, когда искушение ослабить свое рвение побеждало. Каждый из них я рассматриваю, как возможность вынести для себя какой-то урок.

Following the principles laid out in the Big Book has not always been comfortable, nor will I claim perfection. I have yet to find a place in the Big Book that says, “Now you have completed the Steps; have a nice life.” The program is a plan for a lifetime of daily living. There have been occasions when the temptation to slack off has won. I view each of these as learning opportunities.

Когда я готова поступать правильно, в награду я получаю такое внутреннее умиротворение, какого мне никогда бы не дало сколь угодно большое количество алкоголя. Когда же я не готова поступать правильно, я становлюсь беспокойной, раздражительной и недовольной. И выбирать всегда мне. Посредством Двенадцати Шагов мне даруется такая возможность. Я больше не нахожусь во власти болезни, которая говорит мне, что единственный выход - пить. Если готовность - это ключ, чтобы отомкнуть ворота ада, то действие - это то, что их открывает, чтобы мы могли свободно передвигаться среди живых.

When I am willing to do the right thing, I am rewarded with an inner peace no amount of liquor could ever provide. When I am unwilling to do the right thing, I become restless, irritable, and discontent. It is always my choice. Through the Twelve Steps, I have been granted the gift of choice. I am no longer at the mercy of a disease that tells me the only answer is to drink. If willingness is the key to unlock the gates of hell, it is action that opens those doors so that we may walk freely among the living.

За время моей трезвости мне выдавалось множество возможностей для роста. Были битвы, были и достижения. Я прошла через все это, и мне ни разу не пришлось выпить, и я никогда не была одна. На пути меня сопровождали готовность и действие под руководством любящей Высшей Силы и нашего Сообщества. Когда я испытываю сомнения, я верю, что все получится так, как и должно. Когда мне страшно, я тянусь к другому алкоголику, чтобы он успокоил меня.

Over the course of my sobriety I have experienced many opportunities to grow. I have had struggles and achievements. Through it all I have not had to take a drink, nor have I ever been alone. Willingness and action have seen me through it all, with the guidance of a loving Higher Power and the fellowship of the program. When I’m in doubt, I have faith that things will turn out as they should. When I’m afraid, I reach for the hand of another alcoholic to steady me.

Жизнь не осыпала меня материальными благами или славой. Те дары, которые я получаю, нельзя измерить в этих терминах.

С тем, что мне даровано, не сравнятся никакие деньги и известность. Сегодня я могу пройтись по любой улице или где угодно, не боясь встретить кого-нибудь, кому я причинила вред. Сегодня мои мысли не поглощены страстным желанием выпить или сожалением по поводу того плохого, что я наделала, когда выпила в предыдущий раз.

Life has not heaped monetary riches upon my head, nor have I achieved fame in the eyes of the world. My blessings cannot be measured in those terms. No amount of money or fame could equal what has been given me. Today I can walk down any street, anywhere, without the fear of meeting someone I've harmed. Today my thoughts are not consumed with craving for the next drink or regret for the damage I did on the last drunk.

Сегодня я нахожусь среди живых, и я ни лучше и не хуже любого другого из детей Божьих. Сегодня я гляжу в зеркало, когда делаю макияж, и улыбаюсь, тогда, как раньше избегала смотреть самой себе в глаза. Сегодня я чувствую себя уютно в собственной шкуре. Я живу в мире с самой собой и окружающим миром.

Today I reside among the living, no better, no worse than any of God's other children. Today I look in the mirror when putting on my makeup and smile, rather than shy away from looking myself in the eye. Today I fit in my skin. I am at peace with myself and the world around me.

Так как я расту в АА, Бог благословил меня детьми, которые никогда не видели свою маму пьяной. У меня есть муж, который любит меня просто потому, что я есть. Я завоевала уважение своей семьи. Чего еще может желать некогда сломленный алкоголик? Видит Бог, это больше, чем я когда-либо считала возможным, и гораздо больше, чем я заслуживаю. И все потому, что я была готова поверить, что Сообщество АА, может быть, поможет и мне.

Growing up in A.A., I have been blessed with children who have never seen their mother drunk. I have a husband who loves me simply because I am, and I have gained the respect of my family. What more could a broken-down drunk ask for? Lord knows it is more than I ever thought possible, and ever so much more than I deserved. All because I was willing to believe A.A. just might work for me too.

(6)

УЧЕНИЦА ЖИЗНИ

STUDENT OF LIFE

Живя с родителями, она пыталась силой собственной воли побороть тягу к пьянству. Но трезвость победила только тогда, когда она встретила другого алкоголика и пришла на собрание АА.

Living at home with her parents, she tried using willpower to beat the obsession to drink. But it wasn't until she met another alcoholic and went to an A.A. meeting that sobriety took hold.

Я начала пить в возрасте восемнадцати лет - по современным понятиям, довольно поздно. Но, когда я начала, алкоголизм прибрал меня к рукам, с лихвой наверстав потерянное время. Однажды, когда я пила уже несколько лет и всерьез задавалась вопросом, нет ли у меня и в самом деле проблемы с алкоголем, я прочла опросник «Алкоголик ли вы?» И с огромным облегчением обнаружила, что почти никакие из приведенных там признаков ко мне не применимы: я никогда не теряла из-за алкоголя работу, мужа, детей или какие-либо материальные блага. Тот факт, что мое пьянство не позволяло мне обзавестись чем-либо из этого списка, я осознала, только придя в АА.

I started drinking at age eighteen, rather a late bloomer by today's standards. But after I started, the disease of alcoholism hit me with a vengeance and made up for lost time. After I had been drinking for several years and seriously wondering if I did indeed have a problem with alcohol, I read one of the "Are You an Alcoholic?" quiz-type checklists. Much relieved, I found that almost nothing applied to me: I had never lost a job, a spouse, children, or any material possessions through alcohol. The fact that my drinking hadn't allowed me to gain any of those things crossed my mind only after I came into A.A.

Я ни в коей мере не могу винить в своем пагубном пристрастии ту среду, в которой я выросла. Мои родители, прожившие в браке тридцать пять лет, любили и поддерживали меня. Кроме меня, никто из членов моей семьи не демонстрирует ни проблемного пьянства, ни алкоголического поведения. Однако, несмотря на те ресурсы, которые были мне доступны в детстве и юности, я по неизвестной причине превратилась во взрослую женщину, испытывающую страх перед окружающим миром. Я не чувствовала себя в безопасности, хотя тщательно скрывала это. Я была неспособна управлять своими эмоциями и понимать их; мне вечно казалось, что все остальные разбираются в происходящем и знают, что следует делать, и только к моей жизни нет инструкции.

I can't blame one ounce of my drinking on my upbringing. My parents were loving and supportive and have been married thirty-five years. No one else in my family exhibits alcoholic drinking or alcoholic behavior. For some reason, despite the resources available to me growing up, I developed into an adult woman terrified of the world around me. I was extremely insecure, though I was careful to hide this fact. I was unable to handle and understand my emotions; I always felt as if everyone else knew what was going on and what they were supposed to be doing, and my life was the only one that was delivered without an instruction book.

Когда я открыла для себя алкоголь, все переменилось. По-настоящему я впервые напилась в первый свой вечер в колледже. Я пошла на первую из множества вечеринок студенческого братства.

Пива я не хотела и потому направилась к чану с пуншем, который выглядел безобидным. Мне сказали, что в него добавили пшеничной водки. Я не помню, сколько тогда выпила, и мои воспоминания о событиях остальной части того вечера весьма расплывчаты. Но мне запомнилось, что, когда я пила, со мной все было в порядке. Я все понимала. Все имело смысл. Я могла танцевать, болтать и быть самой собой. Казалось, раньше я была незаконченным пазлом, в котором не хватало одной детали; и, как только я выпила, эта последняя деталь мгновенно и без малейшего усилия с моей стороны стала на место.

When I discovered alcohol, everything changed. I took my first real drink my first night at college. I attended what was to be the first of many, many fraternity parties. I didn't care for the beer, so I went to the vat of innocuous-looking punch. I was told it was laced with grain alcohol. I don't remember how many drinks I had, and my recollections of the actual events of the rest of the night are fuzzy, but I do remember this much: When I was drinking, I was okay. I understood. Everything made sense. I could dance, talk, and enjoy being in my own skin. It was as if I had been an unfinished jigsaw puzzle with one piece missing; as soon as I took a drink, the last piece instantly and effortlessly snapped into place.

Я не помню, как добралась до дома в ту ночь. На следующее утро я проснулась полностью одетая и накрашенная. Меня жутко тошнило, но я кое-как доползла до душа и привела себя в порядок перед первым днем в колледже. Все занятие я просидела, взглядом умоляя преподавателя отпустить нас пораньше. Но он продержал нас до самого звонка. Когда он прозвенел, я полетела в туалет, ворвалась в первую же кабинку, и меня обильно вырвало.

I don't remember getting home that night, and I woke up the next morning completely dressed and in full makeup. I was sick as a dog, but I managed to crawl into the shower and prepare for my first college class. I sat through the entire class pleading with my eyes to the professor to let us out early. He kept us to the bell, and when it rang, I flew into the women's room, crashed into the first stall, and threw everything up.

Безумие болезни проявилось уже тогда. Я помню, как, стоя на коленях перед унитазом, думала, что все это - просто фантастика. Жизнь прекрасна; наконец-то я нашла ответ - алкоголь! Да, прошлой ночью я перебрала, но я ведь новичок в этом деле. Нужно просто научиться правильно пить, и все будет нормально.

The insanity of the disease had already manifested itself. I recall thinking, as I knelt retching in the stall, that this was fantastic. Life was great; I had finally found the answer - alcohol! Yes, I overdid it the night before, but I was new to this game. I only had to learn how to drink right and I was set.

На протяжении последующих восьми лет я пыталась «пить правильно». Прогресса я достигла феноменального; за всю историю моего пьянства совершенно не было такого периода, который можно было бы описать словами «умеренно выпивала в компании». Почти каждый раз, когда я заливала в свой организм спиртное, у меня бывали провалы в памяти, но я решила, что смогу жить с этим. Нужно было заплатить эту малую цену за те силу и уверенность, которые давал мне алкоголь. После менее чем полугода его употребления я стала пить почти ежедневно.

I attempted to "drink right" for the next eight years. My progression was phenomenal; there is absolutely no period in my drinking career that can be described as social drinking. I blacked out almost every time I put alcohol in my system, but I decided I could live with that; it was a small price to pay for the power and confidence alcohol gave me. After drinking for less than six months, I was almost a daily drinker.

В первом семестре второго курса я попала в черный список по успеваемости (в средней школе я всегда была одной из лучших

учеников), и моей реакцией на это было изменение своей специализации. Моя жизнь в студенческом городке вертелась вокруг вечеринок, выпивки и парней. Я окружила себя людьми, которые пили, как я. Несмотря на то, что несколько человек выразили свое беспокойство по поводу моего пьянства, я убеждала себя, что всего лишь делаю то, что и любой другой крутой студент.

I wound up on academic probation (I had always been on the honor roll in high school) my first semester sophomore year, and my response to that was to change my major. My life on campus revolved around parties, drinking, and men. I surrounded myself with people who drank as I did. Even though several people had already expressed their concern over my drinking, I rationalized that I was only doing what every other red-blooded college student did.

Как бы то ни было, мне удалось окончить колледж, но, в то время как большинство моих товарищей нашли себе хорошую работу и резко бросили пьянствовать, я, похоже, отстала ото всех. Я решила, что мне тоже пора остепениться и пить правильно. Однако, к своему огорчению, обнаружила, что не могу.

Somehow I managed to graduate, but while most of my friends were securing good jobs and abruptly stopping their boozing, I seemed to be left behind on campus. I had resolved that I, too, would now settle down and drink properly, but to my frustration I found I could not do so.

Я устроилась агентом по сбыту - жалкая работенка, за которую я получала гроши, поэтому я продолжала жить с родителями. На ней я продержалась два года по одной-единственной причине - она позволяла мне пить с минимальными неудобствами. Схема была такова: объезжая клиентов, я покупала где-нибудь четверть галлона виски и прятала его под свое сиденье в машине. Придя вечером домой, я садилась перед телевизором, выпивала не менее половины виски и смотрела одни и те же передачи, пока не отрубалась. Так я пила сама с собой каждый вечер на протяжении почти двух лет. Я превратилась в пьяницу-одиночку и понемногу становилась нервной.

I took a pitiful sales job that paid next to nothing, so I continued to live with my parents. I kept this job for two years for one reason - it allowed me to drink with minimal interference. My pattern was to pick up a fifth of whiskey somewhere during my round of appointments and keep it under the car seat with me. When I got home in the evening, I drank at least half the fifth in front of the television set and watched reruns until I passed out. And I did this every night, by myself, for almost two years. I had become a daily, isolated drinker and was starting to get a little nervous.

Мое поведение в этот период было классическим: я прятала бутылки по всему дому; тайком попивала из родительских маленьких запасов спиртного, когда мои собственные истощались; высчитывала, сколько бутылок выбросить за раз, чтобы в мусорном мешке не звенело; доливала воды в бутылки водки и джина, которые держали у себя родители, и так далее. Кроме того, я записывала на видео свои любимые старые передачи, когда смотрела их, потому что всегда засыпала, не дождавшись конца.

My behavior at this point was textbook: I was stashing bottles all over the house; sneaking drinks from my parents' small supply when I ran out; rationing the number of bottles I threw away at the same time so the trash bags wouldn't clink; refilling my parents'vodka and gin bottles with water; and so on. I had also resorted to videotaping my favorite reruns while I was watching them because I always blacked out before the ending.

Примерно в это время в эфир вышел фильм под названием «Меня зовут Билл У.», об одном из основателей АА. Заинтригованная, я уселась его смотреть, прихватив виски и содовой. Когда

Билл глотнул из фляжки, припрятанной в его машине, чтобы набраться храбрости перед визитом к своему тестю, я испустила вздох облегчения и подумала: «Ну, мои дела не настолько плохи». Затем я продолжила пить и отключилась; больше об этом фильме я ничего не помню.

About this time the TV movie My Name Is Bill W., about the co-founder of A.A., was aired. Intrigued, I sat down with my whiskey and soda bottles to watch it. When Bill whipped out a flask in the car to bolster himself before a visit with his father-inlaw, I heaved a sigh of relief. “Oh, I’m not that bad,” I thought to myself. I then proceeded to get drunk and to black out; I don’t remember any more of the movie.

Мои родители пребывали в полной растерянности. Я никуда не ходила, была раздражительной и злобной. Поскольку они раньше не сталкивались с алкоголизмом, то не имели ни малейшего понятия, что же со мной не так и что нужно делать. Не знала этого и я. Я осознавала, что пью слишком много и влачу жалкое существование, но для меня эти два факта не имели между собой никакой связи. Родители сделали мне единственное предложение, которое казалось им разумным - оказать мне финансовую помощь, если я захочу продолжить учебу. Не видя иного выхода, я ухватилась за эту возможность.

My parents were at a total loss. I was going nowhere and I was irritable and hostile. Since they had no experience with alcoholism, they had no idea what was wrong with me or what to do about it, and neither did I. I knew I drank too much and that my life was miserable, but I never made the connection between those two conditions. My parents made the only suggestion that then made sense to them - they offered to help me financially if I wanted to go back to school. Seeing no other way out, I jumped at the opportunity.

Два года я провела в аспирантуре за 750 миль от дома и могу честно сказать, что знаю, почему говорят, что расстояние лечит. Месяцев на девять у меня получилось резко уменьшить количество выпиваемого спиртного. Я продолжала пить почти каждый день, но не доводила себя до обычного ступора, и провалы в памяти случались не слишком часто. Мне удалось сконцентрироваться на учебе и завести множество друзей. Однако лечение расстоянием дает лишь временное улучшение; для меня оно продлилось немного меньше года. Затем я медленно начала возвращаться к старым привычкам. Постепенно я перешла на то же количество виски, какое выпивала дома, и провалы в памяти возобновились. Успеваемость моя начала снижаться, а друзья - удивляться. Я даже снова стала смотреть старые передачи - я взяла с собой свои самодельные видеокассеты.

I spent two years in graduate school 750 miles from home. I can honestly say I know why they call it a geographical cure. For about nine months, I was able to cut my drinking down sharply. I still drank almost every day, but not to the point of my usual stupors, and I didn’t black out very often. I was able to concentrate on my schoolwork that first year and make lots of friends. However, geographical cures are only temporary; mine lasted a little less than a year. After about ten months or so, I slowly started to slide back into my old patterns. Steadily, I worked my way back to the same quantities of whiskey I drank at home, and the blackouts returned. My grades started to drop, and my friends started to wonder. I even began watching reruns again - I had brought my homemade videotapes with me to school.

К счастью, я смогла окончить аспирантуру, но поиски работы результатов не дали, и я вернулась к родителям. И вот я опять оказалась в своей старой спальне и стала, как раньше, каждый вечер

напиваться до отключки. Пьянство мое усугублялось. Я начинала пить все раньше и поглощала все больше. У меня не было ни работы, ни друзей; я не виделась ни с кем, кроме своих родителей.

Fortunately, I managed to graduate, but I had gone nowhere. After graduation, I returned to my parents'house, as I had been unsuccessful in securing a job. I was back. I was back in my old bedroom, back to the same routine of drinking every evening until I passed out, and it was getting worse. I was starting earlier and earlier and consuming more and more liquor. I had no job, no friends; I saw no one but my parents.

Я испытывала глубочайшее отчаяние. Разве я не делала все, чего от меня ожидали? Разве я не окончила колледж и не продолжила учебу, чтобы получить степень магистра? Я никогда не попадала за решетку, не разбивала машину и не попадала в беду, как настоящий алкоголик. Когда я работала, я не пропустила из-за своего пьянства ни одного дня. Я никогда не влезала в долги, не обижала своего супруга и детей. Конечно, я пью много, но это для меня - не проблема, ведь я не сделала ни одной вещи, которая доказывала бы, что я - алкоголик. Так в чем же тогда дело? Все, что мне, на самом деле, нужно - это приличная работа, чтобы я могла ни от кого не зависеть и заниматься полезным трудом. Я не могла понять, почему жизнь не желает дать мне шанс.

I was beyond frustration at this point. Hadn't I done everything that was expected of me? Hadn't I graduated from college and gone on to earn a master's degree? I had never gone to jail, crashed any cars, or got into trouble like a real alcoholic would. When I was working, I never missed a day because of drinking. I never ran myself into debt, nor had I abused a spouse or children. Sure I drank a lot, but I didn't have a problem; how could I when I hadn't done any of the things that prove you're an alcoholic? So what was the problem? All I really wanted was a decent job so I could be independent and productive. I could not understand why life just wouldn't cut me a break.

Я выполняла разнообразную работу по дому, чтобы родителям окупалось мое содержание, пока не устроилась к одному местному предпринимателю. Эта должность не предлагала особых возможностей для роста, да и платили не слишком много. Зато эта работа дала мне повод выбраться из дома и, во многих отношениях, была захватывающей. В то время я вела ожесточенную борьбу, чтобы контролировать свое пьянство. Я знала, что, если выпью хоть глоток, полностью потеряю контроль над собой и буду пить, пока не отключусь. Тем не менее, день за днем я старалась победить эту одержимость алкоголем.

I did odd projects around the house for my parents to earn my keep until I took a job for a local entrepreneur. This job did not offer much opportunity for advancement, nor did it pay very well, but it got me out of the house, and it was challenging in many ways. At this point I was in a vicious battle to control my drinking. I knew that if I took only one drink, I'd lose complete control and drink until I passed out. Nevertheless, I tried day after day to beat this obsession with alcohol.

Однажды после работы я купила полгаллона виски и в тот же вечер выпила более трети менее чем за четыре часа. На следующий день мне было жутко плохо, но я все же пошла на работу. Вечером, придя домой, я присела на диван, зная, что сейчас буду допивать те полгаллона, несмотря на то, что до сих пор ужасно себя чувствовала после вчерашнего. Кроме того, я понимала, что не хочу пить. Я осознала, что теперь старое «я могла бы остановиться, если бы

хотела, но я просто не хочу» не соответствует действительности, потому что я не хочу пить. Я наблюдала за собой, когда встала с дивана и наливала себе виски. Сев обратно, я начала плакать. Мое отрицание дало трещину; полагаю, в ту ночь я достигла дна, но тогда не поняла этого, а просто подумала, что я - сумасшедшая. И прикончила свои полгаллона.

I picked up a half gallon of whiskey one day after work and drank over one-third of it in less than four hours that same night. I was so sick the next day, but I made it to work. When I got home from work, I sat on my parents' sofa and knew, I knew, I would start working on the half gallon again, despite the fact that I was still very ill from the night before. I also knew that I did not want to drink. Sitting on that sofa, I realized that the old "I could stop if I wanted to, I just don't want to" didn't apply here, because I did not want to drink. I watched myself get up off the sofa and pour myself a drink. When I sat back down on the sofa, I started to cry. My denial had cracked; I believe I hit bottom that night, but I didn't know it then; I just thought I was insane. I proceeded to finish the half gallon.

Через полгода мой босс взял меня с собой в Калифорнию, чтобы устроить выставку. Я ненавидела работать на выставках, но любила путешествовать и потому полетела с ним. Я чрезвычайно нервничала по поводу поездки, потому что босс любил вечеринки, и с нами летел парень с Гавайев, наш ровесник, который должен был нам помогать. К тому моменту я смогла продержаться тридцать один день без выпивки, и я очень опасалась, что поддамся искушению в ходе этого путешествия, в котором все затраты оплачиваются, когда окажусь в городе развлечений в компании двух любителей повеселиться. Мне было очень трудно оставаться трезвой тридцать один день; меня каждый день тянуло к бутылке.

Six months later my boss flew me to California for a trade show. I hated working the shows, but I loved to travel, so I went. I was extremely nervous about this trip because my boss liked to party and we were flying in a guy our age from Hawaii to work the show with us. At this point I had managed to hold together thirty-one days without a drink, and I was terrified that I would give in to the temptation of being on an all-expenses-paid trip in a fun city with two party animals. It had been very difficult for me to stay dry for thirty-one days; the obsession spoke to me every day.

Мы прибыли на место поздно вечером в пятницу, и мне удалось не выпить. И на следующее утро, во время выставки, мне была дарована возможность, которая изменила всю мою жизнь. Наш гавайский агент выглядел расстроенным; я подумала, что это из-за того, что у него не получилось убедить ту пару, с которой он только что закончил работать, сделать у на заказ. Я подошла утешить его. Он сказал, что его настроение никак с этим не связано, и объяснил, что на этой неделе его бросила девушка, он вылетел из университета, потерял квартиру и свою основную работу. Он добавил: «Я - алкоголик. Я не пил полтора года, а на прошлой неделе сорвался. Я в замешательстве из-за этого».

I arrived late on a Friday and managed not to drink that night. The next morning at the show, I was offered the gift that changed my life. Our Hawaiian sales rep seemed frustrated; I thought he was disappointed that he hadn't managed to write an order for a couple he had just finished working with. I went over to console him. He said, no, his mood had nothing to do with the couple; instead, he explained that just this week he had lost his girlfriend, dropped out of school, lost his apartment, and also lost his full-time job. He added, "I'm an alcoholic. I've been sober for a year and a half, except I just drank again this past week. I'm a mess about it."

В этот момент у меня в мозгу всплыло всего одно слово - «сейчас». Я знала, что это значит «Скажи что-нибудь *сейчас*!»

At that very instant, I heard one word in my head. The word was "now." I knew it meant, "Say something now!"

К собственному изумлению, я выговорила: «Майк, думаю, я - тоже алкоголик». Его настроение мгновенно изменилось. Теперь я пони-

маю, что у него появилась надежда. Мы стали беседовать. Помимо прочего, я сказала ему, что не пью уже около месяца, но на собраниях АА не бывала. Когда он спросил, почему я избегаю АА, я ответила - потому что думаю, что еще не достигла дна. Как ни странно, Майк не засмеялся, а произнес: «Дна достигаешь, когда перестаешь копать». Именно он отвел меня на три первых собрания.

To my amazement I spoke the words, “Mike, I think I’m one too.” Mike’s mood instantly changed. I recognize now it was hope. We started talking. Among other things, I told him I hadn’t had a drink for about a month but didn’t go to A.A. When he asked why I had avoided A.A., I told him it was because I didn’t think I had hit bottom. Somehow he didn’t laugh but said, “You hit bottom when you stop digging.” He took me to my first three A.A. meetings.

Моя решимость сохранять трезвость окончательно укрепилась на втором из них. На нем присутствовало около тридцати пяти человек, но места было мало, поэтому казалось, что участников очень много. Так как я была не из этого города, я встала и представилась, когда секретарь попросил меня об этом. В ходе собрания он предложил мне высказаться. Я встала и, нервничая, как никогда в жизни, подошла к микрофону. Но, когда я начала описывать события, приведшие меня туда, слова полились сами собой.

It was the second meeting that clinched my resolve to pursue sobriety. There were about thirty-five people in attendance, but the space was small, so the meeting seemed very crowded. Being from out of town, I stood up and introduced myself when asked to by the chairperson. Later on in the meeting, the chairperson called on me to share. I got up and somehow walked over to the microphone and podium - I’ve never been so nervous in my life. But the words came out naturally as I described the events that led up to the meeting that night.

Рассказывая о себе, я смотрела в лица людей в этой комнате и видела. Видела понимание, сочувствие, любовь. Сегодня я верю, что впервые увидела свою Высшую Силу на тех лицах. Когда я еще не закончила говорить, меня озарило - вот что я искала всю жизнь. Вот он, ответ, прямо передо мной. Я почувствовала неописуемое облегчение, поняв, что битва окончена.

As I spoke, I looked around the room. More importantly, I looked at the faces of the people in the room and I saw it. I saw the understanding, the empathy, the love. Today I believe I saw my Higher Power for the first time in those faces. While still up at the podium, it hit me - this is what I had been looking for all my life. This was the answer, right here in front of me. Indescribable relief came over me; I knew the fight was over.

Позже в тот вечер, все еще в экстазе от обретенной надежды, я припомнила свой первый день в колледже, часть которого я провела около унитаза, когда я была так уверена, что нашла решение своих проблем в алкоголе. Теперь я ясно видела, что это было ложью. На мой взгляд, лучше всего алкоголь можно описать так: это - ложь, злая, коварная ложь. Я долго за ней гналась - даже тогда, когда было очевидно, что я иду в никуда и при этом убиваю саму себя. И вот, на том собрании АА, глядя на лица всех присутствующих, я наконец-то увидела истину.

Later on that night, still reeling in the ecstasy of relief and hope, I remembered the afternoon in the bathroom stall at college after my first class when I was so certain I had found the answer in alcohol. I could clearly see now that had been a lie. That is the description that fits alcohol best for me; it is a lie, an evil, insidious lie. And I chased that lie for a long time - even when it was obvious that I was going nowhere and killing myself while doing it. At that A.A. meeting, when I looked out over all those faces, I finally saw the truth.

Вернувшись домой, я с головой окунулась в АА. Я посетила девяносто собраний за девяносто дней, нашла себе спонсора, присоединилась к конкретной группе. Я делала все, что мне ре-

комендовали. Готовила кофе, бралась за различные поручения, участвовала в служении. Я оказалась на американских горках ранней трезвости, и каждая ее секунда стоила того, если учесть, как я живу сейчас.

When I returned home, I threw myself into A.A. I did ninety meetings in ninety days, got a sponsor, and joined a home group. I did everything that was suggested. I made coffee, took commitments, and got involved with service. I rode the roller coaster of early sobriety; every second was worth it to get where I am today.

Для моего выздоровления очень важно изучать Шаги и работать по ним. Я до сих пор хожу минимум на два собрания, посвященных Шагам, в неделю. У меня есть спонсор, которая мягко, но твердо руководит мной при прохождении Шагов. Она делает это с такой уверенностью, какой, я надеюсь, мне удается подражать при общении с двумя своими подспонсорными. Мои желания стали материализоваться, но мне еще предстоит проделать очень большую работу.

It is very important to my recovery to study and work the Steps. To this day, I still make at least two Step meetings a week. I have a sponsor who guides me through the Steps gently but firmly, with a surehandedness I hope I am able to emulate with the two women I now sponsor. The Promises have begun to materialize for me, and there's still so much work to do.

Хотя я всего лишь шесть лет в Сообществе, у меня не хватает слов, чтобы должным образом выразить, сколько всего оно мне дало. Я уже пять лет живу в собственной квартире, сама себя содержу и в следующем году планирую купить дом. Я устроилась на хорошую работу, где мне открываются многообещающие перспективы; с момента обретения мною трезвости мой доход возрос более чем на 150 процентов.

It is almost impossible to adequately describe how much the program has given me, even in just these six short years. I have been financially supporting myself in my own apartment for five years and plan to buy a house next year. I've secured a good job with a promising future - my income has increased more than 150 percent since I got sober.

Но подобно тому, как материальные потери не являются обязательным признаком алкоголизма, материальные приобретения не являются истинным отражением трезвости. Настоящие дары Божьи по своей природе нематериальны. Теперь у меня есть друзья, потому что я умею сама быть другом, подпитывать и стимулировать ценные дружеские отношения. Вместо «продленных романов на одну ночь», как я раньше называла своих парней, в моей жизни есть особенный мужчина, с которым мы вместе уже почти пять лет. И, что самое важное, я знаю, кто я такая. Мне известны мои цели, мечты, ценности и границы, и я умею защищать, беречь и укреплять их. Таковы подлинные блага трезвости, и именно их я всегда искала. Я так благодарна, что моя Высшая Сила вмешалась в мою жизнь, чтобы показать мне путь к истине. Каждый день я молюсь о том, чтобы никогда с него не сойти. Я пришла в АА, чтобы бросить пить, а взамен получила жизнь.

But just as material losses are not necessary to indicate alcoholism, material gains are not the true indications of sobriety. The real rewards aren't material in nature. I have friends now because I know how to be a friend and I know how to nurture and encourage valuable friendships. Instead of the prolonged onenight stands I used to call my boyfriends, there is a special man in my life I've been involved with for almost five years. And, most importantly, I know who I am. I know my goals, dreams, values, and boundaries, and I know how to protect, nurture, and validate them. Those are the true rewards of sobriety, and they're what I was looking for all along. I am so grateful that my Higher Power stepped in to show me the way to the truth. I pray every day that I never turn my back on it. I came to A.A. in order to stop drinking; what I received in return was my life.

(7)

ЧЕРЕЗ РЕКУ ОТРИЦАНИЯ

CROSSING THE RIVER OF DENIAL

Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.

She finally realized that when she enjoyed her drinking, she couldn't control it, and when she controlled it, she couldn't enjoy it.

Отрицание - самый хитрый, сбивающий с толку и могущественный элемент моей болезни, которая называется «алкоголизм». Когда я оглядываюсь назад, мне трудно представить, как я могла не видеть в своем пьянстве проблемы. Тем не менее, когда стали происходить все возможные «еще» (как во фразе «Этого со мной не случалось - еще»), я, вместо того, чтобы разглядеть правду, просто продолжала понижать свои стандарты.

Denial is the most cunning, baffling, and powerful part of my disease, the disease of alcoholism. When I look back now, it's hard to imagine I didn't see a problem with my drinking. But instead of seeing the truth when all of the "yets" (as in, that hasn't happened to me - yet) started happening, I just kept lowering my standards.

Мой папа был алкоголиком, а мама пила в течение всей беременности, но я не виню в своем алкоголизме родителей. Дети, выросшие в гораздо худшей среде, чем я, не превратились в алкоголиков, тогда как некоторые из тех, кто вырос в гораздо лучшей, в них превратились. На деле, я уже давно перестала задаваться вопросом «Почему я?» Это похоже на человека, который стоит на мосту над рекой в горящих брюках и спрашивает себя, почему они горят. А ведь это неважно. Нужно просто прыгать в воду! Именно это я и сделала, когда пришла в АА после того, как наконец-таки пересекла реку отрицания!

Dad was an alcoholic, and my mother drank throughout her pregnancy, but I don't blame my parents for my alcoholism. Kids with a lot worse upbringings than mine did not turn out alcoholic, while some that had it a lot better did. In fact I stopped wondering, "Why me?" a long time ago. It's like a man standing on a bridge in the middle of a river with his pants on fire wondering why his pants are on fire. It doesn't matter. Just jump in! And that is exactly what I did with A.A. once I finally crossed the river of denial!

Я росла, чувствуя себя единственной причиной, по которой родители живут вместе. Вкупе со страхом, что я недостаточно хороша, это было тяжелым моральным грузом для маленькой девочки. Все изменилось, когда я в шестнадцать лет впервые выпила. С этим первым обжигающим глотком бурбона прямо из бутылки, которую мы добыли в результате налета на шкафчик со спиртным во время вечеринки с ночевкой, испарились всякий страх, стеснение и нехорошее самочувствие. Я напилась, отклю-

чилась, потом меня рвало, наутро - жутко тошнило, но я все равно знала, что снова это сделаю. Тогда я в первый раз почувствовала себя частью группы себе подобных, не ощущая необходимости быть идеальной, чтобы заслужить одобрение.

I grew up feeling as if I was the only thing keeping my family together. This, compounded by the fear of not being good enough, was a lot of pressure for a little girl. Everything changed with my first drink at the age of sixteen. All the fear, shyness, and disease evaporated with that first burning swallow of bourbon straight from the bottle during a liquor cabinet raid at a slumber party. I got drunk, blacked out, threw up, had dry heaves, was sick to death the next day, and I knew I would do it again. For the first time, I felt part of a group without having to be perfect to get approval.

Мне удавалось оплачивать учебу в колледже благодаря стипендиям, участиям в программах типа «работай и учись» и кредитам на образование. Из-за занятий и работы я была слишком занята, чтобы много пить; кроме того, я была помолвлена с парнем, который не был алкоголиком. Однако на последнем году обучения я порвала с ним отношения, когда открыла для себя наркотики, секс и рок-н-ролл - спутников своего лучшего друга, алкоголя. И погрузилась в исследование всего того, что жизнь предлагала молодежи в конце шестидесятых - начале семидесятых. После пешего похода по Европе я решила поселиться в большом городе.

I went through college on scholarships, work study programs, and student loans. Classes and work kept me too busy to do much drinking, plus I was engaged to a boy who was not alcoholic. However, I broke off our relationship during my senior year, after discovering drugs, sex, and rock n' roll - companions to my best friend, alcohol. I proceeded to explore all that the late sixties and early seventies offered. After backpacking around Europe, I decided to settle in a large city.

Сделав это, я благополучно обзавелась полноценным алкоголизмом. Большой город - прекрасное место для того, чтобы быть алкоголиком. Никто не обращает на тебя внимания. Три мартини за ланчем, выпивка после работы и стаканчик перед сном в баре на углу - это был вполне нормальный день. И разве не у всех бывают провалы в памяти? Я любила пошутить о том, какая это отличная штука, ведь экономишь столько времени на проезд. Вот ты здесь, а через минуту - уже там! Оглядываясь на прошлое, я вижу, что шутки и смех по поводу моментов, связанных с алкоголем, способствовали укреплению моего непробиваемого отрицания. Еще один трюк - подбор собутыльников, которые пили немного больше меня. Благодаря этому я всегда могла указать на их проблему.

Well, I made it all right, to full-blown alcoholism. A big city is a great place to be an alcoholic. Nobody notices. Three-martini lunches, drinks after work, and a nightcap at the corner bar was just a normal day. And didn't everyone have blackouts? I used to joke about how great blackouts were because you saved so much time in transit. One minute you're here, the next minute you're there! In retrospect, making jokes, just laughing it off helped solidify my unfaltering denial. Another trick was selecting companions who drank just a little bit more than I did. Then I could always point to their problem.

Из-за одного из таких приятелей я впервые и попала за решетку. Если бы только сидящий за рулем остановил машину по сигналу полиции, все было бы нормально. Если бы только, когда мне практически удалось нас отмазать, он сидел молча, ничего бы не случилось. Нет же, он начал что-то лепетать о том, как лежал

в реабилитационной клинике. Мне приписали легкое правонарушение, но я много лет совершенно не принимала в расчет этот арест, ведь виноват во всем был он. Я просто игнорировала тот факт, что сама пила весь день.

One such companion led to my first arrest. If the driver of the car had only pulled over when the police lights flashed, we would have been fine. If, when I had practically talked our way out of it, the driver had kept his mouth shut, we would have been fine. But no, he started babbling about how he was in rehab. I got off with a misdemeanor, and for years, I completely discounted that arrest because it was all his fault. I simply ignored that I had been drinking all day.

Однажды утром, когда я была на работе, мне позвонили из больницы и попросили срочно приехать. Там был мой отец, умирающий от алкоголизма. Ему было шестьдесят. Я и раньше навещала его в больницах, но на этот раз все было по-другому. С жутко раздутым животом, в отеках из-за того, что его переставшие работать почки и печень не могли больше перерабатывать жидкость, он мучился три недели. Алкогольная смерть очень болезненна и медленна. Увидев, как умирал отец, я утвердилась во мнении, что никогда не стану алкоголиком. Я слишком много знала об этой болезни и о самой себе, чтобы пасть ее жертвой. Я отвезла его тело домой, но на похороны не осталась. Я даже не смогла помочь бабушке похоронить ее единственного сына, потому что в то время глубоко погрязла в любовной связи, замешанной на сексе и алкоголе.

One morning while I was at work, a hospital called, telling me to get there quickly. My father was there, dying of alcoholism. He was sixty. I had seen him in hospitals before, but this time was different. With stomach sorely distended, swollen with fluids his nonfunctioning kidneys and liver could no longer process, he lingered for three weeks. Alcoholic death is very painful and slow. Seeing him die of alcoholism convinced me I could never become an alcoholic. I knew too much about the disease, had too much self-knowledge to ever fall prey. I shipped his body back home without attending the funeral. I could not even help my grandmother bury her only son, because by then I was inextricably involved in an affair mired in sex and alcohol.

Эта связь самым жалким и необъяснимым образом вела меня к моральному разложению, и меня впервые арестовали за вождение в пьяном виде. Я была в ужасе, ведь я могла бы кого-нибудь задавить. Ведя машину, я была совершенно не в себе и очнулась, только когда отдавала патрульному свои водительские права. Я клялась себе, что такого больше никогда не случится. Но через три месяца ситуация повторилась. Тогда я не знала, что, когда в мой организм попадает алкоголь, я не могу контролировать количество выпиваемого и выбирать компанию - все благие намерения тонули в отрицании.

Plummeting into the pitiful and incomprehensible demoralization that that relationship became, I had my first drunk driving arrest. It terrified me; I could have killed someone. Driving in a total blackout, I “came to” handing my driver’s license to the patrolman. I swore it would never happen again. Three months later it happened again. What I didn’t know then was that when I put alcohol in my body, I’m powerless over how much and with whom I drink - all good intentions drowned in denial.

Помню, я шутила на тему того, что большинству людей за всю свою жизнь так и не приходится увидеть тюрьму изнутри, а вот «такой женщине, как я» удалось трижды там оказаться. Но при этом, думала я, я по-настоящему никогда не «попадала в беду», так как ни разу не провела за решеткой и одной ночи.

I remembered joking about how most people spent their entire lives without ever seeing the inside of a jail, and here “a woman of my stature” had been arrested three times. But, I would think, I’ve never really done “hard time,” never actually spent the night in jail.

Потом я встретила Мистера Нарушителя, своего будущего мужа, и все поменялось. Нашу брачная ночь состоялась в тюрьме. Тем не менее, как и во всех других случаях, моей вины в этом не было. Вот они мы, все еще в свадебных нарядах. Если бы он только держал свой рот закрытым после прибытия полиции, все было бы в порядке. Я почти убедила их, что он напал на камердинера, потому что пропали подаренные нам на свадьбу деньги. На самом же деле он подумал, что камердинер украл марихуану, которую мы собирались покурить. В действительности же я просто забыла, куда ее засунула, потому что была очень пьяна.

Then I met Mr. Wrong, my husband-to-be, and all that changed. I spent my wedding night in jail. Like every other time, however, it wasn't my fault. There we were, still in our wedding clothes. If he had just kept his mouth shut after the police arrived, we would have been fine. I had them convinced that he had attacked the valet because our wedding money was missing. Actually, he thought the valet had stolen the marijuana we were going to smoke. In reality, I was so drunk I had lost it.

Пока камердинера допрашивали на парковке ресторана, мой муж стал вести себя так агрессивно, что полицейский посадил его на заднее сиденье патрульной машины. Когда же он попытался выбить заднее стекло, офицер решил отомстить ему. Я стала умолять полицейского пожалеть нас, но прибыл второй, и жениха с невестой забрали в тюрьму. К моему ужасу, когда у нас стали изымать личные вещи, среди них обнаружились «украденные» сигареты с марихуаной. Тогда меня арестовали за три тяжелых правонарушения, включая нахождение в общественном месте в пьяном виде и недостойное поведение, а также за два легких. Но во всем был виноват мой муж. Я здесь была практически ни при чем, ведь это у него были проблемы с пьянством.

During the interrogation of the valet in the restaurant parking lot, my husband became so violent the officer put him in the back of the patrol car. When he tried to kick out the rear windows, the policeman retaliated. I pleaded with the officer as a second policeman arrived, and both bride and groom were taken to jail. It was then that the "stolen" marijuana cigarettes were discovered, to my horror, in central booking as they catalogued my belongings. I was arrested for three felonies, including drunk and disorderly, and two misdemeanors, but it was all my husband's fault. I had practically nothing to do with it; he had a drinking problem.

Я прожила в этом алкогольном браке почти семь лет, продолжая держать в центре внимания его проблему. Ближе к концу я объявила, что в нашем доме больше не будет никакой выпивки, в своем заблуждении пытаясь подать ему хороший пример (кроме того, он попивал слишком много моей водки). Но, как бы то ни было, почему я должна отказывать себе в коктейле, возвращаясь домой после напряженного дня в офисе, просто из-за того, что у него есть такая проблема? И я стала прятать водку в спальне, все еще не видя в этом ничего дурного. Моей проблемой был *он*.

I stayed in that abusive marriage for nearly seven years and continued to focus on his problem. Toward the end of the marriage, in my misguided attempts to set a good example for him (plus he was drinking too much of my vodka), I mandated no booze in the house. Still, why should I be denied a cocktail after returning home from a stressful day at the office just because he had a problem? So, I began hiding my vodka in the bedroom - and still did not see anything wrong with this behavior. He was my problem.

Вскоре после развода я приняла предложение о переводе в другой город с повышением (да, мой карьерный рост продолжался). Теперь я была уверена, что мои проблемы закончились - не считая того, что я взяла себя с собой. Как только я оказалась одна в незнакомом месте, мое злоупотребление алкоголем стало стремительно усугубляться. Больше мне не нужно было никому подавать хороший пример. И я впервые начала осознавать, что, возможно, мое пьянство немного выходит из-под контроля. Но я считала, что любой запил бы в такой стрессовой ситуации: недавний развод, новое место жительства, новая работа, никаких знакомых - и непризнанная прогрессирующая болезнь, которая меня уничтожала.

I accepted a transfer with a promotion (yes, my professional life was still climbing) shortly after the divorce. Now I was sure my problems were over, except that I brought me with me. Once alone in a new place, my drinking really took off. I did not have to be a good example anymore. For the first time I realized that perhaps my drinking was getting a bit out of hand, but I knew you'd drink too if you had my stress: recent divorce, new home, new job, didn't know anyone - and an unacknowledged, progressive disease that was destroying me.

Наконец, я обзавелась несколькими приятелями, которые пили так же, как и я. Мы делали вид, что ездим на рыбалки и пикники, хотя на самом деле все это было лишь оправданием для недельных запоев. Однажды, направляясь домой после того, как весь день пила под предлогом игры в софтбол, я погнула бампер на машине одной пожилой женщины. Разумеется, в этом не было моей вины; она же остановилась прямо передо мной. То, что авария произошла вечером, а я пила с десяти утра, здесь было ни при чем. Мой алкоголизм довел меня до таких глубин отрицания и высот самоуверенности, что я дождалась полиции, чтобы им тоже стало известно, что виновата она. Конечно же, им не потребовалось много времени, чтобы во всем разобраться. Снова меня вытащили из машины, надели наручники и доставили в тюрьму. Но я ни в чем не была виновата. Я говорила себе, что эту старую кошелку вообще нельзя выпускать на дорогу. Моей проблемой была она.

Finally, I made some friends who drank just as I did. Our drinking was disguised as fishing trips and chili cook-offs, but they were really excuses for weeklong binges. After a day's drinking disguised as softball, I nicked an old woman's fender driving home. Of course, it was not my fault; she pulled out in front of me. That the accident occurred at dusk and I had been drinking since 10:00 a.m. had nothing to do with it. My alcoholism had taken me to such depths of denial and heights of arrogance that I waited for the police so they'd know it was her fault too. Well, it didn't take them long to figure it out. Once again, pulled from the car, hands cuffed behind my back, I was taken to jail. But it wasn't my fault. The old broad shouldn't have even been allowed on the road, I told myself. She was my problem.

Судья приговорил меня к шести месяцам посещения собраний Анонимных Алкоголиков. Как я была разъярена! Это был мой пятый арест, но я считала себя любительницей повеселиться, а не алкоголиком. Эй, разве вы не знаете, в чем разница? Итак, я на-

чала ходить на эти тупые собрания и называть себя алкоголиком, чтобы получить отметку в выданной судом карточке, хотя никак не могла им быть. Мой доход измерялся шестизначной цифрой, у меня был собственный дом, телефон в машине. Бога ради, я же бросала в спиртное кубики льда! А ведь каждый знает, что алкоголик, по крайней мере, такой, которому необходимо ходить на собрания АА - это безработный бродяга в грязном плаще, пьющий из коричневых бумажных пакетов. Поэтому каждый раз, когда вы читали ту часть главы 5 из Большой Книги, где говорится: «Если вы решили, что хотите получить то, что есть у нас, и готовы для этого на все», я затыкала уши. У вас была болезнь «алкоголизм», а я меньше всего на свете хотела быть алкоголиком.

The judge sentenced me to six months in Alcoholics Anonymous, and was I outraged! By now I had been arrested five times, but all I could see was a hard partier, not an alcoholic. Didn't you people know the difference? So I started going to those stupid meetings and identified myself as an alcoholic so you'd sign my court card, even though I couldn't possibly be an alcoholic. I had a six-figure income, owned my own home. I had a car phone. I used ice cubes, for God's sake. Everyone knows an alcoholic, at least one that had to go to A.A., is a skid row bum in a dirty raincoat drinking from a brown paper bag. So each time you read that part in Chapter Five of the Big Book that says, "If you have decided you want what we have and are willing to go to any length to get it," my ears closed. You had the disease of alcoholism, and the last thing I wanted was to be an alcoholic.

Однако вы говорили на своих собраниях также и о моих чувствах, и я, в конце концов, не смогла больше не слушать. Я слышала, как женщины: красивые, успешные, выздоравливающие, рассказывали о том, что они творили, когда пили, и думала: «И я так делала», или «А я поступала еще хуже!» Потом я начала видеть чудеса, которые происходят только в АА. Людей, которые почти приползали сюда, больные и разбитые, но после нескольких недель посещения собраний и сохранения трезвости день за днем поправляли свое здоровье, находили какую-нибудь работу и друзей, которым действительно небезразлична их судьба, а затем открывали участие Бога в своей жизни. Но что мне показалось наиболее неотразимым в АА и вызвало желание испытать их хваленую трезвость, так это смех, искренний, радостный, который я слышала только у трезвых алкоголиков.

Eventually, you talked about my feelings in the meetings of Alcoholics Anonymous until I could no longer close my ears. I heard women, beautiful, successful women in recovery, talk about the things they had done while drinking, and I would think, "I did that" or "I did worse than that!" Then I began to see the miracles that happen only in A.A. People who would nearly crawl in the doors, sick and broken, and who in a few weeks of meetings and not drinking one day at a time would get their health back, find a little job and friends who really cared, and then discover a God in their lives. But the most compelling part of A.A., the part that made me want to try this sober thing, was the laughter, the pure joy of the laughter that I heard only from sober alcoholics.

Несмотря на это, мысль о расставании со спиртным ужасала меня. Я ненавидела ту женщину, какой стала - каждодневно одержимую алкоголем, ленящуюся одеваться по выходным, вечно опасающуюся, что у нее кончится выпивка. К полудню я уже начинала подумывать о том, чтобы пропустить стаканчик, и покидала офис все раньше и раньше.

Still, the thought of getting sober terrified me. I hated the woman I had become, a compulsive, obsessive daily drinker, not dressing on weekends, always afraid of running out of alcohol. I'd start thinking about a drink by noon and would leave the office earlier and earlier.

Или же, пообещав себе в этот вечер не пить, я все равно оказывалась перед холодильником со стаканом в руках и клялась: завтра. Вот завтра я не буду пить. Я презирала все это, но оно, по крайней мере, было привычным. Я не имела ни малейшего понятия, на что похожа трезвость, и не могла себе представить жизни без алкоголя. Я достигла той жуткой критической точки, когда больше не можешь пить, но не можешь и не пить. На протяжении почти двадцати трех лет я практически каждый день делала что-нибудь, чтобы в той или иной степени изменить реальность. Нужно было попробовать и эту программу отрезвления.

Or, promising myself that I wouldn't drink that night, I'd invariably find myself in front of the refrigerator with a drink in my hand, vowing, Tomorrow. I won't drink tomorrow. I despised all of it, but at least it was familiar. I had no idea what sobriety felt like, and I could not imagine life without alcohol. I had reached that terrifying jumping-off point where I couldn't drink anymore but I just couldn't not drink. For almost twenty-three years I had done something nearly every day of my life to change reality to one degree or another, yet I had to try this sober thing.

Меня по сей день изумляют люди, начинающие трезвый образ жизни перед праздниками. Я же была способна даже просто попробовать это сделать только после Великой пьянки, последней грандиозной вечеринки, на которой я клялась себе, что не напьюсь. Залив в себя порцию алкоголя, я теряла способность решать, сколько выпью, и в тот год воскресная Великая пьянка ничем не отличалась от предыдущих. Кончилось тем, что вместо своей кровати я заснула на чьем-то диване и весь следующий рабочий день чувствовала себя отвратительно. На той неделе мне нужно было сходить на хоккейный матч. Этот поход был связан с моей работой, поэтому я действительно постаралась проследить за тем, сколько выпью, и проглотила всего лишь две большие кружки пива, чего мне было недостаточно даже для легкого опьянения. И тот день оказался началом моего духовного пробуждения. Когда я, расстроенная, сидела у катка и размышляла о том, что эти две кружки не принесли мне никакого облегчения, кто-то в моей голове - я знаю, что это была не я - сказал: «Так зачем беспокоиться?» В тот момент я поняла значение слов из Большой Книги о горячем стремлении каждого проблемного пьяницы - когда-нибудь и как-нибудь обрести способность контролировать процесс пития и наслаждаться им. Во время Великой пьянки я им наслаждалась, но не могла его контролировать, а на хоккейном матче я его контролировала, но

не могла им наслаждаться. Больше не было смысла отрицать, что я - алкоголик. Какое откровение!

To this day I am amazed at people who get sober before the holidays. I couldn't even attempt it until after the Super Bowl. One last blow-out party when I swore I wouldn't get drunk. When I put alcohol in my body, I'd lose the ability to choose how much I drank, and Super Bowl Sunday that year was no different. I ended up on someone's couch instead of my own bed and was sick to death all the next day at work. That week I had to go to a hockey game. It was a work event, so I tried to really watch my drinking, consuming only two large cups of beer which, for me, wasn't even enough to catch a buzz. And that was the beginning of my spiritual awakening. Sitting near the ice, frustrated, and pondering the fact that two tall beers didn't give me any relief, something in my head - and I know it wasn't me - said, "So why bother?" At that moment I knew what the Big Book meant about the great obsession of every abnormal drinker being to somehow, someday control and enjoy his drinking. On Super Bowl Sunday, when I enjoyed it, I couldn't control it, and at the hockey game when I controlled it, I couldn't enjoy it. There was no more denying that I was an alcoholic. What an epiphany!

В следующий вечер я пошла на собрание Анонимных Алкоголиков, зная, что хочу иметь то, что есть у вас. Как и в течение последних пяти месяцев, я сидела на холодном железном стуле и в сотый раз перечитывала Первый Шаг на плакате на стене. Но в этот раз я всем своим сердцем попросила Бога помочь мне, и случилась странная вещь. Я физически ощутила, как через меня проходит волна чистой энергии, и почувствовала присутствие Бога в этой маленькой невзрачной комнатушке. Придя домой, я впервые за много лет не испытала потребности открыть буфет, где стоит графин с водкой - ни в тот вечер, ни в любой из последующих. Бог вернул мне здравомыслие, и я сделала Второй Шаг в тот самый момент, когда сдалась и признала свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость своей жизни.

I went to a meeting of Alcoholics Anonymous the next night, knowing I wanted what you had. I sat in that cold metal chair just as I had for the past five months and read Step One on the wall for the hundredth time. But this time I asked with all my heart for God to help me, and a strange thing happened. A physical sensation came over me, like a wave of pure energy, and I felt the presence of God in that dingy little room. I went home that night and for the first time in years I did not have to open the cupboard with the half-gallon jug of vodka in it - not that night or any night since. God had restored me to sanity, and I took Step Two the very moment I surrendered and accepted my powerlessness over alcohol and the unmanageability of my life.

Я посещала не менее одного собрания в день, очищала пепельницы, мыла чашки из-под кофе. Через месяц друг отвел меня на одно мероприятие АА. Меня охватил благоговейный трепет, когда более двух тысяч трезвых алкоголиков взялись за руки и вместе прочитали заключительную молитву, и я захотела оставаться трезвой даже больше, чем жить. Вернувшись домой, я встала на колени и молила Бога помочь мне прожить в трезвости еще один день. Я попросила Его, если нужно, забрать взамен мой дом, работу, все, что угодно. В тот день я выучила два урока: познала истинное значение Третьего Шага и осознала необходимость всегда соблюдать осторожность, молясь о чем-то.

I attended at least one meeting every day, emptied ashtrays, washed coffeepots, and on the day I took a thirty-day chip, a friend took me to an A.A. get-together. I was in absolute awe of the power of 2,000 - plus sober alcoholics holding hands, saying the final prayer together, and I wanted to stay sober more than I wanted life itself. Returning home, I begged God on my knees to help me stay sober one more day. I told God to take the house, take the job, take everything if that's what was needed for me to stay sober. That day I learned two things: the real meaning of Step Three and to always be careful what I prayed for.

Через пять месяцев после обретения мною трезвости я потеряла свою высокооплачиваемую работу. Мое темное прошлое дало о себе знать, и я целый год была без работы. То место я бы потеряла, независимо от того, пила бы я или нет; но, слава Богу, я была трезва, иначе, вероятно, покончила бы жизнь самоубийством. Когда я пила, моя самооценка измерялась престижностью моей работы, и

только она делала меня заслуживающей любви. Теперь же я начинала любить себя, потому что Анонимные Алкоголики любили меня безусловной любовью, пока я сама не обрела эту способность. За пять месяцев я поняла, что мир, вполне возможно, никогда не воздвигнет мне памятник за то, что я живу в трезвости. Я осознала, что понимать мою болезнь - это не его забота; мое дело - работать по программе и не пить, что бы ни случилось.

After five months of sobriety, I lost that six-figure job with the firm. The wreckage of my past had caught up with me, and I was out of work for a year. That job would have been lost whether I was drunk or sober, but thank goodness I was sober or I probably would have killed myself. When I was drinking, the prestige of the job was my self-worth, the only thing that made me worth loving. Now I was starting to love myself be cause A.A.'s had unconditionally loved me until I could. At five months I realized that the world might never build a shrine to the fact that I was sober. I understood that it was not the world's job to understand my disease; rather it was my job to work my program and not drink, no matter what.

Когда моей трезвости исполнилось девять месяцев, я потеряла тот самый большой дом, который купила только для того, чтобы доказать всем, что я никак не могу быть алкоголиком. Между пятью и девятью месяцами мой дом ограбили, мне сделали биопсию шейки матки, я испытала горькое разочарование в любви. Но чудо из чудес заключается в том, что я прошла через все это без алкоголя. Я, женщина, которой раньше необходимо было пить при любых неприятностях. Когда я пришла в Сообщество, я чувствовала себя такой особенной и была столь высокомерна, что Бог, по-моему, решил быстрее продемонстрировать мне, что на свете нет ничего, что алкоголь может улучшить. Он показал мне, что Его любовь, а также сила Шагов и Сообщества способны удерживать меня от пьянства день за днем, а иногда и час за часом, неважно. Бутылка не вернет мне ни работу, ни дом, ни мужчину, так зачем беспокоиться?

At nine months of sobriety I lost the big house that I bought just to prove to you I couldn't possibly be an alcoholic. In between five and nine months, my house was robbed, I had a biopsy on my cervix, and I had my heart broken. And the miracle of all miracles was that I didn't have to drink over any of it. This from a woman who had had to drink over all of it. I was so unique and so arrogant when I got here, I think God knew that He had to show me early on that there was nothing a drink would make better. He showed me that His love and the power of the Steps and the Fellowship could keep me from picking up a drink one day at a time, sometimes one hour at a time, no matter what. A drink would not bring back the job, the house, or the man, so why bother?

В Сообществе Анонимных Алкоголиков я нашла все, что когда-либо искала. Раньше я благодарила Бога за то, что в моей жизни появились АА; сейчас я благодарю АА за то, что в моей жизни появился Бог. Я обрела свое племя, общественную структуру, которая отвечает всем моим потребностям в товариществе и общении. Я научилась жить. Когда я спросила у вас, как мне повысить свою самооценку, вы ответили: «Совершай достойные поступки!» И объяснили, что в Большой Книге нет главы под названием «К думанью» или «К чувствованию» - только «К действию». В АА мне открылись широкие возможности для действия.

Здесь, оставаясь трезвой, я могла быть настолько занята и полезна другим, насколько хочу. Я не была просто членом различных обслуживающих структур, а активно участвовала в их работе, потому что вы говорили мне, что, если я буду так делать, то мне никогда больше не понадобится пить. Вы утверждали, что, пока я ставлю АА на первое место в своей жизни, все то, что займет второе, будет первоклассным. И это снова и снова оказывалось правдой. Итак, я продолжала считать самым важным в своей жизни АА и Бога, и все, что я когда-либо теряла, возмещалось в многократном объеме. Потерпевшая крах карьера наладилась, и я достигла в ней еще больших успехов. Вместо того дома, который я потеряла, появился городской дом как раз подходящего мне размера. Вот она я, трезвая. Успешная. Умиротворенная. Это - лишь немногие из даров программы, которые я получила в награду за то, что сдалась, стараюсь следовать ее рекомендациям и каждый день встречаю жизнь лицом к лицу. Бывают хорошие дни, бывают плохие, ведь жизнь - это бешеная гонка, но я ни за что ее не пропущу. Я не задаюсь вопросом, как работает программа. Я просто верю в своего Бога, участвую в служении АА, посещаю множество собраний, работаю вместе с другими и изо дня в день как можно более старательно применяю принципы Шагов. Я не знаю, что именно помогает мне сохранять трезвость, и даже не пытаюсь выяснить. Главное, это работает уже достаточно много дней, так что, думаю, завтра я снова попробую этим воспользоваться.

I found everything I had ever looked for in Alcoholics Anonymous. I used to thank God for putting A.A. in my life; now I thank A.A. for putting God in my life. I found my tribe, the social architecture that fulfills my every need for camaraderie and conviviality. I learned how to live. When I asked how I could find self-esteem, you told me, “by doing worthwhile acts!” You explained the Big Book had no chapters titled “Into Thinking” or “Into Feeling” - only “Into Action.” I found plenty of opportunity for action in A.A.N. I could be just as busy and helpful to others as I wanted to be as a sober woman in Alcoholics Anonymous. I was never a “joiner,” but I got deeply involved in A.A. service because you told me if I did, I would never have to drink again. You said as long as I put A.A. first in my life, everything that I put second would be first class. This has proved to be true over and over again. So I continued to put A.A. and God first, and everything I ever lost was returned many times over. The career that I lost has been restored with even greater success. The house that I lost has been replaced by a townhouse that is just the right size for me. So, here I am, sober. Successful. Serene. Just a few of the gifts of the program for surrendering, suiting up, and showing up for life every day. Good days and bad days, reality is a wild ride, and I wouldn’t miss it for the world. I don’t question how this program works. I trust in my God, stay involved in A.A. service, go to lots of meetings, work with others, and practice the principles of the Steps to the best of my willingness each day. I don’t know which of these keeps me sober, and I’m not about to try to find out. It’s worked for quite a few days now, so I think I’ll try it again tomorrow.

(8)

ПОТОМУ ЧТО Я - АЛКОГОЛИК

BECAUSE I'M AN ALCOHOLIC

Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»

This drinker finally found the answer to her nagging question, "Why?"

По-моему, я всегда задавалась вопросом, кто я такая. Детство мое прошло в сельской местности, в уединении, и я сочиняла разные истории, выдумывая саму себя, а также воображаемых партнеров для игр. Позже, когда мы переехали в большой город, и я оказалась среди других детей, я чувствовала себя одиночкой, отверженной. Несмотря на то, что по мере взросления я научилась соответствовать культурной норме, в глубине души я все равно ощущала себя не такой, как все.

I suppose I always wondered who I was. As a child, isolated in the country, I made up stories, inventing myself along with imaginary companions to play with. Later, when we moved to a large city and I was surrounded by kids, I felt separate, like an outcast. And although I learned to go along with the cultural norm as I grew up, still, underneath, I felt different.

Алкоголь помогал мне. По крайней мере, я так думала, пока не разглядела ту тягостную тень длиной в тридцать лет, которую он бросил на мою жизнь. Я открыла для себя спиртное в колледже, и, хотя поначалу пила нечасто (не было возможности), зато, как только начинала, продолжала, пока оставалась хоть какая-нибудь выпивка. Это был рефлекс. Не помню, чтобы мне нравился вкус алкоголя, но нравилось, что он, казалось, возвращает меня к жизни и наделяет способностью разговаривать во время свидания или вечеринки. Он вытаскивал меня из дыры, которую я в себе ощущала, и делал ниже стену, которую я воздвигала между собой и любым человеком или ситуацией, заставляющими меня чувствовать себя неуютно.

Alcohol helped. At least I thought it helped until I saw the oppressive thirty-year shadow it cast on my life. I discovered it in college, and although at first I didn't drink often (didn't have the opportunity), whenever I started, I drank as long as there was any alcohol around. It was a reflex. I don't remember liking the taste, but I liked that it seemed to bring me to life and get me through a date or a party able to talk. It moved me outside of that hole I felt in myself and lowered the wall I created between me and any person or situation that made me uncomfortable.

На протяжении десяти лет, пока я училась в колледже и аспирантуре и меняла разные работы, я пила лишь время от времени, так что считать себя человеком, иногда выпивающим в компании, было достаточно легко. Оглядываясь назад, я вижу, что алкоголь помогал мне создавать образ утонченной городской женщины, ослабляя ощущение того, что я - отсталая сельская девчонка.

Я изучила высококачественные вина и тщательно их подбирала для гурманских блюд, которые научилась готовить. Прочитала, какие спиртные напитки принято подавать по различным поводам. Приобрела привычку добавлять в мартини капельку сухого вермута. При этом росла моя устойчивость к алкоголю: сначала меня от него тошнило, или же я отключалась, но со временем я обрела способность поглощать все большее количество без видимых отрицательных последствий. Не считая похмелья наутро.

For ten years, through college and graduate school interspersed with jobs, I drank periodically, so it was easy enough to think that I was a social drinker. Looking back, I see that alcohol helped me construct an image of myself as a sophisticated metropolitan woman, diminishing my feelings of being a backward country girl. I studied vintage wines and selected them with care to accompany the gourmet dishes I learned to make. I read about the correct drinks for various occasions. I learned to put just the tiniest whiff of dry vermouth into my martinis. Meanwhile, my tolerance for alcohol grew, so that while at first I got sick or passed out, as time went on I could hold larger quantities without any visible effects. Until the next morning's hangover.

За благополучным фасадом моя реальная жизнь, казалось, находилась вне пределов досягаемости. Я хотела считать себя взрослой, но внутри чувствовала себя маленькой и беспомощной, едва существующей. Я, бывало, смотрела на своих друзей - очаровательных, интересных, славных людей, - пытаясь по их отношению определить, какая я. Если они видят во мне что-то, что вызывает у них желание со мной общаться, значит, у меня есть что дать людям. Но их любовь ко мне не могла заменить любви к самой себе; она не заполняла пустоту внутри меня.

Behind the facade, my real life seemed just out of reach. I wanted to consider myself grown up, but inside I felt small and helpless, hardly there at all. I would look at my friends - delightful, interesting, good people - and try to define myself through them. If they saw something in me that made them want to be with me, I must have something to offer. But their love for me was not a substitute for loving myself; it didn't fill the emptiness.

Итак, я продолжала фантазировать, только теперь мои мечты подпитывал алкоголь. В них я совершала великие открытия, получала Нобелевскую премию в области медицины и литературы. Предметом мечтаний всегда было нечто отдаленное, находящееся в каком-то другом месте. Поэтому в поисках себя я не раз пробовала лечение расстоянием. Когда мне предложили работу в Париже, я ухватилась за эту возможность. Я собрала чемодан, оставила квартиру своему парню и отправилась туда с мыслью, что наконец-то найду свой настоящий дом и настоящую себя.

So I continued spinning fantasies, and now alcohol fueled my dreams. I would make great discoveries, win the Nobel Prize in medicine and in literature as well. Always the dream was somewhere else, further off, and I took a series of geographical cures in search of myself. I was offered a job in Paris and jumped at the chance. I packed my trunk, left my apartment to my boyfriend, and sailed off, thinking that at last I would find my real home, my real self.

Там я начала пить ежедневно, аргументируя это тем, что во Франции прием пищи, само собой, должен сопровождаться вином. А после обеда с вином принято пить ликеры. Мои дневники и письма свидетельствуют о том, что ближе к концу вечера мой почерк становился хуже, потому что я писала и пила одновременно. Именно там начала проявляться моя зависимость от алкоголя.

После работы, направляясь на занятия, я стала заходить в какое-нибудь бистро, чтобы выпить для храбрости рюмку коньяка. Моя потребность в этом акте пересиливала то смущение, которое испытывала женщина в 50-х, пьющая в одиночестве. Однажды во время отпуска я поехала навестить своих друзей, живущих в Шотландии. Это было неторопливое путешествие через сельскую местность Англии и Уэльса. Те бутылки коньяка и ликера «бенедиктин», которые я везла им в подарок, я выпила в номерах разных отелей за много миль до конца поездки. Это позволяло мне обходиться без пабов.

I began to drink daily and rationalized that in France, of course, you have to have wine with meals. And after the dinner, after the wine, then there were liqueurs. My journals and letters bear witness in the deterioration of my handwriting as the evening wore on, drinking as I wrote. It was there too that I first became dependent on alcohol. After work, on the way to the Alliance Francaise for classes, I'd stop at a bistro for a glass of cognac to give me courage to get me there - my need greater than the embarrassment of being a woman drinking alone in the 1950s. One vacation, I went to visit friends in Scotland, traveling slowly through the English and Welsh countryside. The bottles of cognac and Benedictine I'd brought as gifts for them I drank in little hotel rooms miles before I got there. As long as it lasted, I could stay out of the pubs.

Европа не произвела в моей жизни такой перемены, которая наладила бы ее, поэтому я снова отправилась на запад. В Кембридже я впервые дала себе обещание меньше пить - то самое новогоднее обещание, которое я повторяла более десяти лет, в то время как мое пьянство все усугублялось, а жизнь все ухудшалась. Алкоголь поработил меня. Я попала в его кабалу, хотя и продолжала уверять саму себя, что употребление мной спиртного - удовольствие и осознанный выбор.

Europe hadn't proved to be the change that would repair my life, and I started west again. It was in Cambridge that I pronounced my first resolutions about cutting down - New Year's resolutions I recycled for a dozen years while my drinking and my life kept getting worse. Alcohol had enslaved me. I was in bondage to it, although I kept assuring myself that drinking was a pleasure and a choice.

У меня начались провалы в памяти - пробелы в моей жизни, когда многие часы оказывались исчезнувшими, потерянными. В первый раз это случилось после одного званого обеда, который я устроила. На следующее утро я проснулась, не помня, что проводила гостей и сама пошла спать. Я обошла свой дом в поисках зацепок. На столе стояли десертные блюда и кофейные чашки. Бутылки и стаканы были пусты. (У меня была привычка допивать все остатки). Последний момент, который я помнила, был где-то во время обеда. Закончили ли мы его? Но вот же тарелки. Я мучилась опасениями, что сделала что-нибудь ужасное, пока не позвонили друзья, чтобы сказать, что они получили большое удовольствие от этого вечера.

Blackouts began, vacant places in my life when hours would disappear, lost to memory. The first time was after I'd given a dinner party. The next morning I woke up without remembering that I'd told my guests good night and gone to bed myself. I searched the apartment for clues. The table was cluttered with dessert dishes and coffee cups. Bottles were empty, and the glasses too. (It was my custom to polish off any drinks that were left.) My last memory was sometime during dinner. Did we ever finish? But there were the plates. I was terrified that I'd done something horrendous, until my friends called to tell me they'd enjoyed the evening.

Как-то мы плыли с Гваделупы на маленький островок, чтобы устроить там пикник. С корабля мы добирались до берега вплавь.

После ланча и большого количества вина я вместе с одним французом, инструктором по лыжам, беседовала с группой мальчиков, направлявшихся со школы домой, пытаясь объяснить этим жителям тропиков, что такое снег. Я помню, как они хихикали. Следующее из сохранившихся у меня воспоминаний таково: я снова в лагере, на пути в столовую. Очевидно, что я попала туда после того, как вплавь вернулась на корабль, на нем доплыла до порта и, наконец, проехалась по острову на расшатанном автобусе. Однако я не запомнила ничего из того, чем занималась в эти несколько часов.

One time we sailed from Guadelupe to a little island for a picnic, swam to shore from the ship. After lunch, and quantities of wine, I was with a French ski instructor talking to a troop of small boys on their way home from school, trying to explain to those tropical islanders what snow is like. I remember them giggling. The next thing I knew, I was back at the camp, walking to the dining room - apparently after swimming back to the ship, sailing to the port, then taking a rickety bus across the island. I had no memory of what I had done during those hours between.

Провалы в памяти учащались, и мне становилось все страшнее. Из счетов за телефонные переговоры я узнавала о том, что поздно ночью звонила в разные отдаленные места. По номерам я могла определить, кому звонила, но что я при этом говорила? Иногда утром я просыпалась рядом с незнакомцем, который привез меня домой после вчерашней вечеринки. Подобные случаи ложились на мою душу тяжким грузом, но я не могла устранить причину - перестать пить. Этот факт подтачивал те крохи самоуважения, которые у меня еще оставались. Я была неспособна контролировать свое пьянство и свою жизнь.

The blackouts increased, and my terror increased with them. Telephone bills would inform me that I'd made late-night calls to distant places. I could tell from the numbers whom I'd called, but what had I said? Some mornings I woke up with a stranger who had brought me home from a party the night before. These things weighed heavily on me, but I couldn't stop the drinking that had caused them. That too gnawed away any remnants of self-respect I might have had. I was incapable of controlling my drinking and my life.

Куда бы я ни собиралась - в театр, на вечеринку, на свидание, а позже и на работу, - мне необходимо было выпить. Я, бывало, выходила из квартиры, замыкала дверь, начинала спускаться по лестнице, но потом возвращалась обратно, чтобы проглотить еще стаканчик, который помогал мне добраться туда, куда я планировала пойти. Алкоголь был мне нужен для любого дела - чтобы писать, готовить, убирать квартиру, красить стены, принимать ванну.

I needed a drink to go anyplace - to the theater, a party, a date, and, later, to work. I would leave my apartment, lock the door, and start down the stairs, and then turn around and go back in for another drink to get me where I planned to go. I needed a drink to do anything - to write, to cook, to clean the house, to paint the walls, to take a bath.

Когда я рано отключалась и падала в кровать, то просыпалась в четыре или пять утра и делала себе кофе, чтобы начать день. Я обнаружила, что пиво лучше помогает от похмелья, чем апельсиновый сок. Опасаясь, что мои коллеги или студенты почувствуют запах спиртного, я тщательно соблюдала дистанцию. Когда же я

вставала поздно и неслась в лабораторию, подкрепившись только кофе, мои руки тряслись так сильно, что невозможно было взвешивать миллиграммы компонентов, необходимых для опытов. Когда во время ланча я оказывалась в компании другого алкоголика, мы могли в тот день так и не вернуться к работе.

When I passed out and fell into bed early, I woke up at four or five and had Irish coffee to start the day. I discovered that beer was better than orange juice to ease my hangover. Afraid my colleagues or students would smell my breath at work, I was careful to keep my distance. When I got up late and rushed off to the lab, fortified only with coffee, my hands shook so badly it was impossible to weigh out the milligrams of compounds needed for an experiment. When I went out to lunch with another alcoholic, we might never get back to work that day.

Каким-то образом мне все еще удавалось сохранять работу и большинство своих умеренно пьющих друзей, которые настоятельно советовали мне быть аккуратнее с алкоголем. Такие слова только злили меня, но я и сама была обеспокоена. Я спрашивала терапевта, которого посещала, иногда держа в руке бутылку пива, стоит ли мне бросить пить? Он отвечал, что нужно выяснить, почему я это делаю. Я уже пыталась, но мне не удалось найти ответ, пока я не узнала его в АА: потому что я - алкоголик.

Somehow I still managed to keep my job and most of my friends, social drinkers who were urging me to cut down on the alcohol. That counsel only made me mad, but I was concerned myself. I asked the therapist I was seeing, sometimes with beer in hand, would I have to stop? His answer was that we had to find out why I drank. I'd already tried but was never able to find out why until I learned the answer in A.A. - because I'm an alcoholic.

В попытках сократить употребление алкоголя я решала не держать его дома и допивала весь оставшийся, снова и снова обещая себе больше не покупать. Затем, возвращаясь домой после работы или вечеринки, я вынуждена была подсчитывать, хватит ли тех денег, что у меня с собой, на бутылку. Винные магазины были почти в каждом квартале, и я их чередовала, чтобы продавцы не заметили, сколько я пью. По воскресеньям, когда они были закрыты, мне приходилось обходиться пивом или крепким сидром из бакалеи.

With my attempts to cut down, I stopped keeping alcohol around the house, drank up whatever was there, over and over deciding not to get more. Then on the way home after work or an evening out, I'd have to see if I could scrape together enough money for a bottle. There were liquor stores just about every block, and I rotated them so the salesmen wouldn't know how much I drank. On Sundays when the liquor stores were closed, I had to make do with beer or hard cider from the grocery.

А ужас все возрастал. Мой внутренний ужас. Со стороны казалось, что со мной все более или менее в порядке, но внутри я день за днем умирала, полная смутных страхов, которые охватывали меня до глубины души. Самым сильным из них был страх, что я - алкоголик. Я точно не знала, что это значит, кроме того, что, будь я им, в конце концов, могла бы оказаться в придорожной канаве, подобно тем пьяницам, которых мне доводилось видеть. И я дала себе очередное новогоднее обещание - полностью отказаться от спиртного, пока не возьму себя в руки, и тогда, говорила я себе, можно будет вернуться к вину и пиву.

The horrors grew. Inner horrors. On the surface it looked as though I was more or less keeping it together, but day by day I was dying inside, filled with fears I couldn't name but which shook me to the core. My worst fear was that I was an alcoholic. I wasn't sure what that was, except that I might end up down on the Bowery in New York, where I had seen drunks curled up on the sidewalk. I made another New Year's resolution - to stop drinking entirely until I could handle it and then, I told myself, I could go back to wine and beer.

С дрожащими руками, трясущаяся всем телом, с раскалывающейся головой, я кое-как прожила первый день, находясь в относительной безопасности своей квартиры, где не осталось алкоголя. Каким-то образом мне удалось протянуть еще пару дней, но воздержание делало меня несчастной. Несмотря на то, что я смогла продержаться это время без спиртного, я ничуть не сомневаюсь, что, если бы не попала в АА, то нарушила бы это обещание, как и прежние, и снова бы начала пить.

Hands trembling, body shaky, head splitting, I survived that first day until I was fairly safe in bed in an alcohol-free apartment. Somehow I made it through a couple more days, miserable in withdrawal. In spite of managing to stay dry that time, I have no doubt that resolution would have crumbled like the others and I would have been drinking again if I hadn't found A.A.

Я перестала посещать того терапевта, который не смог сказать мне, почему я пью, и в канун Нового Года пошла на вечеринку в дом своего нового доктора. Через несколько дней занятий в группе он сказал мне: «Ты пьешь даже больше, чем я думал. Ты - алкоголик. Думаю, тебе следует бросить пить, проконсультироваться у специалиста и обратиться в АА».

I had left the therapist who hadn't been able to tell me why I drank, and on New Year's Eve, I went to a party at the home of my new therapist. A few days later in the group, the therapist said, "You're drinking even more than I realized. You're an alcoholic. I think you should stop drinking, see a doctor, and go to A.A."

Я воздерживалась уже три дня и потому запротестовала: «Я - не алкоголик!» Это был мой самый последний акт отрицания.

My resolution had endured three days and I protested, "I'm not an alcoholic!" That was my very last denial.

«Скажи это наоборот», - посоветовал он. «Я - алкоголик». Я произнесла эти слова шепотом, но они прозвучали, как правда. С тех пор я тысячи раз это говорила и чувствовала благодарность. Именно то, что я больше всего боялась признать, впоследствии освободило меня.

"Say it the other way," he suggested. "I am an alcoholic." It came out in a whisper, but it sounded right. I've said it thousands of times since then, and with gratitude. What I was most afraid to admit that evening was what would set me free.

Тогда терапевт сказал мне, чтобы я тут же позвонила одной женщине из нашей группы, которая была доктором в штате одной клиники, занимающейся лечением алкоголизма. Я заявила, что позвоню ей завтра, но он настоял, чтобы я сделала это сейчас же и вручил мне телефон.

The therapist told me then and there to call someone who had been in our therapy group, a doctor on the staff of a hospital alcoholism service. "I'll call her tomorrow," I said. "Call her now." He handed me the telephone.

Когда я спросила эту женщину, алкоголик ли я, она ответила, что, судя по ее наблюдениям, возможно, да, и посоветовала мне переговорить с ее боссом. Я в страхе назначила встречу и пришла на нее. Она перечислила мне симптомы алкоголизма, и оказалось, что у меня все они присутствуют. Затем она дала мне расписание собраний АА и порекомендовала одно из них.

When I asked her if I was an alcoholic, she said that from what she'd seen of my drinking I might be and suggested that I talk with her boss. Terrified, I made an appointment and kept it. She told me the symptoms of alcoholism, and I had them all. She gave me a list of A.A. meetings and recommended one.

Я отправилась на него. Это была маленькая женская группа. Я продолжала воздерживаться от алкоголя и была напугана. Кто-то меня поприветствовал, и я назвала свое имя. Кто-то принес мне чашку кофе. Все давали мне свои телефонные номера и упрашивали вместо стакана поднимать трубку и звонить им. Они были такие доброжелательные И дружелюбные. Сказали, чтобы я приходила еще.

I went to that meeting - a small women's group. I was scared and in withdrawal. Someone greeted me and I muttered my name aloud. Someone brought me a cup of coffee. People gave me their phone numbers and urged me to call, to pick up the telephone instead of a drink. They were warm and friendly. They said keep coming back.

И я приходила. Много недель я просидела в заднем ряду, храня молчание, пока другие делились своими опытом, силой и надеждой. Я слушала их истории и находила, что они во многом пересекаются с моей - пусть совпадали не все события, зато мы испытывали одинаковые угрызения совести и чувство безнадежности. Я узнала, что алкоголизм - не порок, а болезнь. Это уменьшило мое ощущение вины. Кроме того, я узнала, что мне не нужно бросать пить навсегда, а достаточно день за днем, час за часом просто не выпивать первый стакан. Уж на это я была способна. В комнатах, где проходили собрания, звучал смех, иногда бывали и слезы, но всегда присутствовала любовь, и, когда я смогла впустить ее в свою душу, она помогла мне исцелиться.

And I did. For weeks I sat in the back of the rooms, silent when others shared their experience, strength, and hope. I listened to their stories and found so many areas where we overlapped - not all of the deeds, but the feelings of remorse and hopelessness. I learned that alcoholism isn't a sin, it's a disease. That lifted the guilt I had felt. I learned that I didn't have to stop drinking forever, but just not pick up that first drink one day, one hour at a time. I could manage that. There was laughter in those rooms and sometimes tears, but always love, and when I was able to let it in, that love helped me heal.

Я читала всевозможные книги о своей болезни. В них я нашла подробный анализ прожитой части своей жизни, а также предсказание, каким будет мой конец, если я продолжу пить. У меня был доступ к хорошей медицинской библиотеке, но через какое-то время я осознала, что генетика и химия моей болезни для меня, алкоголика, бесполезны. Все, что мне нужно о ней знать, что может помочь мне оставаться трезвой и выздоравливать, я узнаю в АА.

I read everything I could about this disease I have. My readings recounted the course I had lived and predicted the way I would die if I continued drinking. I had access to a good medical library, but after a while, I realized the genetics and chemistry of the disease were of no use to me as an alcoholic. All that I needed to know about it, what would help me get sober, help me recover, I could learn in A.A.

Мне повезло, что я жила в городе, где собрания АА проходили в любое время дня и ночи. Здесь я была в безопасности. Именно здесь, за несколько кварталов от дома, я, наконец, нашла ту самую себя, в поисках которой проехала тысячи миль. Надписи на стенах, поначалу вызывавшие у меня содрогание, превратились для меня в жизненные истины: «Каждый раз - только один день»,

«Не напрягайся», «Живи проще», «Живи и давай жить другим», «Доверься Богу», «Молитва о спокойствии»...

I was blessed to live in a city where there were meetings at all hours of the day and night. There I would be safe. And there, within a few blocks of my apartment, at last I would find the self I had traveled thousands of miles in search of. The slogans on the walls, which at first made me shudder, began to impress me as truths I could live by: “One Day at a Time.” “Easy Does It.” “Keep It Simple.” “Live and Let Live.” “Let Go and Let God.” “The Serenity Prayer.”

Преданность Сообществу и служение были важными условиями выздоровления. Мне сказали, что нам нужно делиться тем, что мы имеем, чтобы его сохранить. Сначала я готовила кофе, позже пошла добровольцем в интергруппу - дежурить на телефоне в вечернюю смену. Я отвечала на звонки по Двенадцатому Шагу, выступала на собраниях, исполняла различные обязанности в группе. И постепенно начала открываться миру. Сначала я лишь слегка приоткрыла дверцу своей души, держась за ручку, чтобы захлопнуть ее, если станет страшно. Но мои страхи тоже уходили. Я обнаружила, что могу, находясь здесь, среди разных людей, открыто общаться с ними благодаря нашему общему прочному основанию. Затем я снова начала выходить в свет, неся с собой эту силу.

Commitment and service were part of recovery. I was told that to keep it we have to give it away. At first I made the coffee and later volunteered at the intergroup office answering telephones on the evening shift. I went on Twelfth Step calls, spoke at meetings, served as group officer. Ever so gradually I began to open. Just a crack at first, with my hand on the door ready to slam it shut in a moment of fear. But my fears subsided too. I found that I could be there, open to all kinds of people from this solid base that we shared. Then I began to go back out into the world, carrying that strength with me.

Оказалось, теперь я способна делать без алкоголя кучу вещей - писать, отвечать на звонки, обедать в ресторане, ходить на вечеринки, заниматься любовью, проживать дни и вечера. Засыпать ночью и наутро просыпаться готовой к новому дню. Я была удивлена и горда, когда смогла продержаться без выпивки неделю, потом - месяц. Так я прошла трезвой через события целого года - свой день рождения, Рождество, неприятности, успехи, всю ту мешанину, из которой состоит жизнь.

I found that now I could do many things without a drink - write, answer the telephone, eat out, go to parties, make love, get through the day and the evenings. Sleep at night and get up the next morning ready to begin another day. I was amazed and proud to have gone a week without a drink, then a month. Then I lived an entire year sober, through my birthday, Christmas, problems, successes, the mixture that makes up life.

Мое здоровье пришло в норму, я стала чувствовать себя хорошо и вновь обрела способность к восприятию окружающего мира. Я начала слышать тихий шелест листьев на ветру осенью, ощущать прикосновение снежинок на своем лице, видеть первые молодые листочки весной.

I healed physically, felt good, my senses returned. I began to hear the delicate sound of autumn leaves rattling in the wind, to feel the touch of snowflakes on my face, to see the first new leaves of spring.

Затем я начала выздоравливать эмоционально и испытывать чувства, которые уже давно были похоронены так глубоко во мне, что атрофировались. Какое-то время я витала в розовых облаках. Потом год плакала, еще год - злилась. Вернувшись, мои чувства начали сокращаться до нормальных размеров.

Then I began to heal emotionally, to experience feelings that had long been so deeply buried they had atrophied. For a time I floated on that pink cloud. Then I cried for a year, raged for another year. My feelings returned and then began to settle down to reasonable size.

Однако важнее всего, что я исцелилась духовно. На путь выздоровления меня привели Шаги. Я признала, что бессильна перед алкоголем, что моя жизнь стала неуправляемой. Так я прошла через двери программы. Затем я поверила, что Сила, превышающую мою собственную, может вернуть мне здравомыслие. Наконец, я приняла решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как я его понимаю. Много лет назад в поисках себя я исследовала множество религий и отвергла их, потому что они проповедовали веру в некого патриархального Бога, а это мне не подходило. Мне сказали, что Анонимные Алкоголики - программа духовная, а не религиозная. Несмотря на годы блужданий во мраке во мне оставалась искра духовности, которая помогала мне выжить, пока я не обрела АА. Тогда, подпитываемая программой, моя внутренняя сила стала расти, пока не заполнила ту пустоту, которую я так долго в себе ощущала. Шаг за шагом я двигалась к духовному пробуждению. Шаг за шагом я расчищала завалы прошлого и училась жить в настоящем.

Above all, I healed spiritually. The steps took me on that path. I had admitted I was powerless over alcohol, that my life had become unmanageable. That was what got me through the door. Then I came to believe that a Power greater than myself could restore me to sanity. And eventually, I made a decision to turn my will and my life over to the care of God as I understood God. Years before, in my search, I had explored numerous religions and dropped them because they preached a patriarchal God, which I felt never included me. Alcoholics Anonymous, I was told, is a spiritual program, not a religious one. Through my years of darkness, some spark of spirit remained in me, helped me survive until I found my way into A.A. Then, nurtured by the program, that inner spirit grew, deepened, until it filled the emptiness I had so long felt inside. Step by step I moved to a spiritual awaking. Step by step I cleared up the past and got on with the present.

Теперь АА - это мой дом, и он - повсюду. Я хожу на собрания, когда путешествую по стране или за границей, и все эти люди - моя семья. На двадцать восьмом году трезвости, когда я пишу это, я изумляюсь, оглядываясь назад, вспоминая ту женщину - или ребенка, - какой я была тогда, и видя, как далеко я отошла от той пропасти. Анонимные Алкоголики дали мне возможность перейти от фантазий о том, что я могла бы сделать в жизни, к реальному проживанию ее день за днем. Совершив первый в своей жизни переезд, не имеющий целью лечение расстоянием, я покинула город и поселилась в сельской местности. Я оставила свою исследовательскую работу и превратилась в садовника. Я обнаружила, что я - лесбиянка и люблю женщин. Сейчас я осуществляю свою давнюю мечту - пишу художественные произведения, которые публикуются. Но все это - мои действия, аспекты той жизни, которую я веду в трезвости.

A.A. is my home now, and it is everywhere. I go to meetings when I travel here or in foreign countries, and the people are family I can know because of what we share. As I write this, in my twenty-eighth year of sobriety, I am amazed to look back and remember the woman - or child - I was then, to see how far I’ve come out of that abyss. Alcoholics Anonymous has enabled me to move from fantasies about what I might do with my life into living it, one day at a time. In my first move that was not a geographic, I left the city and moved to the country. I left research and became a gardener. I discovered that I am a lesbian and that I love women. I’m fulfilling a long-time dream of writing fiction that’s being published. But these are things I do, aspects of the life I’m living in sobriety.

Самое же ценное открытие заключается в том, кто я есть на самом деле - как и все люди, существо, очень далекое от того, кем я себя воображала.

The most precious discovery is who I really am - like all of us, a being far beyond any of the egoselves, any of the fantasies I'd made up.

То самое ощущение своей непохожести на других, которое так долго отравляло мое существование, исчезло, когда я увидела нити, связывающие всех нас. Когда мы делимся своим опытом и чувствами, меня впечатляет именно то, в чем мы схожи. Наши различия - не более чем восхитительные блики на поверхности, подобные разноцветным костюмам, и я наслаждаюсь ими. Но теперь мне ясна общность нашей человеческой природы. Я поняла, что все мы - едины, и больше не чувствую себя одинокой.

That sense of being different, which had long plagued me, disappeared when I saw the threads that run through all of us. Sharing our stories, our feelings, it is the areas where we are the same that impress me. The differences are but delightful flourishes on the surface, like different-colored costumes, and I enjoy them. But the basic ways we are human, the basic ways we simply are, stand out to me now. I came to see that we all are really one, and I no longer feel alone.

(9)

МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ

IT MIGHT HAVE BEEN WORSE

Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. С редкой проницательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.

Alcohol was a looming cloud in this banker's bright sky. With rare foresight he realized it could become a tornado.

Как человек с хорошей семьей, прекрасным домом, отличной репутацией, занимающий важную должность в крупном городе, может стать алкоголиком?

How can a person with a fine family, an attractive home, an excellent position, and high standing in an important city become an alcoholic?

Как я позже узнал в Сообществе Анонимных Алкоголиков, алкоголь не признает различий в экономическом положении, социальном и деловом статусе и образовании.

As I later found out through Alcoholics Anonymous, alcohol is no respecter of economic status, social and business standing, or intelligence.

Подобно большинству американских мальчишек, я вырос в семье среднего достатка, ходил в бесплатные школы, вел обычную для маленького городка на Среднем Западе жизнь, работая неполный день и немного занимаясь спортом. Желание преуспеть в меня вселяли мои родители-скандинавы, переехавшие в эту страну великих возможностей. «Будь всегда занят какой-нибудь созидательной деятельностью». После школы и на каникулах я брался за разнообразную работу, пытаясь определить, что для меня наиболее привлекательно в качестве объекта труда всей жизни. Затем реализацию моих планов отсрочила военная служба, а после нее - необходимость получить образование. Потом я женился, начал свою деловую карьеру, родились дети. Моя история не очень отличается от историй тысяч других молодых людей моего поколения. В ней нет ничего и никого, что или кого можно было бы винить в моем алкоголизме.

I was raised like the majority of American boys, coming from a family of modest circumstances, attending public schools, having the social life of a small midwestern town, with part-time work and some athletics. The ambition to succeed was instilled in me by my Scandinavian parents who came to this country where opportunities were so great. "Keep busy; always have something constructive to do." I did work of all kinds after school and during vacations, trying to find that which would appeal most as a goal for a life work. Then there was wartime service to interrupt my plans, and an education to be picked up after the war. After that came marriage, getting started in business, and a family. The story is not very different from that of thousands of other young men in my generation. It shows nothing or no one to blame for alcoholism.

Из-за стремления двигаться вперед и преуспевать я в течение многих лет был слишком занят, чтобы вести активную светскую жизнь. Я жалел на это время, а также деньги на спиртное. На деле, я боялся окунуться в эту среду, опасаясь, что все закончится так же, как и у многих виденных мной в армии людей, которые

чрезмерно увлекались алкоголем. Я не переносил тех, кто пьет, в особенности тех, кто пил так много, что это отражалось на их работоспособности.

The drive to get ahead, to succeed, kept me too busy for many years to have any great experience with social life. I would have begrudged the time or money for alcohol. In fact I was afraid to try it for fear that I would wind up like many examples I had seen of excessive drinking in the army. I was intolerant of people who drank, particularly those who drank to an extent that interfered with their on-the-job performance.

Со временем я стал членом правления и директором одного из крупнейших коммерческих банков страны. Мне удалось добиться общенационального признания в своей профессиональной сфере, а также стать членом правления многих важных учреждений, имеющих отношение к общественной жизни города. У меня была семья, которой я мог гордиться; таким образом, я выполнял обязанности добропорядочного гражданина.

In time I became an officer and director of one of the largest commercial banks in the country. I achieved recognized and national standing in my profession, as well as becoming a director in many important institutions having to do with the civic life of a large city. I had a family to be proud of, actively sharing in the responsibilities of good citizenship.

Я начал пить только в возрасте тридцати пяти лет, когда уже сделал весьма успешную карьеру. Однако успех привел к тому, что я стал чаще участвовать в светских мероприятиях. Я понял, что многие из моих приятелей, выпивая в компании, получают удовольствие и не наносят явного ущерба ни себе, ни другим. Мне не нравилось быть не таким, как все, поэтому, в конце концов, я начал время от времени присоединяться к ним.

My drinking did not start until after I was thirty-five and a fairly successful career had been established. But success brought increased social activities, and I realized that many of my friends enjoyed a social drink with no apparent harm to themselves or others. I disliked being different so, ultimately, I began to join them occasionally.

Сначала этим все и ограничивалось. Затем я стал с нетерпением ждать выходных. У меня вошло в привычку ежедневно пить коктейли после обеда. Постепенно количество употребляемого мной спиртного возрастало, и поводы для выпивки находились все чаще: трудный день, тревоги, напряжение, плохие и хорошие новости. Почему мне стало требоваться все больше алкоголя? Пугало, что спиртное заменяло все больше тех вещей, которыми мне действительно нравилось заниматься. Гольф, охота и рыбалка стали не более чем оправданием для чрезмерно обильных возлияний.

At first it was just that - an occasional drink. Then I looked forward to the weekend of golf and the nineteenth hole. The cocktail hour became a daily routine. Gradually, the quantity increased and the occasions for a drink came more frequently: a hard day, worries and pressure, bad news, good news - there were more and more reasons for a drink. Why did I want increasingly greater quantities of alcohol? It was frightening that drink was being substituted for more and more of the things I really enjoyed doing. Golf, hunting, and fishing were now merely excuses to drink excessively.

Я давал обещания себе, семье, друзьям - и нарушал их. Короткие периоды трезвости оканчивались тяжелыми запоями. Я пытался скрывать, что пью, отправляясь в такие места, где нереально было встретить кого-нибудь из знакомых. Меня постоянно мучили похмелье и угрызения совести.

I made promises to myself, my family, and friends - and broke them. Short dry spells ended in heavy drinking. I tried to hide my drinking by going places where I was unlikely to see anyone I knew. Hangovers and remorse were always with me.

Следующим моим шагом было начать прятать бутылки и находить предлоги для поездок, чтобы пить безо всяких ограничений. Алкоголизм - болезнь хитрая, коварная и могущественная; постепенное возрастание частоты и количества, а также последствия этого для пьющего очевидны для всех, кроме него самого.

The next steps were bottle hiding and excuses for trips in order to drink without restraint. Cunning, baffling, powerful - the gradual creeping up of the frequency and quantity of alcohol and what it does to a person is apparent to everyone but the person involved.

Когда мое пьянство стало настолько заметным, что люди начали мне об этом говорить, я изобрел ряд способов тайно выпивать на стороне. Частью схемы были «репетиции» - остановки в барах по дороге туда, где подают спиртное, и на обратном пути. Мне всегда было мало алкоголя, вечно хотелось еще. Это пагубное пристрастие мало-помалу начало доминировать над всей моей деятельностью, особенно во время путешествий. Планирование пьянок стало для меня важнее любых других планов.

When it became noticeable to the point of comment, I devised ways of sneaking drinks on the side. “Rehearsals” then became a part of the pattern, stopping at bars on the way to or from the place where drinks were to be served. Never having enough, always craving more, the obsession for alcohol gradually began to dominate all my activities, particularly while traveling. Drink planning became more important than any other plans.

На многих мероприятиях я старался воздерживаться, но при этом чувствовал себя несчастным и обделенным. Обращался за помощью к психиатру, но, разумеется, не желал с ним сотрудничать.

I tried the wagon on numerous occasions, but I always felt unhappy and abused. I tried psychiatry, but of course I gave the psychiatrist no cooperation.

Я жил в постоянном страхе, что меня арестуют за вождение в нетрезвом состоянии, поэтому иногда пользовался такси. Потом у меня появились провалы в памяти, которые тоже служили источником беспрестанного беспокойства. Просыпаться дома, не зная, как сюда добрался, и осознавая, что был за рулем - это была настоящая пытка. Меня приводило в отчаяние, что я не помню, где был и что делал.

I was living in constant fear that I would get caught while driving a car, so I used taxis part of the time. Then I began to have blackouts, and that was a constant worry. To wake up at home, not knowing how I got there, and to realize I had driven my car, became torture. Not knowing where I had been or how I got home was making me desperate.

Теперь у меня появилась потребность выпивать в полдень - сначала пару стаканов, затем - больше и больше. У меня был гибкий график, поэтому мое присутствие в офисе было не всегда обязательным. Я стал рассеянным и иногда возвращался на работу, когда в этом не было нужды. Это меня беспокоило. В последние два года своего пьянства я полностью изменился, превратившись в циничного, нетерпимого и высокомерного человека, совершенно непохожего на обычного меня. Именно в этот период у меня появились обиды.

Я обижался на всех и каждого, кто смел мешать моим планам и препятствовал мне поступать так, как я хотел - в особенности, если это касалось алкоголя. Я был полон жалости к себе.

It now became necessary to have noon drinks - at first just two, then gradually more. My hours of work were flexible, so that returning to the office was not always important. Then I became careless and returned sometimes when I shouldn't have. This worried me. The last two years of my drinking, my entire personality changed to a cynical, intolerant, and arrogant person completely different from my normal self. It was at this stage of my life that resentments came in. Resenting anyone and everyone who might interfere with my personal plans and ways of doing things - especially for any interference with my drinking - I was full of self-pity

Я никогда не узнаю, скольким людям сделал больно, скольких друзей обидел; никогда не почувствую всю глубину унижения, которое испытала моя семья, и беспокойства моих коллег по бизнесу Я до сих пор удивляюсь, встречая людей, которые говорят мне: «А ты ведь уже давно не пьешь, не так ли?» Меня изумляет тот факт, что я не знал, что эти люди видели, как далеко зашло мое пьянство. Вот где болезнь оставляет нас в дураках. Мы думаем, что можем пить сколько угодно, и никто не будет знать. На самом же деле знают все. Нам удается обмануть только самих себя. Мы готовы подыскивать аргументы и оправдывать свое поведение, выходя за всякие разумные пределы.

I will never know all the people I hurt, all the friends I abused, the humiliation of my family, the worry of my business associates, or how far reaching it was. I continue to be surprised by the people I meet who say, "You haven't had a drink for a long time, have you?" The surprise to me is the fact that I didn't know that they knew my drinking had gotten out of control. That is where we are really fooled. We think we can drink to excess without anyone's knowing it. Everyone knows it. The only one we are fooling is ourselves. We rationalize and excuse our conduct beyond all reason.

Мы с женой всегда поощряли своих детей приглашать друзей домой, когда угодно; но после нескольких инцидентов с пьяным отцом они исключили наш дом из числа мест, где можно провести время с друзьями. Тогда это меня особо не волновало, ведь я был слишком занят выдумыванием предлогов для отлучек, чтобы встретиться с собутыльниками.

My wife and I had always encouraged our children to bring their friends home at any time, but after a few experiences with a drunken father, they eliminated home as a place to entertain friends. At the time this didn't mean much to me. I was too busy devising excuses to be out with drinking pals.

Мне все время казалось, что жена становится все более нетерпимой и ограниченной. Каждый раз, когда мы вместе где-нибудь бывали, она, похоже, прилагала все свои силы, чтобы не дать мне выпить больше одного стакана. А какому алкоголику этого достаточно? После каждой вечеринки она говорила, что не понимает, как я мог до такой степени опьянеть от одного стакана. Конечно, она не понимала, каким хитрым может быть алкоголик и на что он готов пойти, чтобы удовлетворить ту навязчивую потребность в последующих порциях, которая возникает после первой. Не понимал этого и я.

It seemed to me my wife was becoming more intolerant and narrow-minded all the time. Whenever we went out, she appeared to go out of her way to keep me from having more than one drink. What alcoholic can be satisfied with one drink? After every cocktail party or dinner party she would say she couldn't understand how I could get in such a drunken stupor on one drink. She of course didn't realize how cunning an alcoholic can be and the lengths to which he will go in finding ways to satisfy the compulsion for more and more drinks after having had the first one. Neither did I.

В конце концов, друзья, наученные опытом, стали все реже и реже нас приглашать.

Finally our invitations became fewer and fewer as friends had more experience with my drinking pattern.

За два года до моего прихода в АА жена отправилась в длинное путешествие и написала мне, что не сможет вернуться домой, если я не буду что-то делать со своим пьянством. Естественно, для меня это было шоком, но я пообещал завязать, и она вернулась. Год спустя, во время нашего совместного отпуска, она собрала вещи и хотела ехать домой, потому что я слишком много пил. Я уговорил ее не делать этого, пообещав не пить, по меньшей мере, год. Однако через два месяца я снова нарушил обещание.

Two years before I joined A.A., my wife took a long trip during which she wrote me she just couldn't return unless I did something about my drinking. It was a shock of course, but I promised to stop and she returned. A year later, while we were on a vacation trip, she packed up to go home because of my excessive drinking, and I talked her out of it with the promise I would go on the wagon for at least a year. I promised, but within two months, I began again.

Следующей весной она просто оставила меня в полном замешательстве относительно того, куда она исчезла, надеясь тем самым привести меня в чувство. Через несколько дней ко мне зашел адвокат и объяснил, что мне необходимо что-то делать, так как она не сможет ко мне вернуться, пока я веду такой образ жизни. И снова я пообещал, что изменюсь. Нарушенные обещания, унижение, безнадежность, беспокойство, волнение - и этого все равно было недостаточно.

The following spring she left me one day without giving me any idea of where she had gone, hoping this would bring me to my senses. In a few days an attorney called on me and explained that something would have to be done, as she couldn't face returning to me as I was. Again I promised to do something about it. Broken promises, humiliation, hopelessness, worry, anxiety - but still not enough.

У алкоголика наступает такое время, когда он не хочет больше жить, но боится умирать. Ты доходишь до критической точки, когда решаешь принять какие-нибудь меры для борьбы со своим пьянством - попробовать хоть что-нибудь. И тогда, в отчаянии, наконец, принимаешь помощь и предложения, которые некогда упорно отвергал.

There comes a time when you don't want to live and are afraid to die. Some crisis brings you to a point of deciding to do something about your drinking problem - to try anything. Help you once continually rejected, suggestions once turned aside are finally accepted in desperation.

Я окончательно утвердился в решении что-то делать, когда моя дочь, после того как я напился и испортил жене день рождения, сказала: «Иди в Анонимные Алкоголики или куда угодно еще!» Конечно, мне уже не раз давали такой совет, но, подобно всем алкоголикам, я хотел самостоятельно справиться со своей проблемой; на самом деле это означало, что я не хотел, чтобы что-нибудь мешало мне пить. Я пытался найти более легкий и удобный путь. К тому времени мне трудно было представить, как можно жить без алкоголя.

The final decision came when my daughter, following a drunk of mine that ruined my wife's birthday, said, "It's Alcoholics Anonymous - or else!" Of course, this sug ges tion had been made before on a number of occasions, but like all alcoholics I wanted to handle my problem my own way, which really meant I didn't want anything to interfere with my drinking. I was trying to find an easier, softer way. By now it had become dif ficult to visualize a life without alcohol.

Однако я достиг своего дна. Я осознал, что падаю все ниже и ниже. Я сам был несчастен и делал несчастными всех, кому я был

небезразличен. Мое тело больше не могло терпеть. Холодный пот, шалящие нервы, бессонница - все это становилось невыносимым. Душе моей тоже не было покоя из-за страха, напряжения и кардинально изменившейся жизненной позиции. Так жить было нельзя. Пришло время принять твердое решение, и я, согласившись на предложение семьи вызвать ко мне кого-то из Анонимных Алкоголиков, почувствовал облегчение, хотя до ужаса боялся и чувствовал, что это - конец.

However, my low had been reached. I realized I had been going down and down. I was unhappy myself, and I had brought unhappiness to all who cared for me. Physically I couldn't take it any more. Cold sweats, jumpy nerves, and lack of sleep were becoming intolerable. Mentally, the fears and tensions, the complete change in attitude and outlook bewildered me. This was no way to live. The time for decision had arrived, and it was a relief to say yes when my family said they would call Alcoholics Anonymous for me - a relief, even though I dreaded it, feeling that this was the end of everything.

На следующий день, рано утром, пришел мужчина, адвокат, чье имя было мне хорошо известно. За тридцать минут я понял, что АА - то, что мне нужно. Большую часть дня мы наносили визиты разным людям, а вечером сходили на собрание. Не знаю, что я ожидал увидеть, но уж точно не группу людей, беседующих о своих проблемах с алкоголем, с легкостью обсуждающих личные трагедии и в то же время получающих удовольствие от жизни.

Early the next morning a man whose name I knew well, a lawyer, called on me. Within thirty minutes I knew A.A. was the answer for me. We visited most of that day and attended a meeting that night. I don't know what I expected, but I most certainly didn't visualize a group of people talking about their drinking problems, making light of their personal tragedies, and at the same time enjoying themselves.

Тем не менее, услышав несколько историй о тюрьмах, психбольницах, распавшихся семьях, банкротстве, я засомневался, действительно ли я - алкоголик. В конце концов, я начал пить не в юности, поэтому мной пока руководили стабильность и зрелость. Обязанности оказывали на меня сдерживающее влияние. У меня не было столкновений с законом, хотя их должно было быть много. Я еще не потерял ни работу, ни семью, хотя в обеих сферах наступил кризис. Мое финансовое положение не пошатнулось.

However, after I heard a few stories of jails, sanitariums, broken homes, and skid row, I wondered if I really was an alcoholic. After all, I hadn't started to drink early in life, so I had some stability and maturity to guide me for a while. My responsibilities had been a restraining influence. I had had no brushes with the law, though I should have had many. I had not yet lost my job or family, even though both were on the verge of going. My financial standing had not been impaired.

Могу ли я быть алкоголиком, если в моей жизни не случалось таких ужасающих катастроф, о которых я слышал на собраниях? Первый из Двенадцати Шагов АА дал мне очень простой ответ. «Мы признали, что бессильны перед алкоголем; признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Здесь не говорится, что мы должны десять, пятьдесят или сто раз попасть за решетку. Здесь не сказано, что мы должны потерять одну работу, пять или десять. Здесь не подразумевается, что мы должны остаться без семьи.

Здесь не имеется в виду, что мы должны, в конце концов, очутиться в придорожной канаве и пить дешевое спиртное. Этот Шаг просто предлагал мне признать свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость моей жизни.

Could I be an alcoholic without some of the hairraising experiences I had heard of in meetings? The answer came to me very simply in the first step of the Twelve Steps of A.A. “We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable.” This didn’t say we had to be in jail, ten, fifty, or one hundred times. It didn’t say I had to lose one, five, or ten jobs. It didn’t say I had to lose my family. It didn’t say I had to finally live on skid row and drink bay rum, canned heat, or lemon extract. It did say I admitted I was powerless over alcohol - that my life had become unmanageable.

Вне всяких сомнений, я был бессилен перед алкоголем, и моя жизнь, на мой взгляд, стала неуправляемой. Дело было не в том, как далеко я зашел, а в том, к чему я двигался. Для меня было важно увидеть, что алкоголь со мной сделал, и будет делать дальше, если я не прибегну к посторонней помощи.

Most certainly I was powerless over alcohol, and for me, my life had become unmanageable. It wasn’t how far I had gone, but where I was headed. It was important to me to see what alcohol had done to me and would continue to do if I didn’t have help.

Сначала, осознав, что я - алкоголик, я испытал шок; но тот факт, что есть надежда на выздоровление, облегчил процесс. Раньше меня приводило в замешательство, что я напиваюсь, даже когда твердо намереваюсь остаться трезвым; теперь моя задача упростилась. Когда оказалось, что мне больше не нужно пить вообще, мне стало гораздо легче.

At first it was a shock to realize I was an alcoholic, but the realization that there was hope made it easier. The baffling problem of getting drunk when I had every intention of staying sober was simplified. It was a great relief to know I didn’t have to drink any more.

Мне сказали, что я должен желать трезвости ради самого себя, и я убежден, что это правда. Когда человек впервые приходит в АА, у него на это может быть много причин; но в долгосрочной перспективе он должен сам хотеть сохранять трезвость и жить по программе.

I was told that I must want sobriety for my own sake, and I am convinced this is true. There may be many reasons that bring one to A.A. for the first time, but the lasting one must be to want sobriety and the A.A. way of living for oneself.

Мне с самого начала понравилось в программе АА буквально все. Например, описание алкоголика как человека, который обнаружил, что алкоголь создает помехи в его социальной или деловой жизни. Мне была понятна идея об аллергии на спиртное, потому что у меня аллергия на пыльцу определенных растений, а у некоторых членов моей семьи - на определенные продукты. Что может быть разумнее предположения, что у некоторых людей, в том числе и у меня, аллергия на алкоголь?

From the start I liked everything about the A.A. program. I liked the description of the alcoholic as a person who has found that alcohol is interfering with his social or business life. The allergy idea I could understand because I am allergic to certain pollens. Some of my family are allergic to certain foods. What could be more reasonable than that some people, including myself, were allergic to alcohol?

Объяснение, что природа алкоголизма как болезни двойственна, так как он - это аллергическая реакция организма и одержимость разума, прояснило для меня ряд вопросов, которые меня озадачивали. С аллергией ничего поделать нельзя. В силу каких-то

причин наши тела больше неспособны усваивать алкоголь. Почему это так, неважно; факт состоит в том, что одна порция спиртного запускает в нашем организме реакцию, которая потребует большего количества. Для нас один стакан - это слишком много, а сотня стаканов - недостаточно.

The explanation that alcoholism was a disease of a two-fold nature, an allergy of the body and an obsession of the mind, cleared up a number of puzzling questions for me. The allergy we could do nothing about. Somehow our bodies had reached the point where we could no longer absorb alcohol in our systems. The why is not important; the fact is that one drink will set up a reaction in our system that requires more, that one drink is too much and a hundred drinks are not enough.

Идею об одержимости разума понять было несколько труднее. Но ведь у всех есть разнообразные навязчивые стремления. Просто у алкоголика они гипертрофированы. Со временем у него развивается жалость к себе и обида на каждого, кто мешает ему пить. Нечестность, предубежденность, эгоизм, враждебность по отношению к любому, кто смеет ему противоречить, тщеславие, критичность - эти отрицательные черты проявляются у алкоголика постепенно и становятся частью его жизни. Страх и напряжение неизбежно приводят к тому, что он стремится их ослабить, а алкоголь на какое-то время помогает это сделать. Я не сразу осознал, что Двенадцать Шагов АА предназначены помочь нам исправить эти изъяны характера, что способствует избавлению от тяги к спиртному. Шаги, которые для меня - духовный образ жизни, скоро стали означать честное мышление, а не принятие желаемого за действительное, а также восприимчивость, готовность пробовать новое и способность верить. Они подразумевают терпение, терпимость, смирение, а главное - веру в то, что Сила, превышающая мою собственную, может мне помочь. Я предпочитаю называть эту Силу Богом.

The obsession of the mind was a little harder to understand, and yet everyone has obsessions of various kinds. The alcoholic has them to an exaggerated degree. Over a period of time he has built up self-pity and resentments toward anyone or anything that interferes with his drinking. Dishonest thinking, prejudice, ego, antagonism toward anyone and everyone who dares to cross him, vanity, and a critical attitude are character defects that gradually creep in and become a part of his life. Living with fear and tension inevitably results in wanting to ease that tension, which alcohol seems to do temporarily. It took me some time to realize that the Twelve Steps of A.A. were designed to help correct these defects of character and so help remove the obsession to drink. The Twelve Steps, which to me are a spiritual way of living, soon meant honest thinking, not wishful thinking, open-mindedness, a willingness to try, and a faith to accept. They meant patience, tolerance, and humility, and above all, the belief that a Power greater than myself could help. That Power I chose to call God.

Мне было проще работать по программе, потому что я был готов делать все, что мне говорят. Изучать литературу АА - не просто читать. Мне рекомендовали ходить на собрания, и я до сих пор это делаю при любой удобной возможности, где бы ни находился - в своем городе или в каком-то другом. Посещение собраний никогда не было для меня рутиной или обязанностью. Они расслабляют и освежают меня после трудного дня. Мне советовали: «Проявляй активность», поэтому я помогал Сообществу, чем только мог, и до сих пор помогаю.

A willingness to do whatever I was told to do simplified the program for me. Study the A.A. book - don’t just read it. They told me to go to meetings, and I still do at every available opportunity, whether I am at home or in some other city. Attending meetings has never been a chore to me. Nor have I attended them with a feeling of just doing my duty. Meetings are both relaxing and refreshing to me after a hard day. They said, “Get active,” so I helped whenever I could, and I still do.

Получать духовный опыт - для меня это означало следующее: ходить на собрания; наблюдать, как люди собираются вместе, чтобы помогать друг другу; слушать, как зачитывают Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций; слушать Молитву Всевышнему, исполненную великого значения - «Да будет воля Твоя, не моя». Слова «духовное пробуждение» скоро стали означать, что нужно каждый день стараться быть немного более чутким, внимательным и обходительным по отношению к людям, с которыми я контактирую.

A spiritual experience to me meant attending meetings and seeing a group of people all there for the purpose of helping each other; hearing the Twelve Steps and the Twelve Traditions read at a meeting; and hearing the Lord's Prayer, which in an A.A. meeting has such great meaning - "Thy will be done, not mine." A spiritual awakening soon came to mean trying each day to be a little more thoughtful, more considerate, a little more courteous to those with whom I came in contact.

У большинства из нас на исправление совершенных ошибок уйдет вся оставшаяся жизнь, но мы можем начать прямо сейчас. Если мы будем просто оставаться трезвыми, это само по себе уже будет возмещением ущерба многим людям, которых мы обидели своим поведением в пьяном виде. Иногда искупление вины подразумевает совершение того, что мы могли сделать, но не стали из-за своего пьянства - выполнение своих гражданских обязанностей, таких как жертвование денег в пользу общественных фондов, Красного Креста, участие в деятельности образовательных и религиозных учреждений, в зависимости от наших возможностей и энергичности.

To most of us, making amends will take the rest of our lives, but we can start immediately. Just being sober will be making amends to many we have hurt by our drunken actions. Making amends is sometimes doing what we are capable of doing but failed to do because of alcohol - carrying out community responsibilities such as community funds, Red Cross, educational and religious activities in proportion to our abilities and energy.

Я отчаянно, усердно старался понять, что от меня требуется как от члена АА, выполнять это и как можно быстрее пройти все двенадцать шагов. Поэтому я рассказал всем знакомым, что присоединился к Сообществу; что не знаю, чего там от меня хотят, но, как бы то ни было, это для меня самое важное в жизни; что трезвость значит для меня больше, чем что-либо иное в нашем мире. Она настолько важна, что должна стоять на самом первом месте.

I was desperately in earnest to follow through and understand what was expected of me as a member of A.A. and to take each step of the twelve as rapidly as possible. To me this meant telling my associates that I had joined Alcoholics Anonymous; that I didn't know what was expected of me by A.A., but that whatever it was, it was the most important thing in life for me; that sobriety meant more to me than anything in this world. It was so important that it must come ahead of anything.

В АА бытует множество коротких фраз и выражений, полных здравого смысла. «Сначала - главное». То есть лучше решать те проблемы, которые стоят перед нами непосредственно сейчас, а потом уже - все остальные, чтобы не запутаться в своих мыслях

и действиях. «Не напрягайся». Расслабься немного. Старайся внутри быть довольным собой. Ни один человек не может нести на своих плечах все бремя мира. Проблемы бывают у всех. Напившись, ты их не решишь. «Двадцать четыре часа в сутки». Сегодня - тот самый день. Искусство жить заключается в том, чтобы проживать каждый день как можно более полно. Вчера уже ушло, и мы не знаем, будем ли живы завтра. Если мы хорошо проживем сегодняшний день, и для нас настанет завтрашний, тогда велики шансы, что и его мы проживем хорошо. Так зачем беспокоиться?

There are many short phrases and expressions in A.A. that make sound sense. “First Things First.” Solve our immediate problems before we try to solve all the others and get muddled in our thinking and doing. “Easy Does It.” Relax a little. Try for inner contentment. No one individual can carry all the burdens of the world. Everyone has problems. Getting drunk won’t solve them. “Twenty-four hours a day.” Today is the day. Doing our best, living each day to the fullest is the art of living. Yesterday is gone, and we don’t know whether we will be here tomorrow. If we do a good job of living today, and if tomorrow comes for us, then the chances are we will do a good job when it arrives - so why worry about it?

В АА нам предлагают такой образ жизни, к которому нам всегда следовало бы стремиться. «Дай нам спокойствие принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что можем, и мудрость отличить одно от другого». Эти мысли становятся частью нашей повседневной жизни. Они означают не отстранение, а признание определенных основных принципов жизни.

The A.A. way of life is the way we always should have tried to live. “Grant us the serenity to accept the things we cannot change, courage to change the things we can, and the wisdom to know the difference.” These thoughts become part of our daily lives. They are not ideas of resignation but of the recognition of certain basic facts of living.

Тот факт, что АА - программа духовная, не пугал меня и не рождал у меня никаких предубеждений. Я просто не мог себе позволить такую роскошь, как предубежденность, ведь я уже пробовал идти собственным путем и потерпел поражение.

The fact that A.A. is a spiritual program didn’t scare me or raise any prejudice in my mind. I couldn’t afford the luxury of prejudice. I had tried my way and had failed.

Когда я пришел в АА, у меня была всего одна цель - обрести трезвость и придерживаться ее. Я не знал, что найду здесь намного больше, но почти сразу же мне начало открываться новое, совершенно иное видение мира. Каждый день кажется мне намного более продуктивным и вызывает чувство большего удовлетворения. Я получаю от жизни все больше и больше наслаждения. Я нахожу скрытое удовольствие в самых простых вещах. Жить только ради сегодняшнего дня - приятное приключение.

When I joined A.A., I did so for the sole purpose of getting sober and staying sober. I didn’t realize I would find so much more, but a new and different out look on life started opening up almost immediately. Each day seems to be so much more productive and satisfying. I get so much more enjoyment out of living. I find an inner pleasure in simple things. Living just for today is a pleasant adventure.

Главное же мое чувство - это благодарность к АА за мою трезвость, которая так много значит для моей семьи, друзей и партнеров по бизнесу, потому что Бог и АА смогли сделать для меня то, что я не мог сделать для себя сам.

Above all, I am grateful to A.A. for my sobriety, which means so much to my family, friends, and business associates, because God and A.A. were able to do for me something I was unable to do for myself.

(10)

КАНАТОХОДЕЦ

TIGHTROPE

Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.

Trying to navigate separate worlds was a lonely charade that ended when this gay alcoholic finally landed in A.A.

В моей семье выпивка была неотъемлемой частью жизни. У нас пили все мужчины. Отец был сильно пьющим, позже такими стали и мои братья. Считалось, что, пока человек держится на работе, не слишком часто доставляет неприятности семье и друзьям и не попадает в беду, он имеет право регулярно пить. Употребление спиртного было частью взросления. Думаю, мне и в голову не приходило, что мне не следует пить.

Drinking was always a part of my family background. All the men in my family drank; my father - and later, my brothers - were heavy drinkers. As long as a person held down a job, didn't embarrass his family or friends too frequently, and kept out of trouble, he was entitled to get drunk on a regular basis. Drinking was an adult thing to do, a part of growing up. I don't believe it ever crossed my mind that I shouldn't drink.

Мое воспитание было консервативно религиозным, и меня отправляли в религиозные школы, то есть я жил в некотором удалении от дома. Поскольку я был сообразительным и хорошо занимался, то стал кем-то вроде учительского любимчика. В результате я стал серьезным, стеснительным, несколько заученным ребенком, а затем - подростком, которому трудно было найти общий язык с однокашниками. Так что по приезде в колледж я уже был потенциальным алкоголиком. Я с самого начала влюбился в алкоголь. Несмотря на то, что мне не особенно понравился его вкус, я пришел в восторг от эффекта. Он помогал мне скрывать свои страхи; для застенчивого юноши-одиночки способность общаться была почти чудесным даром.

I was raised in a conservative religion, and I commuted to religious schools some distance from home. Because I had a quick mind and was comfortable with academics, I became something of a teacher's pet. As a result, I was a serious, shy, somewhat bookish child and teenager who found it difficult to relate to my peers. So when I went away to college, I was an alcoholic waiting to happen. My relation to alcohol was a love affair from the very beginning. Although I wasn't too thrilled with the taste, I loved the effects. Alcohol helped me to hide my fears; the ability to converse was an almost miraculous gift to a shy and lonely individual.

В это же время меня стал мучить вопрос о собственной сексуальной ориентации. Мысль о том, что я - гомосексуалист (слово «гей» тогда не было в ходу), была для меня просто чудовищной. Алкоголь помогал мне забыться. Кроме того, он давал возможность маскироваться, ведь, когда ты пьян, люди не удивляются твоей неспособности или нежеланию завязывать отношения с женщинами.

It was at this time that I also began to struggle with the question of my sexuality. For me, the idea of being homosexual - the word gay wasn't then in common use - was unthinkable. Drinking helped me to forget and evade. Also, it provided some cover; when you are drunk, people are not surprised at an inability or disinclination to make any serious moves toward a woman.

Моя внутренняя борьба продолжалась многие годы, в течение которых я безуспешно ходил на свидания и притворялся.

This struggle continued throughout years of unsuccessful dating and pretending.

Когда я, наконец, решил действовать сообразно собственным желаниям, мои чувства вины и стыда усугубились, как и мое пьянство. Теперь мне приходилось скрывать не только свои мысли, но и поведение. Я вечно пытался создать себе имидж консервативного, мужественного холостяка с низким голосом и загадочным, возможно, трагичным, но непременно гетеросексуальным любовным опытом. В конце концов, у меня образовалось две отдельные, совершенно разные жизни - гея, имеющего соответствующих друзей и интересы, и правильного мужчины, чьи друзья и интересы были совсем иными.

When I eventually decided to act on my desires, the guilt and the shame - as well as the drinking - increased. Now I had to hide not only my thoughts but also my conduct. I always tried to project the image of the conservative, masculine, deep-voiced loner with the mysterious, possibly tragic, but always heterosexual love affair in the past. I wound up living two separate and distinct lives - that of the gay man with friends and interests to match and that of the straight man with a totally separate set of friends and interests.

Удерживая равновесие на этом канате, я в то же время пытался построить прочную карьеру. После колледжа я поступил в юридический университет, где ежедневное употребление алкоголя стало для меня нормой. Я оправдывался сам перед собой тем, что несколько стаканов помогают мне расслабиться и «сосредоточиться» на учебе. Тем не менее, мне удалось успешно доучиться и впоследствии получить несколько престижных должностей. Скоро я понял, что мне нельзя пить днем; если я пропускал за ланчем стаканчик, то остаток дня был потерян. Вместо этого я дожидался конца рабочего дня и тогда наверстывал упущенное.

I had to walk this tightrope while trying to build a solid professional life as well. After college I had gone on to law school, where drinking on a daily basis became the norm. I justified myself with the thought that a few drinks helped me to relax and “focus” on my studies. Somehow, I managed to do well in law school and to land several prestigious legal positions afterward. I soon learned that I could not drink during the day; if I had even one drink at lunch, the rest of the afternoon would be lost. Instead, I postponed my drinking until immediately after work and would then make up for lost time.

Когда я начал работать в юридической конторе, в моей уже и так разделенной жизни появилась третья сторона. Теперь мне приходилось поддерживать отношения не только со своими друзьями-геями и обычными друзьями, но и с клиентами, коллегами и компаньонами. Нет необходимости говорить, что по мере усиления своего пьянства я все больше запутывался. Наконец, напряжение стало слишком огромным. У меня сложились серьезные любовные отношения, и я решил, что не буду больше поддерживать обман, сменю сферу своей деятельности и займусь преподаванием.

Work in a law firm added a third side to my already divided life. Now I had to try to maintain social relations with clients, members, and associates of the firm, in addition to my gay and straight friends from my private lives. Needless to say, as the drinking increased, things became ever more confused. Eventually, the pressures became too great. I had formed a serious relationship and decided that I could no longer carry on the deception. Instead, I would change careers and go into teaching.

Какое-то время все шло хорошо. Однако мое движение к активному алкоголизму мало-помалу ускорялось. Несколько лет назад у меня случился первый провал в памяти.

Тогда я сказал себе, что, если это еще раз произойдет, я перестану пить. И это произошло, а потом - еще и еще, но я не перестал. У меня всегда были наготове какие-нибудь объяснения, предлоги или аргументы, чтобы оправдаться, почему я продолжаю. Со временем моя личность стала регулярно претерпевать изменения, когда я бывал пьян. Я всегда был остер на язык; выпивая, я часто становился язвительным. В другой раз я мог быть очень милым и нежным, иногда даже слишком. Люди никогда не знали, что я скажу или сделаю.

For a while things seemed to be going well. But the slide toward active alcoholism was slowly accelerating. I had had my first blackout several years before. At that time I told myself that if it ever happened again, I would stop drinking. It happened again - and again and again - but I didn’t stop. I was always able to come up with some explanation, excuse, or rationalization that justified my continued drinking. In time, personality changes began to occur with regularity when I drank. I had always had a sharp tongue; when drinking, I frequently became vitriolic. At other times I could be charming and affectionate, sometimes too much so. People never knew just what I would do or say.

Через несколько лет я превратился в пьяницу, у которого каждый вечер были провалы в памяти. Мой возлюбленный тоже сильно пил, и я начал сравнивать свое пьянство и его. Я убеждал себя, что у меня не может быть проблемы с алкоголем, потому что он временами пил больше меня. Я даже посоветовал ему попробовать АА. Когда же он действительно пошел в Сообщество, я делал все возможное, чтобы его старания обрести трезвость не увенчались успехом - его выздоровление представляло бы очевидную угрозу моему пьянству, хотя я этого и не признавал. В конце концов, напряжение стало слишком большим, и мы расстались, но я успел подорвать процесс его выздоровления.

After a few years I was a nightly blackout drinker. My lover drank heavily as well, and I began to compare my drinking with his. I argued to myself that I could not have a problem because his drinking was worse than mine at times. In fact, I suggested that he might try A.A. When he did try this Fellowship, I did all I could to undermine his efforts to get sober - his recovery would present an obvious, if unacknowledged, threat to my drinking. Eventually, the stress became too much and we broke up, but not before I had succeeded in undermining his recovery.

Мое движение вниз продолжалось. Большинство моих друзей не желали мириться с моим поведением - словесными, а порой и физическими оскорблениями, ночными телефонными звонками, забытыми приглашениями и эгоистичным равнодушием ко всему, кроме собственной потребности в выпивке. Тех немногих, кто от меня не отвернулся, я своими обидами и усиливающейся паранойей оттолкнул от себя. Я вычеркивал людей из своей жизни, отказываясь им перезванивать и игнорируя их при случайной встрече. На последнем этапе моего пьянства со мной были готовы

общаться лишь двое человек; оба сами были пьяницами, и их мои действия не удивляли.

The slide continued. Most of my friends were un willing to put up with my conduct - the verbal and sometimes physical abuse, the midnight phone calls, the forgotten invitations, and the selfish disregard of anything but my own need to drink. Those few friends who did not withdraw were forced away by my resentments and increasing paranoia. I cut people out of my life, refusing to return phone calls and ignoring them when we met by chance. By the end of my drinking, only two people were willing to have anything to do with me on a social basis, and both were heavy drinkers who were not surprised by my actions.

Когда я пил вне дома, со мной все чаще происходили неприятности. Я выкидывал неуместные фокусы на вечеринках и при общении с людьми по работе - как с мужчинами, так и с женщинами. В других случаях я просыпался избитым, или без часов или бумажника, или в компании незнакомцев, чьих имен не помнил и не хотел знать. Бывали и неизбежные травмы и несчастные случаи. Меня выкидывали из баров, потому что, чтобы заплатить за спиртное, на которое у меня не оставалось денег, я воровал чаевые или сдачу у барменов и других клиентов. Бывало, меня принуждали уйти, потому что я затевал ссоры.

The cases in which disaster struck when I drank outside my home increased. I made inappropriate passes at parties, or at people at work - both men and women. At other times I awakened battered or with my watch or wallet missing, or in the company of strangers whose names I did not remember and did not want to know. There were the inevitable injuries and accidents. I was ejected from bars because I would steal tips or change from bartenders or other customers to pay for the drinks I could no longer afford. At other times I would get into arguments and be forced to leave.

Как следствие, я принял, казалось бы, логичное решение не пить вне дома. Теперь я это делал по большей части в одиночестве. После работы я за обедом выпивал несколько рюмок чего-нибудь покрепче и отправлялся домой. Придя, заглядывал на кухню, чтобы взять стакан, лед и миксер. Потом шел в спальню, где у меня хранились бутылки с джином и водкой, и «читал», а тем временем лед таял, миксер выдыхался, стакан иногда разбивался. Каждую ночь я напивался до беспамятства. Особенно тяжело было, когда среди ночи приходилось, покачиваясь и стараясь не спотыкаться, тащиться в винный магазин или бар, потому что я не рассчитал количество алкоголя, и он кончился.

In consequence, I made the seemingly logical decision not to drink outside the house. Instead, most of my drinking was now solitary. When I left work, I would have a few stiff drinks at dinner and then go home. I would stop off at the kitchen to pick up a glass, some ice, and some mixer. I would go to my bedroom, where I kept half-gallon bottles of gin and vodka, and “read” while the ice melted, the mixer ran out, and sometimes the glass broke. Every night was blackout drinking. The really bad times were when I would have to struggle outside to a liquor store or bar late at night, weaving and trying not to stagger, because I had miscalculated and run out of alcohol.

Мне было все труднее заниматься чем-нибудь, кроме работы и пьянства. Я боялся пользоваться общественным транспортом и даже ходить по улицам. У меня были постоянные боли в животе, и мой доктор обнаружил у меня ряд кишечных расстройств. Несмотря на то, что я редко пил за пределами своего дома, тело мое было покрыто синяками, потому что я часто падал, когда отключался. Я никогда не носил рубашки с короткими рукавами, даже летом, иначе люди спрашивали бы меня, откуда у меня синяки. Однажды утром я проснулся, не чувствуя одной ноги, и оказалось,

что я, пока был дома и «в отключке», каким-то образом повредил себе два спинных диска.

I found it increasingly difficult to do anything more than work and drink. I was afraid to use public transportation or even to walk on the streets. My stomach was constantly upset and my doctor had diagnosed a number of intestinal disorders. Even though I rarely drank away from home, my body was covered with bruises because I often fell down during blackouts. I never wore short-sleeved shirts, even in summer, because people would ask me about the bruises. One morning I awoke with a numb leg and found that I had somehow ruptured two spinal discs while in a blackout at home.

Последние четыре года я жил один в небольшом доме. Потолок в одной из комнат обрушился, и повсюду была штукатурка, покрывая мусор и газеты, разбросанные по полу. Пустые упаковки от продуктов, пивные банки, бутылки, грязная одежда валялись там, куда я их кинул. В доме было ужасно много мышей, поэтому я завел кота, но не заботился о том, чтобы за ним убирать. Неудивительно, что у меня редко бывали посетители, а соседи старались меня избегать.

For the last four years I lived alone in a small house. The ceiling of one room had collapsed, and plaster dust was everywhere, coating the garbage and newspapers that littered the floor. Empty food cartons, beer cans, bottles, and dirty clothes lay where they were tossed. I had gotten a cat because the mice were out of control. But I was not conscientious about cleaning up after the cat. It is not surprising that I had few visitors and neighbors tended to avoid me.

Последние несколько месяцев были наполнены страхом и жалостью к себе. Я все чаще размышлял о самоубийстве, но боялся смерти. Я помню, как думал, что такая жизнь будет тянуться и тянуться, ничуть не улучшаясь, медленно растворяясь в небытии.

The last few months were filled with fear and selfpity. I began to contemplate suicide with increasing regularity, yet I was afraid of dying. I remember thinking that this life would go on and on, never getting better and slowly fading away to nothing.

Потом я начал слышать тихие голоса и пришел к убеждению, что в моем доме живут какие-то люди. Я их не видел, не считая того, что иногда улавливал уголком глаза какое-то движение, и потому заключил, что они маленькие и живут где-то в стенах или под лестницей. Я слышал, как они строили планы моего убийства. Бывали ночи, когда я шел спать с ножом в руке, чтобы защитить себя. В другие ночи я запирался в ванной, чтобы они до меня не добрались. Как-то ночью я оставил на каминной полке рюмку водки, чтобы они напились и оставили меня в покое.

Then I began to hear the whispers. I became convinced that there were people living in my house. I couldn’t see them, except for occasional glimpses out of the corner of my eyes, and so I concluded that they were small and somehow living in the walls or under the stairs. I could hear them plotting to kill me. There were nights when I went to bed with a knife in hand to protect myself. Other nights I locked myself in the bathroom so they couldn’t get me. One night I left ashot of vodka on the mantelpiece so they would go after that and leave me alone.

Затем произошло чудо. Однажды вечером я решил пропустить в баре стаканчик и пойти прямиком домой. Выпив его, я направился к дому. Следующее, что я помню - как проснулся на следующее утро рядом с незнакомцем, которого где-то подцепил. Очевидно, впав в беспамятство всего от одного стакана, я действовал на автопилоте и устроил кутеж. Выражение отвращения и жалости на лице незнакомца дало мне тот самый толчок, который был нужен. Я внезапно осознал, что вся моя жизнь - полное сумасшествие, что мое пьянство не поддается контролю и что я - либо алкоголик,

либо кандидат на попадание в местную психушку. Не желая, чтобы меня закрыли там, я решил попробовать АА.

Then a miracle occurred. An evening came when I decided to have one drink outside and then go straight home. I had that drink and left for my house. The next thing I remember is waking up the next morning with a stranger I had picked up in a bar. Apparently I had gone on autopilot and, in a blackout resulting from just one drink, had gone on a tear. The look of disgust and pity on the face of that stranger was the jolt I needed. I suddenly realized that my life was totally insane, that my drinking was out of control, and that I was either an alcoholic or a candidate for committal to the local asylum. Not wanting to be locked up, I decided to try Alcoholics Anonymous.

Я позвонил своему бывшему возлюбленному, и он свел меня с человеком, который отвел меня на мое первое собрание. Несмотря на то, что я едва ли что-нибудь помню о том собрании, я услышал две фразы, которые врезались в мою память. Первая была такой: «Тебе больше не нужно пить». Это стало для меня настоящим откровением. Долгое время я полагал, что алкоголь - одна из немногих хороших вещей, оставшихся в моей жизни. Каждый день я с нетерпением ждал вечера, чтобы выпить первый стакан, и считал, что именно спиртное поддерживает мое существование. Я должен был пить, чтобы выжить, не говоря уже о том, чтобы получить какое-то утешение. И вот люди, находящиеся в одной лодке со мной, говорят мне, что мне не нужно пить. Думаю, в тот вечер я им не поверил, но получил достаточно надежды, чтобы не пить остаток дня.

I called my former lover, and he put me in contact with an individual who took me to my first meeting. Although I can barely recall anything about that meeting, I heard two things I have never forgotten. The first was “You don’t have to drink again.” This was a total revelation to me. For a long time I had believed that alcohol was one of the few positive things left in my life. I looked forward to my first drink every evening and thought that alcohol was holding my life together. I had to drink to survive, let alone to have any comfort. Yet here, people who had been in the same boat were telling me that I didn’t have to drink. I don’t think I believed them that night, but it gave me enough hope to avoid drinking the rest of the day.

Второе, что я услышал, было: «Тебе больше не нужно быть одному». И это тоже стало откровением. Я много лет отвергал друзей, возлюбленных, семью, Бога, и был отвергнут ими. Я был одинок и напуган. Моя жизнь ограничивалась работой и бутылкой, и работа оставалась на сцене только потому, что она была мне необходима, чтобы купить бутылку. Изоляция и одиночество, которые принес мне алкоголизм, давили на меня. После этих слов с моих плеч свалился огромный груз страха. Опять-таки, я не уверен, что полностью поверил в это, но определенно впервые за многие годы почувствовал надежду.

The second thing I heard was “You don’t have to be alone anymore.” This too was a revelation. For years I had rejected or been rejected by friends, lovers, family, and God. I was alone and afraid. My life had narrowed to work and the bottle, and work remained in the picture only because it was necessary to enable me to buy the bottle. The isolation and loneliness that alcoholism brought weighed heavily on me, and those words lifted an immense burden of fear. Again, I’m not sure that I completely believed, but I felt hope for the first time in years.

Я не испытал к АА любви с первого взгляда. Тот человек, который привел меня на первое собрание, позже стал моим первым спонсором, и ему пришлось мириться с моими возражениями, доводами, вопросами и сомнениями - всем тем, что мог ему выдать тренированный, но запутавшийся ум юриста. Он был мягок со мной, своих взглядов не навязывал. Ему хватило здравого

смысла, чтобы понять, что я так боюсь и так привык быть один, что не перенесу жесткого подхода. Он выслушивал мои вопросы, отвечал на некоторые, про другие говорил, что я сам могу дать наилучший ответ. Он отказывался спорить со мной, зато был готов объяснять и делиться собственным опытом. Я попросил его стать моим спонсором, когда еще не знал, чем он зарабатывает на жизнь, а когда выяснил, что он - священник, почувствовал, что не могу прекратить с ним общение.

I did not fall in love with A.A. at first glance. The man who took me to my first meeting later became my first sponsor, and he had to put up with objections, arguments, questions, and doubts - everything a trained but very muddled legal mind could throw at him. He was gentle with me. He did not push his opinions on me. He had the sense to see that I was so afraid and so used to being alone that I could not face a “hard sell” approach. He listened to my questions, answered some, and suggested that I could best answer others myself. He refused to argue but was willing to explain and share his own experiences. I had asked him to be my sponsor before I knew what he did for a living and felt I could not back out of the relationship when I discovered he was a minister.

Мой алкоголизм и образ жизни привели меня к отрицанию тех представлений о религии и Боге, которые мне прививали в детстве, и я не искал им замены. Вместо этого я превратился в агностика, сомневающегося в существовании Бога, но боящегося это озвучить, чтобы не ошибиться. Жалея себя и ощущая себя жертвой обстоятельств, я сомневался, что есть какой-то любящий Бог; если же Он есть, то почему Он посылает на мою голову столько неприятностей? Поэтому я очень настороженно относился к тем членам Сообщества, которые говорили о своей духовной жизни.

My alcoholism and my lifestyle had led me to reject the religion and the God of my upbringing; I had never replaced them. Instead, I was an agnostic, doubting the existence of God but afraid to say so in case I was wrong. My self-pity and sense of victimization led me to doubt that a caring God could exist; if He did, why had He given me so many problems? I was very wary of the members who talked of their spiritual lives.

Мой спонсор был живым амортизатором моей нетерпимости. Более того, он сказал мне, что, даже если я сомневаюсь в существовании Бога, все в порядке, потому что АА - не религиозное Сообщество, и, чтобы быть его членом, я не обязан придерживаться каких-либо представлений.

My sponsor was a living damper on my intolerance. But even more, he told me that it would be all right for me to doubt God, that A.A. was not a religious program and, to belong, I did not have to adhere to any set of beliefs.

Он порекомендовал мне для начала просто признать, что мне не удалось заправлять всем миром. Короче, что я - не Бог. Кроме того, он посоветовал мне время от времени пытаться вести себя так, как если бы я верил в Него. Я где-то слышал, что легче сформировать у себя новый образ мышления путем действия, чем новый образ действий путем размышления, и в этом свете «как если бы» приобретало смысл.

He suggested that for me a good starting point would simply be recognition of the fact that I had failed in running the world - in short, acceptance of the fact that I was not God. He also suggested that I might try occasionally to act as if I believed. Somewhere I had heard that it is easier to act yourself into a new way of thinking than to think yourself into a new way of acting, and this made sense in the context of “acting as if.”

Мне казалось, что иногда участники собраний слишком мало общаются со мной, новичком, зато уделяют слишком много внимания своим друзьям и знакомым. Уже готовый обидеться на такое

отношение, я поделился своими ощущениями со спонсором. Он предположил, что, если я возьму на себя обязанность готовить кофе для своей группы, то, возможно, обнаружу, что люди стали общительнее. Несмотря на то, что я считал себя слишком особенным, чтобы готовить кофе, я все же решил, что тогда смогу выбирать вкусное печенье, и потому согласился. Мой спонсор снова оказался прав. Люди действительно начали со мной заговаривать, пусть только для того, чтобы пожаловаться на невкусный кофе и печенье. Однако, когда завязывается хоть какой-нибудь разговор, общение часто продолжается.

I also thought that the people in meetings sometimes seemed too standoffish and overly concerned with their friends and acquaintances rather than with me, the newcomer. Well on my way toward developing a resentment, I expressed this to my sponsor. He suggested that I might find people more communicative if I took the coffee-making commitment for the group I had joined. Although I thought I was far too special to make coffee, I did figure that as coffee maker I would have the chance to select decent cookies, and so I agreed. My sponsor was right again. People did start to speak with me - if only to complain about the coffee and cookies. But once a conversation starts, communication frequently continues.

Я начал работать по Шагам. И, невзирая на то, что Третий Шаг и все связанное с Богом представляло для меня трудность, у меня стало развиваться чувство доверия к своей группе АА и идеалам Сообщества как к проявлениям Силы, превышающей мою собственную. Хотя я много лет не мог смириться с представлением о Боге, который лично и непосредственно вмешивается в жизни отдельных людей, я смог принять идею о некой силе, которая наполняет комнаты собраний и вселяет в членов АА чувство безусловной любви. Этого хватило, чтобы в течение долгого времени удовлетворять мои духовные потребности.

I started to work on the steps, and even with my difficulty over the Third Step and “the God concept,” I began to develop a sense of trust in the A.A. group and in the ideals of the Fellowship as a manifestation of a Power greater than myself. Although for many years I did not come to an acceptance of a God who intervened personally and directly in the lives of individuals, I was able to accept the idea of a force that moved in the rooms and animated A.A. members with a sense of unconditional love. That satisfied my spiritual needs for a long time.

Спонсор, который появился у меня позже, провел меня через Восьмой и Девятый Шаги и поддерживал меня, когда я переживал тяжелые времена. Когда моей трезвости шел третий год, я месяц пролежал в кровати из-за того самого повреждения спинных дисков; у меня умер отец; закончились отношения с человеком, которого я любил; среди моих друзей и знакомых начала распространяться эпидемия СПИДа. В результате в течение нескольких последующих лет почти половина моих друзей-геев умерли. В тот год я узнал, что, если я буду просить о помощи, моя Высшая Сила никогда не даст мне того, с чем я не смогу справиться.

A later sponsor took me through Steps Eight and Nine and provided me with support during some trying times. In my third year of sobriety, I was bedridden for over a month as a result of that earlier injury to my spinal discs, my father died, a relationship ended, and the AIDS epidemic started to hit home among my friends and acquaintances. Over the course of that and the next few years, almost half of my gay friends died. I learned in that year that if I ask for help, my Higher Power will never give me anything I can’t handle.

Именно в этот период я стал участвовать в обслуживании выше уровня группы. Я помогал основать в своей части города первую

группу АА для геев. После того, как я поработал в различных службах, меня избрали представителем по общему обслуживанию. Тогда я еще ничего не знал об общем обслуживании, но решил лучше разобраться, что это такое, чтобы должным образом выполнить свои обязанности и ввести своего преемника в курс дела. По окончании двухлетнего срока я продолжил служение АА, занявшись другой работой на благо Сообщества.

It was in this period that I started to turn to service beyond the group level. I had helped in founding the first gay A.A. group in my part of town and was elected general service representative after having served in other group offices. I knew nothing of general service at that time, and I decided to learn what it was all about so I could do a decent job and be able to pass it on to a successor as quickly as possible. After two years I went on to do a number of other service jobs for A.A.

На всех этих должностях я никогда не считал себя обязанным скрывать свою сексуальную ориентацию. Я видел, только то, насколько эффективно мы распространяем идеи АА, а не подробности моей личной жизни.

In all these positions I never felt obligated to conceal or deny my sexuality. I have always felt that the representatives of groups in my area were concerned only with how we carried the message of recovery, not with what I might do in my personal life.

Я пришел в Сообщество, успев потерять здоровье, здравомыслие, друзей, многих родственников, самоуважение и Бога. С тех пор все это ко мне вернулось. У меня больше нет чувства, что меня неминуемо ожидает страшный конец. Я больше не желаю смерти и не испытываю отвращения, глядя в зеркало. Я примирился со своей Высшей Силой; после более чем двенадцати лет в Сообществе я смог вступить в одну религиозную организацию и теперь активно участвую в ее деятельности. Я живу полноценной, счастливой жизнью, у меня есть друзья и любящая семья. Недавно я ушел на пенсию и начал путешествовать по миру. Куда бы я ни поехал, я посещаю местные собрания АА и чувствую, что мне там рады. Но важнее, что я возвращаюсь в свою родную группу, и меня до сих пор просят приготовить кофе. Я обрел огромную многонациональную семью, все члены которой связаны общей болью и радостью.

When I first came to this Fellowship, I had lost my health and sanity, my friends, much of my family, my self-respect, and my God. In the years since, all of these have been restored to me. I no longer have the sense of impending doom. I no longer wish for death or stare at myself in the mirror with loathing. I have come to terms with my Higher Power; after more than a dozen years in the A.A. Fellowship, I was able to join a religious group and have now become active in that organization. I have a full, happy life, with friends and loving family. Recently I retired and have begun to travel throughout the world. I have attended and felt welcome at A.A. meetings wherever I have gone inside and outside the United States. Even more important, I have returned to my home group and am still asked to make coffee. I now have an extended family that is international in scope, all the members of which are joined by bonds of shared pain and joy.

(11)

ОХВАЧЕННЫЙ ЧУВСТВОМ

FLOODED WITH FEELING

Стена между ним и Богом рухнула, когда этот агностик, как он сам себя называл, выполнял Третий Шаг.

When a barrier to God collapsed, this self- described agnostic was at Step Three.

Когда я впервые пришел в АА, то подумал, что все там пили сильнее меня и попадали в большие неприятности. Но я продолжал ходить на собрания и через какое-то время стал слушать, как начинались их истории. И осознал, что иду по той же дороге, просто еще не зашел так далеко - пока.

When i first came to A.A., I thought everyone had drunk more than I had, that everybody had gotten into more trouble. But I kept coming to meetings, and after a while, I began to hear the beginnings of their stories. I came to realize that I was on the same road. I just hadn't gone as far - yet.

В первый раз я выпил на последнем году учебы в средней школе. В тот вечер, чтобы родители не услышали, как я выхожу из дома, я вылез через окно. Нас было четверо, и мы принесли только четыре бутылки домашнего пива. Больше я не совершал подобной ошибки!

I had my first drink in my senior year of high school. That first night, I slipped out of the window so my parents wouldn't hear me leave. There were four of us, and we only brought four bottles of home brew. I never made that mistake again!

На следующей неделе наша компания отправилась в турпоход, захватив несколько ящиков пива. Мы прикончили все. Другие тоже много выпили, но я был единственным, кто проснулся посреди ночи и начал при свете луны бродить по округе. Я прошел мили в поисках чего-то. Сейчас я знаю, что я искал. В отличие от остальных, мне хотелось выпить еще.

The next week, a bunch of us went camping, and we brought cases of beer. We finished it all. The others drank a lot too, but I was the one who woke up in the middle of the night and started wandering around the countryside by the light of the moon. I was the one who walked for miles searching for something. I know now what I was looking for. Unlike the rest of them, I wanted another drink.

В то лето между школой и колледжем я великолепно проводил время. Все вращалось вокруг спиртного: выпивка и футбол, выпивка и охота, выпивка и бильярд, выпивка и езда на автомобиле. Ничего действительно плохого не произошло, хотя могло. Меня чуть не арестовали. Моего друга чуть не застрелили. Мы чуть не попали в аварию.

I had a great time that summer between high school and college. It revolved around drinking: drinking and football, drinking and hunting, drinking and playing pool, drinking and driving. Nothing really bad happened, but it could have. I nearly got arrested. A friend just missed being shot. The car I was riding in stopped just before it crashed.

Не думаю, что большинство умеренно выпивающих в компании людей так же ясно помнят день своего знакомства с алкоголем. Уверен, очень немногие из них ежегодно празднуют эту дату, напиваясь как можно сильнее. На втором году употребления спиртного

я начал говорить, что, если ты еще чувствуешь свое лицо, значит, ты недостаточно пьян. На третьем году я пил домашнее персиковое вино, а когда оно закончилось, попробовал виски. В тот вечер у меня случился провал в памяти, и меня рвало.

I don't think most moderate, social drinkers remember so clearly the night they had their first drink. I'm sure that very few of them make that date into an annual celebration by getting as drunk as possible. It was in my second year of drinking. that I started saying that if you can still feel your face, you're not drunk enough. In my third year I drank homemade peach wine, and when it was gone, I had some whiskey. That night, I vomited, in a blackout.

Скоро я обнаружил, что от водки мне не становится так плохо. Когда я ее пил, происходило что-то из области научной фантастики: вот я в одном месте, а в следующий момент - уже в каком-то другом. Мне никак не удавалось придерживаться золотой середины. Помню, как я однажды сходил на вечеринку. Выпив, я вдруг обрел способность беседовать с кем угодно. Мне было очень весело, но я продолжал пить. Вскоре я едва держался на ногах. В тот вечер домой меня отвез приятель, но иногда я сам садился за руль, будучи слишком пьяным, чтобы идти пешком.

Soon I found that I didn't get as sick on vodka. Drinking vodka was like something out of science fiction - I could be someplace one moment and instantly transported to somewhere else the next. I could never seem to find that happy balance. I remember going to a party. I started drinking, and suddenly I could talk to anybody. I was having a lot of fun, but I kept on drinking. Soon I could barely walk. A friend drove me home that night, but I sometimes drove a car when I was too drunk to walk.

Я стал работать учителем и какое-то время выпивал не слишком часто. Когда же я это делал, то почти всегда напивался. Мы с коллегами пару раз в год собирались, чтобы поиграть в покер. Обычно я при этом ничего не пил. Один раз я все же выпил и выставил себя полным дураком. Тогда я решил, что алкоголь для меня - больше не удовольствие. Хватит.

I became a teacher and didn't drink too often for a while. When I did drink, I almost always got drunk. The teachers would get together a couple times a year for a poker party. I usually didn't drink anything. One time I did, and I made a fool of myself. I decided that drinking just wasn't fun anymore. I quit.

И я стал лечиться от пьянства путем самоизоляции. Я вставал, шел на работу, приходил домой, смотрел телевизор и ложился спать. Дошло до того, что я не мог припомнить ничего хорошего, что когда-либо со мной случалось, и не мог представить, что в будущем может быть что-нибудь хорошее. Жизнь сжалась до бесконечного, ужасного «сейчас». Я впал в такую глубокую депрессию, что от самоубийства меня удерживало только медикаментозное лечение. Через семь месяцев доктор прекратил его. Я уже не собирался себя убивать, но не был и особо счастлив.

My cure for drinking was isolation. I would get up, go to work, come home, watch TV, and go to bed. It got to the point where I couldn't remember anything good that had ever happened. I couldn't imagine anything good ever happening in the future. Life had shrunk down to an endless, awful now. The depression became so bad that only medical treatment kept me from killing myself. After seven months the doctor took me off the medication. I wasn't suicidal, but I wasn't very happy, either.

В нашу школу пришла новая учительница, и я напросился к ней в гости на стаканчик. Помню, поднимая тот стакан, я сказал ей, что это, возможно, не очень удачная идея, но «я полагаю, что рискнуть стоит». Таким вот обыденным образом я снова начал

пить. На зимних каникулах она уехала к своему дружку. А я снова остался один.

A new teacher came to my school, and I invited myself over to her place for a drink. I remember telling her, as I lifted the glass, that this might not be such a great idea but, “I believe it’s worth the risk.” As casually as that, I began drinking again. At the winter break she went to visit her boyfriend. I was alone again.

За два дня до Рождества я отправился на вечеринку. Пить я не собирался, так как прибыл туда на машине и знал, что мне не следует садиться за руль в пьяном виде. Я не чувствовал себя особенно хорошо или плохо - просто несколько неуютно, потому что большинство присутствующих были мне незнакомы. Посидев минуту на кушетке, в следующую минуту я уже выпивал стакан вина. Никакого осознанного решения не было.

Two days before Christmas I went to a party. I wasn’t going to drink because I had driven there and I knew that drinking and driving was a bad idea for me. I wasn’t feeling particularly good or bad - just a little uncomfortable because I didn’t know most of the people there. I was sitting on the couch one minute and up drinking a glass of wine the next. There was no conscious premeditation at all.

На этом месте многие говорят: «И я продолжил пить и пил еще десять лет». Но вместо этого со мной приключилась странная штука. Несколько дней спустя на работе ко мне подошла одна учительница и сказала, что она - алкоголик и посещает собрания АА. Она ни разу не видела, как я пью, поэтому я не знаю, что заставило ее ко мне обратиться.

This is the point when many people say, “And I went on drinking for ten more years.” Instead, an odd thing happened. A few days later a teacher came up to me at work and said that she was an alcoholic and that she was going to A.A. She had never seen me drink, so I don’t know what made her do that.

Назавтра я спросил ее, как часто она ходит на эти собрания. Раз в неделю? Нет. Она ответила, что вот уже почти шесть месяцев делает это чуть ли не каждый день. Мне это показалось в некотором роде крайностью, однако я подумал, что, если я схожу с ней на одно собрание, то, может быть, помогу ей оттуда выбраться. Кроме того, мне было одиноко.

The next day I asked her how often she went to meetings. “Once a week?” I asked. No. She said that she had been going nearly every day for almost six months. That seemed a little extreme, but I thought that maybe if I went to a meeting with her, it might help her out. Besides, I was lonely.

На середине собрания мне в голову пришла нелепейшая мысль. Когда участники представлялись алкоголиками, я чувствовал позыв последовать их примеру. Это было странно, потому что я, конечно же, не был алкоголиком. Позже моя подруга спросила меня, каковы мои впечатления от собрания. Я ответил, что не знаю. Только много позже я осознал, что тогда впервые за многие годы ощутил свою принадлежность к группе других людей.

Halfway through the meeting I had the strangest idea. People were introducing themselves as alcoholics, and I had the urge to do the same. This was peculiar because I wasn’t, of course. Later, my friend asked me what I thought of the meeting. I said that I didn’t really know. It was only much later I realized that for the first time in years, I felt that I belonged.

На следующий день мы отправились на другое собрание, и на этот раз я все-таки назвал себя алкоголиком. На третье собрание я пошел сам. Я нервничал и готов был провалиться сквозь землю. И сделал нечто для себя удивительное. Прежде чем собрание на-

чалось, я поднял руку и сказал, что я - новичок. Мне было с кем поговорить. Я успокоился.

The next day we went to another meeting, and this time I did say I was an alcoholic. I went to the third meeting by myself. I was nervous. I felt as if I were about to jump out of my skin. I did something that was amazing to me. Before the meeting. I stuck out my hand and introduced myself as a newcomer. I had someone to talk to. I calmed down.

Время от времени я говорил правду. Однажды на собрании я признался, что боюсь заводить себе спонсора, потому что боюсь, что он будет просить меня что-то делать. Уходя домой, я уносил с собой телефонный номер. Я позвонил по нему и обзавелся спонсором, который, само собой, начал со мной работать по Шагам, используя Большую Книгу.

From time to time I would tell the truth. I said in a meeting that I was afraid to get a sponsor because I was afraid he might ask me to do something. I left that meeting with a phone number. I called it, and sure enough, my new sponsor started leading me through the steps, using the Big Book.

Я звонил ему каждый день. Я сказал ему, что не хочу быть алкоголиком. Он отвечал, что неважно, чего я хочу. Мне просто необходимо самому выяснить, являюсь ли я им или нет. Он даже предложил мне, если я не уверен, попробовать немного проконтролировать процесс употребления спиртного. Я знал, что никогда не был на это способен. Больше мне не нужно было «исследований». Все, что я действительно должен был сделать - это пересмотреть то пьянство, которое уже имело место.

I called him every day. I told him that I just didn't want to be an alcoholic. He said it didn't matter what I wanted. The question I had to answer for myself was whether I was or I wasn't. He even suggested that I could try a little controlled drinking if I wasn't sure. I knew I had never been able to do that. I didn't have to do any more "research." All I really had to do was review the drinking I had already done.

Помню, много лет назад я сказал одному своему другу, что у меня нет проблем с алкоголем, но есть проблема с окончанием. Мы тогда рассмеялись. Это было правдой, но при этом происходило что-то еще, чего я не замечал, пока не пришел в АА. У меня была проблема не только с окончанием, но и с началом. Как бы часто и на какое бы время я не останавливался, все равно снова начинал пить.

I remember telling a friend years ago that I didn't have a drinking problem, I had a stopping problem. We laughed. It was true, but there was something else going on, something that never occurred to me until I came to A.A. I didn't just have a stopping problem. I had a starting problem too. No matter how often I stopped, or for how long, I always started drinking again.

Через три месяца трезвой жизни я беседовал по телефону с той подругой, которая отвела меня на первое собрание. Я пожаловался ей на проблемы на работе и на то, что мой спонсор меня не понимает. Затем я упомянул, что, даже называя себя агностиком, думал, что, возможно, нечто заботится обо мне. Она спросила: «А не пора ли тебе принять кое-какое решение?»

After not drinking for three months, I was on the phone with the friend who had taken me to that first meeting. I was complaining to her about problems at work and how my sponsor didn't understand me. Later in the conversation I mentioned that even when I described myself as agnostic, I thought maybe something was watching out for me. She asked, "Isn't it about time you made a decision?"

Я знал, какую страницу Большой Книги мне следует открыть. До этого я старательно избегал на нее заглядывать. Итак, я нашел молитву из Третьего Шага и медленно прочел ее подруге по теле-

фону. Ничего не произошло. Я и не ожидал, что что-то произойдет. Затем почему-то вернулся к словам: «Никому из нас не удавалось в совершенстве следовать этим принципам». Они эхом отозвались в моем мозгу.

I knew where to look in the Big Book, and I had been careful to avoid it until then. I turned to the Third Step Prayer and quietly read it to her over the phone. Nothing happened. I didn't expect anything to happen. Then, for some reason, I turned back to the words, "No one among us has been able to maintain anything like perfect adherence to these principles." They echoed in my mind.

И тут что-то случилось. Рухнула какая-то стена. Я не мог ни пошевелиться, ни заговорить, и меня куда-то уносило волной эмоций. В то же время мое сознание было ясным, и я прекрасно понимал, где нахожусь. Я слышал, как голос подруги спрашивает меня, в чем дело, но не мог ей ответить. Я до сих пор не могу этого объяснить.

Something happened. A barrier collapsed. Without moving or speaking, I was carried away on a flood of emotion, yet at the same time, I was completely aware of myself and my surroundings. I could hear my friend's voice asking what had happened to me. I couldn't answer. I still can't explain it.

Я знаю, что в ту ночь выполнил Третий Шаг (то есть препоручил свою волю и жизнь Высшей Силе), потому что на следующий день начал письменно делать Четвертый. Я продолжал писать, пока не прошел со спонсором Пятый Шаг. Скоро у меня был список людей, которым я причинил вред. Каждый случай, в котором необходимо было возместить ущерб, я обсуждал со спонсором. К тому времени, как я занялся налаживанием отношений со своей семьей, мне уже стало гораздо лучше.

I know that I took the Third Step (turning my will and my life over to a Higher Power) that night because I began writing a Fourth Step inventory the next day, and I continued to write until I did the Fifth Step with my sponsor. Soon I had a list of people I had harmed. I talked about each of the amends with my sponsor. By the time I had started setting things right with my family, I began to feel a lot better.

Более чем одиннадцать лет спустя мне трудно понять, что я испытал в ту ночь. Каков, на мой взгляд, результат этого? Я могу сказать, что сомнения в существовании Бога ничуть не помешали мне пережить некий духовный опыт. Кроме того, я могу сказать, что такой опыт не привел меня к определенному убеждению относительно Бога. Сообщество Анонимных Алкоголиков дает мне свободу верить и сомневаться в той мере, в какой мне нужно.

More than eleven years later it's hard to recapture the feelings of that night. What do I believe as a result? I can say that doubting God's existence was no barrier at all to a spiritual experience. Also, I can say that having such an experience didn't lead me to any certainty about God. Alcoholics Anonymous gives me the freedom to believe and to doubt as much as I need to.

Однако я точно знаю, что теперь живу по-другому. С момента своего прихода в АА я не выпил ни глотка. У меня меньше обид, и я особо не трачу свое время на раздумья о прошлом. Я обнаружил, что мой опыт может быть полезен другим людям. Я стал верить, что тяжелые периоды - это не просто бессмысленные страдания, и в любой момент может произойти что-то хорошее. Для человека, который раньше просыпался по утрам с чувством, что он пригово-

рен к еще одному дню жизни, это - значительный прогресс. Теперь, когда я просыпаюсь, мне открывается множество возможностей, и мне не терпится посмотреть, что будет дальше.

I do know that my life is different now. I haven't had a drink since I came to A.A. I have fewer resentments, and I don't spend much time thinking about the past. I've found that my experience can be of help to other people. I have come to believe that hard times are not just meaningless suffering and that something good might turn up at any moment. That's a big change for someone who used to come to in the morning feeling sentenced to another day of life. When I wake up today, there are lots of possibilities. I can hardly wait to see what's going to happen next.

И я продолжаю ходить на собрания, потому что программа действительно работает.

I keep coming back because it works.

(12)

ПОБЕДИТЕЛЬ ЗАБИРАЕТ ВСЕ

WINNER TAKES ALL

Слепая от рождения, но больше не одинокая, она нашла способ оставаться трезвой, вырастить детей и препоручить свою жизнь заботе Бога.

Legally blind but no longer alone, she found a way to stay sober, raise a family, and turn her life over to the care of God.

Мои родители очень любили друг друга. Прожив в браке пару лет, они решили завести ребенка. Рождение первенца стало для них огромной радостью. У них был собственный небольшой бизнес, и после появления на свет сына их счастье казалось полным. Пока не произошла трагедия. Когда мальчику было около двух лет, родители обедали в местном ресторане, а он танцевал под музыку проигрывателя-автомата и веселился. Потом мальчик вышел вслед за старшими детьми на улицу, и его сбила машина. Его на скорой повезли в больницу за тридцать миль, но по прибытии врачи констатировали смерть. Родители были убиты горем.

My parents were very much in love and had been married a couple of years when they decided to start a family. They were so excited when their first son was born. They owned their own small business, and with the arrival of their son their lives seemed perfect - until tragedy struck. When their son was about two years old, my parents were eating at a local restaurant, and he was dancing to the music of the juke box and having a good time. He followed some older children outside and was hit by a car. My parents carried him in an ambulance to a hospital thirty miles away, where he was pronounced dead on arrival. My parents were stricken with grief.

Но случилось чудо, которое, несмотря на всю их боль, принесло им некоторую радость - мама обнаружила, что беременна. Когда у них родилась дочка, они были ужасно рады. Она не заняла место своего брата, но по-своему их осчастливила. Они снова попробовали завести другого сына, но вместо этого родилась я. Я была не только девочкой, но вдобавок еще и почти слепой. Через год или около того они, наконец, дождались рождения столь желанного мальчика и устроили в честь этого события грандиозную вечеринку.

One miracle that brought them some joy in the midst of all the pain was that Mom found out she was pregnant. When this little girl was born, she brought them great joy. She did not take the place of her brother, but in her own right she did bring them joy. They tried again to have another little boy, but they had me instead. Not only was I a girl, but I was also born legally blind. A year or so later they finally did get the boy they wanted, and there was a big party to celebrate his birth.

С раннего детства я чувствовала себя не такой, как все, и ненужной. Будучи еще очень маленькой, я, как принято среди детей, попыталась разобраться в своей жизни, и пришла к заключению, что я - плохая и Бог знал это и потому, чтобы меня наказать, сделал меня неполноценной. Я думала, что причина скрытой грусти родителей - во мне. Позже я осознала, что, может быть, частично эта

грусть и объяснялась моим увечьем, но они все еще очень горевали о своем первенце. Отец пристрастился к алкоголю и стал очень сердитым. В детстве он постоянно нас критиковал. Я ежедневно слышала в свой адрес такие слова, как «глупая» и «ленивая». Когда я пошла в школу, я в полной мере поняла, насколько отличаюсь от других детей. Они были очень жестоки и смеялись надо мной. Я могла бы рассказать вам много историй о том, как меня обижали, и, хотя случаи были разные, я всегда чувствовала одно и то же. Я была недостаточно хороша, и мне было больно.

From the very beginning I felt different and unwanted. At a very young age, as children do, I had to make sense out of my life, so I came to the conclusion that I was bad and God knew I was bad, so God made me handicapped to punish me. I thought that the ndertow of sadness in my family was because of me. my handicap, but there was still a lot of grieving going on. My father turned to alcohol and was a very angry man. When we were growing up, he was very critical. I was told things on a daily basis, like I was dumb and lazy. When I started school, I truly realized how different I was from other children. Children were very cruel and made fun of me. I could tell you many stories of times I was treated badly, and although the stories would be different, the feeling was always the same. I was not good enough, and I hurt.

Специальное образование существовало в основном для умственно отсталых, так что учителя особенно мне не помогали, за исключением двух человек. Один из них был моим учителем в третьем классе; он достал для меня книги с крупным шрифтом. Мне было очень приятно, что кто-то понимает, что у меня есть проблема, но это чувство сходило на нет из-за того смущения, которое я испытывала, таскаясь с этими громадными книгами. Второй была одна моя учительница на первом году учебы в средней школе, которая срезала меня на экзамене. Это для меня прозвучало как «Ты способна на большее». Все остальные учителя просто ставили мне отметки, независимо от того, знала ли я материал или нет. Окончив среднюю школу, я почувствовала себя так, словно вышла из тюрьмы. По успеваемости я была 150-й из 152 учеников и считала себя тупой.

Special education was mostly for the mentally retarded, so I did not get much support from my teachers, though there were two teachers who made a difference in my life. One was a third-grade teacher who got me large-print books. It felt so good that someone understood I had a problem, but that was overruled by the embarrassment I felt trying to carry those big books around. The other teacher was a freshman high school teacher who flunked me. It was as if I heard her say, “You can do better.” All the other teachers just let me pass, whether I knew the material or not. When I got out of high school, I felt as if I had gotten out of some kind of prison. I graduated 150th out of a class of 152, and I felt that I was dumb.

Алкоголь я для себя открыла в то время, когда еще училась в средней школе, и мои проблемы закончились. Теперь я ощущала себя красивой и умной. И впервые в жизни - не отверженной. Неважно, что я оставалась слепой - подумаешь, зато мне хорошо!

It was during my high school years that I discovered alcohol, and my problems were over. Now I was pretty and smart. For the first time I felt as if I fit in. I still could not see - oh well, no big deal, I felt good.

Я вышла замуж и родила двоих детей. Мой муж был человеком, который не был или был неспособен быть честным. Несколько лет после свадьбы я не пила. Моя сестра развелась со своим мужем и переехала в тот город, где жила я. Я, как хорошая сестра, повела ее развлечься, ведь она никого здесь не знала. Мы отправились в

одно заведение в стиле Дикого Запада. Там нужно было просто заплатить определенную сумму за вход, и можно было пить все что угодно и сколько угодно. Мне показалось, что я попала на небеса. Мы ходили туда несколько раз в неделю, но потом она начала знакомиться с людьми и ходить на свидания. Я же не могла водить машину, поэтому начала все больше пить дома.

I got married and had two children. I married a man who was not or could not be honest. For several years after we were married, I did not drink. My sister went through a divorce and moved to the town I was living in. To be a good sister I went out with her, for she knew no one in the town. You just paid a certain amount to get in, and you could drink all you wanted to drink. I thought I had arrived in heaven. We did this several times a week, and then she started meeting people and started dating. Well, I couldn't drive, so I started drinking more and more at home.

Через несколько лет алкоголь завладел моей жизнью. У меня была футболка, которую я просто обожала; на ней было написано: «Раньше я ненавидела себя по утрам. Теперь я сплю до полудня». Это в точности соответствовало моим ощущениям.

Several years later alcohol had control over my life. I had a tee shirt that I just loved; it said, "I used to hate myself in the morning. Now I sleep till noon." That described my feelings totally.

Когда мою дочь на пять дней положили в больницу, я все это время оставалась трезвой и говорила себе, что покончила с проблемой алкоголя. Однако по пути домой из больницы я снова напилась. Я не могу перечислить, сколько раз пыталась самостоятельно завязать. Мой сын, бывало, смотрел на меня и спрашивал: «Мама, зачем тебе так много пить?» Тогда ему было около одиннадцати. И однажды ночью я встала на колени и произнесла: «Боже, измени меня или позволь мне умереть».

When my daughter had to go to the hospital, I stayed sober for the five days she was there and told myself that I had licked the alcohol problem. On the way home from the hospital, I got drunk again. I cannot tell you the number of times I tried to stop on my own. My son would look at me and say,"Mom, why do you have to drink so much?" He was about eleven years old at the time. So one night I got on my knees and said, "God, change me or let me die."

Именно в этот момент своей жизни я обратилась в Сообщество Анонимных Алкоголиков и попросила помощи. Ко мне прислали двух женщин. Они присели рядом со мной, и я сказала им, что пью, потому что мой брак неудачен. Одна из них взяла меня за руку и сказала: «Ты пьешь не из-за этого». Я сказала, что пью, потому что во мне есть немецкая кровь. Она погладила меня по руке и сказала: «Нет, не поэтому». Тогда я сказала, что пью, потому что я от рождения почти слепая. Но они ответили: «Нет, не поэтому», и начали объяснять мне, что алкоголизм - это болезнь. Они рассказали мне о себе и о том, как алкоголь управлял их жизнью.

It was at this point in my life that I called Alcoholics Anonymous and asked for help. They sent two ladies over to my house. They sat with me, and I told them that I drank because my marriage was bad. One of the ladies held my hand and said, "That is not why you drink." I told them I drank because I was part German. She patted my hand and said, "No, that's not why you drink." Then I told them I drank because I was legally blind. They said, "No, that's not why you drink," and they started to explain to me that alcoholism is a disease. They shared their stories with me and told me how alcohol had taken over their lives.

Я начала ходить на собрания АА. Моя история меркла на фоне некоторых рассказов, которые я там услышала. Самое интересное, что я могла поведать - это случай, когда мои друзья, тоже пьяные, дали мне порулить. Мы все чуть не погибли по моей вине - но

зато как было весело! Почти слепая, пьяная и за рулем. Бог действительно заботился обо мне и других людях, которые в ту ночь были на той дороге; просто тогда я этого не понимала.

I started going to meetings, and my story sounded so dull next to some of the stories I heard. The most interesting thing I could think to tell was about the time my friends, who were also drunk, let me drive the car. I almost got us all killed - but what fun! Legally blind, drunk, and behind the wheel of a car. God was really taking care of me and the other people on the road that night; I just didn't know it at the time.

Правда, по большей части я пила дома, в одиночку. Я звонила кому-то, разговаривала с ними, а на следующее утро чувствовала себя ужасно, пытаясь сложить вместе отдельные кусочки информации, чтобы определить, что же я наговорила. Я бросала своему мужу фразы вроде: «Правда, интересный был вчера звонок?», в надежде, что он сообщит мне какие-нибудь сведения. Без алкоголя мои руки начинали трястись, но я все равно, придя в АА, не была уверена, что я такая же, как они, потому что хроники моего пьянства не были особо захватывающими.

The truth is, most of my drinking was done at home alone. I would call people and talk, and the following mornings were awful, trying to piece together what I had said. I would say things to my husband like, "Wasn't that an interesting call last night," hoping he would volunteer information. My hands were beginning to shake without the alcohol, yet when I got to A.A., I wasn't sure I belonged because my drunkalog was not exciting.

Позже один мой приятель как-то сказал на собрании, что, хотя он попадал за решетку и чего только не делал, он ничуть не отличается от меня. Он чувствовал то же самое, что и я. Именно тогда я осознала, что я не уникальна и что эти люди на самом деле понимают мою душевную боль.

Then one night at an A.A. meeting a friend said that even though he had been in jail and done lots and lots of stuff, he was no different from me. He felt the same things I felt. It was then that I knew I was not unique, that the people did understand the pain inside me.

Я познакомилась с одной женщиной, у которой был ребенок-инвалид, и мы многому друг у друга научились. Я поняла одну важную вещь: слово «инвалид» - не ругательство. Я уяснила, что я - не плохая, а просто одна из особенных детей Божьих, и у Него есть какой-то план относительно моей жизни. Члены АА показали мне, что мое прошлое может стать и станет ценным активом. Я нашла себе спонсора и начала работать над Шагами. Для меня начали сбываться обещания Большой Книги. Ощущение собственной никчемности и жалость к себе исчезли, и я увидела, что мой опыт может помочь другим людям.

I met a lady who had a handicapped child, and we learned so much from each other. One important thing that I learned was that handicapped is not a four-letter word. Handicapped is not a dirty word. I learned that I was not bad - that I was one of God's special children, that God had a plan for my life. The people of A.A. showed me how my past could and would become an asset. I got a sponsor and started working the steps. The promises of the Big Book started coming true for me. The feeling of uselessness and self-pity went away, and I could see how my experiences could help others.

Когда я была трезва вот уже три года, я приняла одно из труднейших решений в своей жизни. Я ушла от мужа. Я бросила его не потому, что разлюбила. Я до сих пор его люблю, но наш брак создавал нездоровую атмосферу для моего существования. И я осталась с двумя детьми, которых нужно было кормить и одевать,

а я ведь была почти слепой и не имела никаких профессиональных навыков. Покинув прежнее место жительства, я сначала поселилась в муниципальном жилом доме для слепых. Для меня это был шокирующий опыт, но зато он давал много возможностей для роста. Впервые в своей жизни я стала учиться принимать свой физический недостаток. Прежде я, бывало, планировала свой день, как если бы была зрячей, а затем делала это заново с учетом ограниченности своего зрения.

When I was three years sober, I made one of the most difficult decisions I had ever made. I left the marriage. I did not leave because I didn't love him. I still love him, but the marriage was not a healthy place for me to be. I found myself with two children to support. I was legally blind and had no job skills. When I moved out, I first moved into public housing for blind people. This was a shocking experience for me, but it was full of growth. For the first time in my life, I was learning to accept my handicap. Before this I would plan out my day as if I could see and then plan it out again based on the fact that my vision was limited.

Пройдя комиссию для слепых, я стала участником программы, помогающей им заняться собственным бизнесом. После трех месяцев обучения я переехала за две сотни миль, в город, где никого не знала. Я жила в квартире на расстоянии мили от той кофейни, которой управляла. На работу я шла в 6.30 утра, по темным улицам, неся с собой двести долларов для открытия, и мне было страшно. Под моим началом было два человека, и на второй день моей работы один из них не появился. У меня не было управленческого опыта, а тех трех месяцев было недостаточно. Это был трудный период. Как-то пришла женщина из крупной продуктовой компании, чтобы взять у нас заказ, а я не имела ни малейшего понятия, сколько нам нужно кофе, бекона и мяса для гамбургеров. Она подсказала мне, что заказывал предыдущий менеджер, и помогла сделать заказ.

Through the commission for the blind, I got involved in a program that helps blind people become self-employed. After three months of training, I moved to a city a couple of hundred miles away where I knew no one. I lived in an apartment that was about a mile from a coffee shop that I operated. I would walk to work at 6:30 a.m., carrying $200 in opening cash on a dark road, and I was afraid. I had two people working for me, and on my second day one of them did not show up. I had never run a business before, and my three months of training just didn't seem enough. It was a hard time for me. A lady from a major food company came by to take my grocery order, and I didn't have a clue how much coffee, bacon, or hamburger meat I needed. She shared with me what the previous manager had ordered and helped me place an order.

Только Бог знает, как мы затронули эту тему, но выяснилось, что она - член АА. Позже она стала моим новым спонсором. Она подвозила меня и брала с собой на собрания. На одном из них я познакомилась с парнем, который в течение следующего года подвозил меня на работу. Каждое утро я платила ему доллар. Уверена, это не покрывало его расходы на бензин, но зато создавало у меня ощущение, что я плачу за проезд. Теперь я впервые в жизни сама себя обеспечивала.

God only knows how we got on the subject, but she was a member of A.A. and later would become my new sponsor. She picked me up and took me to meetings. At one of the meetings, I met a guy who for the next year picked me up and drove me to work. I paid him a dollar each morning. I am sure that did not cover his gas, but it helped me to feel I was paying my way. For the first time in my life, I was now supporting myself.

Это - всего один из примеров того, как Бог участвует в моих делах. Мне больше не нужно было пить, ведь взамен я получила

гораздо больше. У меня появилось все, в чем я нуждалась. Я обрела Бога в моем собственном понимании, который помогал мне во всех аспектах моего существования.

This is just an example of how God works in my life. No longer did I have to drink, but it was much more than that. Everything I needed was provided. I had a God of my understanding that helped me in every aspect of my life.

По мере работы над Шагами моя жизнь менялась. Сегодня я думаю иначе, чувствую иначе. Я сама - новая. В нашей комнате для собраний висит плакат с надписью: «Жди чуда». Моя трезвость полна чудес. Когда мой сын заполнял заявку на поступление в колледж, я тоже это сделала, и меня приняли. Скоро я буду выпускаться, и у меня неплохие отметки. Благодаря АА я прошла длинный путь с самых низов таблицы успеваемости в средней школе. На чтение учебного материала у меня уходит гораздо больше времени, поэтому у меня есть специальная камера, под которую я кладу книгу, и она выводит на монитор увеличенный текст. У меня также есть говорящий калькулятор, который помог мне осилить статистику, и телескоп, через который я могу видеть доску. Кроме того, я принимаю помощь, которую предлагают студентам-инвалидам специальные службы, и с радостью пользуюсь услугами добровольцев, которые вызываются вести для меня записи.

In working the steps, my life changed. I think differently today; I feel different today. I am new. We have a sign at the A.A. meetings I go to that says, “Expect a Miracle.” My sobriety is full of miracles. When my son filled out an application for college, I filled one out too, and was accepted. Soon I will be a senior, and I have a 3.71 grade point average. Thanks to A.A. I have come a long way from being near the bottom of my high school class. It takes me a lot longer to read the material, so I have a CCTV (I put my book under this camera and it comes out in big print on a monitor). I have a talking calculator that helped me get through statistics and a telescope that can help me see the board. I accept help from the disabled student services and gladly make use of the volunteer notetakers.

Я научилась принимать то, что я не в силах изменить (в данном случае - свое зрение), и менять то, что могу (я начала с благодарностью использовать вспомогательные средства, вместо того чтобы, как раньше, смущенно их отвергать).

I learned to accept the things I could not change (in this case my vision) and change the things I can (I could be grateful for and accept the visual aids instead of being embarrassed and rejecting them as I had when I was younger).

Я уже рассказала вам о некоторых чудесах, которые со мной произошли. Однако есть кое-что еще. Я хочу поведать вам, как я себя ощущаю внутри. Я больше не банкрот в духовном отношении. В моей жизни будто появился волшебный источник, который дает мне все необходимое. Пару месяцев назад я отпраздновала двенадцать лет трезвости. Когда я пришла в АА, я не знала, кто я. Мой спонсор сказала: «Прекрасно - если ты не знаешь, кто ты, ты можешь стать тем, кем Бог захочет, чтобы ты стала».

I have already told you about some of the miracles that have happened. However, there’s more. I want to tell you how I feel inside. I am no longer spiritually bankrupt. It’s as if I have a magic source in my life that has provided me with all I need. I just celebrated my twelfth year of sobriety a couple of months ago. When I first came to A.A., I didn’t know who I was. My sponsor said, “Great - if you don’t know who you are, you can become whomever God wants you to be.”

Сегодня я делаю такое, о чем и не мечтала. Но важнее, что моя душа наполнена миром и спокойствием, и это заставляет меня все

так же ходить на собрания. У меня бывали тяжелые периоды и в трезвости, и в ее отсутствие; но до АА я всегда испытывала чувство, что что-то не в порядке, независимо от того, как бы хорошо ни шли мои дела. С тех пор, как я в Сообществе, неважно, насколько они плохи - я всегда чувствую, что все будет хорошо.

Today I am doing things that I never dreamed possible. More importantly, it is the peace and serenity I feel inside that keeps me coming back. I have been through hard times in and out of sobriety, but before A.A. it didn't matter how good things got - I always had a feeling that something was wrong. Since A.A., it doesn't matter how bad things get - I always have a feeling that everything is going to be all right.

Благодаря работе над Двенадцатью Шагами меняются моя жизнь и прежний образ мышления. Я не могу контролировать некоторые вещи, которые со мной случаются, но теперь я с Божьей помощью могу выбирать, как мне на них реагировать. Сегодня я выбираю быть счастливой, а когда мне это не удается, в моем распоряжении все инструменты программы, которые помогают вернуться на верную дорогу.

In working the Twelve Steps, my life and my old way of thinking have changed. I have no control over some of the things that happen in my life, but with the help of God I can now choose how I will respond. Today I choose to be happy, and when I'm not, I have the tools of this program to put me back on track.

(13)

КТО АЛКОГОЛИК, Я?

ME AN ALCOHOLIC?

Герой этой истории попал под пресс алкоголя, но выбрался из-под него целым и невредимым.

Alcohol's wringer squeezed this author - but he escaped quite whole.

Когда я пытаюсь восстановить в памяти картину своей прежней жизни, я вижу медаль с двумя сторонами.

When i try to reconstruct what my life was like "before," I see a coin with two faces.

Одна из сторон, та, которую я обращал к миру и самому себе, выглядела респектабельной и даже в некотором роде выдающейся. Я был отцом, мужем, налогоплательщиком, владельцем дома. Я был членом разных клубов: спортсменом, художником, музыкантом, писателем, редактором, пилотом самолета, кругосветным путешественником. Я попал в список «Кто есть кто в Америке» как человек, выделяющийся своими достижениями.

One, the side I turned to myself and the world, was respectable - even, in some ways, distinguished. I was father, husband, taxpayer, home owner. I was clubman, athlete, artist, musician, author, editor, aircraft pilot, and world traveler. I was listed in Who's Who in America as an American who, by distinguished achievement, had arrived.

Другая же сторона медали была зловещей и запутанной. Большую часть времени я внутренне был несчастен. Бывали периоды, когда респектабельная жизнь выдающегося человека казалась мне невыносимо скучной, и тогда мне необходимо было развеяться. Для этого я ударялся в загул на целую ночь, напивался и только с рассветом тащился домой. На следующий день меня мучили зверские угрызения совести. И я торопился вернуться к правильному образу жизни и придерживался его - до неизбежного следующего раза.

The other side of the coin was sinister, baffling. I was inwardly unhappy most of the time. There would be times when the life of respectability and achievement seemed insufferably dull - I had to break out. This I would do by going completely "bohemian" for a night, getting drunk, and rolling home with the dawn. Next day, remorse would be on me like a tiger. I'd claw my way back to respectability and stay there - until the inevitable next time.

Алкоголизм ужасно коварен. За все двадцать пять лет употребления мной спиртного было всего несколько случаев, когда я утром похмелялся. Мои запои длились только одну ночь. В самом начале я раз или два продолжал пить на второй день, и, насколько помню, только один раз - на третий. Я никогда не появлялся в пьяном виде на работе, не было ни одного прогула, похмельный синдром редко делал меня совершенно неработоспособным, а затраты на спиртное вполне вписывались в мой бюджет. Я про-

должал прогрессировать в избранной мной сфере деятельности. Как же можно было назвать такого человека алкоголиком? Какой бы ни была причина того, что я несчастен, думал я, это никак не может быть выпивка.

The insidiousness of alcoholism is an appalling thing. In all the twenty-five years of my drinking, there were only a few occasions when I took a morning drink. My binges were one-night stands only. Once or twice, during my early drinking, I carried it over into the second day, and only once, that I can remember, did it continue into the third. I was never drunk on the job, never missed a day's work, was seldom rendered totally ineffective by a hangover, and kept my liquor expenses well within my adequate budget. I continued to advance in my chosen field. How could such a man possibly be called an alcoholic? Whatever the root of my unhappiness might turn out to be, I thought, it could not possibly be booze.

Разумеется, я пил. В той среде, которую я считал вершиной цивилизации, пили все. Моя жена обожала спиртное, и мы часто устраивали совместные возлияния во имя супружеского счастья. Пили мои коллеги, а также все великие умы и литературные гении, которыми я так восхищался. Коктейли по вечерам были таким же стандартом, как кофе по утрам. Полагаю, ежедневно я употреблял в среднем около пинты алкоголя. Даже во время своих редких (в первое время) ночных запоев я никогда не выпивал намного больше кварты.

Of course I drank. Everybody did in the set which I regarded as the apex of civilization. My wife loved to drink, and we tied on many a hooter in the name of marital bliss. My associates, and all the wits and literary lights I so much admired, also drank. Evening cocktails were as standard as morning coffee, and I suppose my average daily consumption ran a little more or less than a pint. Even on my rare (at first) binge nights, it never ran much over a quart.

Сначала было так легко забывать о подобных инцидентах! Через день-два унизительного раскаяния я изобретал какое-нибудь объяснение. «У меня накопилось нервное напряжение, и мне необходима была разрядка». Или: «Я чувствовал себя не совсем здоровым, и потому выпивка так ударила мне в голову». Или: «За разговором я и не заметил, сколько выпил, и меня зацепило». Мы вечно придумывали новые формулы, которые должны были в будущем помочь мне избежать проблем. «Тебе нужно делать перерывы между стаканами, а в промежутках пить больше воды», или «Выпей немного оливкового масла, чтобы защитить желудок», или «Пей что угодно, кроме этих чертовых мартини». Проходили недели, все было благополучно, и я был уверен, что наконец-то нашел правильную формулу. А тот запой был всего лишь «случайностью». Через месяц случившееся уже казалось нереальным. Тогда интервалы между такими пьянками составляли восемь месяцев.

How easy it was, in the beginning, to forget that those binges ever happened! After a day or two of groveling remorse, I'd come up with an explanation. "The nervous tension had piled up and just had to spill over." Or, "My physical plant had got a little rundown and the stuff rushed right to my head." Or, "I got to talking and forgot how many I was taking and it hit me." Always we'd emerge with a new formula for avoiding future trouble. "You've got to space your drinks and take plenty of water in between," or "Coat the stomach with a little olive oil," or "Drink anything but those damn martinis." Weeks would go by without further trouble, and I'd be assured I'd at last hit on the right formula. The binge had been just "one of those things." After a month it seemed unlikely that it happened. Intervals between binges were eight months.

Однако мое усиливающееся ощущение себя несчастным было вполне реальным, и я знал, что нужно что-то с этим делать. Одному моему приятелю помог психоанализ. После особенно от-

вратительного запоя жена предложила мне тоже это попробовать, и я согласился. Просвещенное дитя эры научных достижений, я безоговорочно верил в науку о психике. Это будет надежным лекарством и к тому же - приключением. Как интересно будет проникнуть во внутренние тайны, управляющие поведением людей! Как чудесно будет, наконец, узнать о себе все! Короче говоря, я потратил на свое приключение с психоанализом семь лет и десять тысяч долларов, и после этого почувствовал себя еще хуже, чем когда-либо.

My growing inward unhappiness was a very real thing, however, and I knew that something would have to be done about it. A friend had found help in psychoanalysis. After a particularly ugly one-nighter my wife suggested I try it, and I agreed. Educated child of the scientific age that I was, I had complete faith in the science of the mind. It would be a sure cure and also an adventure. How exciting to learn the inward mysteries that govern the behavior of people, how wonderful to know, at last, all about myself! To cut a long story short, I spent seven years and $10,000 on my psychiatric adventure, and emerged in worse condition than ever.

Конечно, я узнал много интересного и того, что позже принесло мне пользу. Я понял, какой опустошительный эффект производит на ребенка такое воспитание, при котором его то балуют, то жестоко избивают, как было со мной.

To be sure, I learned many fascinating things and many things that were to prove helpful later. I learned what a devastating effect it can have on a child to coddle him and build him up, and then turn and beat him savagely, as had happened to me.

Тем временем мое состояние ухудшалось, так как усугублялись и внутреннее ощущение себя несчастным, и пьянство. Все эти годы объем употребляемого мною в день алкоголя оставался почти неизменным или, может быть, слегка вырос, и мои запои все так же длились только одну ночь. Однако они участились настолько, что это тревожило. За семь лет интервал между ними уменьшился с восьми месяцев до десяти дней! Кроме того, пьянки становились все безобразнее. Одной из таких ночей я чуть не покалечился прямо в центре города; если бы я прошел еще пятнадцать метров, то свалился бы в сточную канаву. В другой раз я приплелся домой весь в крови, потому что нарочно разбил окно. Из-за всего этого мне становилось все труднее поддерживать перед окружающими свой имидж выдающегося и респектабельного гражданина. Я прикладывал для этого значительные усилия, и моя личность разрывалась на части; передо мной замаячила шизофрения, и однажды ночью я в отчаянии пытался совершить самоубийство.

Meanwhile I was getting worse, both as regards my inward misery and my drinking. My daily alcoholic consumption remained about the same through all this, with perhaps a slight increase, and my binges remained one-nighters. But they were occurring with alarming frequency. In seven years the intervals between them decreased from eight months to ten days! And they were growing uglier. One night I barely made my downtown club; if I’d had to go another fifty feet, I’d have collapsed in the gutter. On another occasion I arrived home covered with blood. I’d deliberately smashed a window. With all this it was becoming increasingly hard to maintain my front of distinction and respectability to the world. My personality was stretched almost to splitting in the effort; schizophrenia stared me in the face, and one night I was in a suicidal despair.

Со стороны моя профессиональная жизнь выглядела блестяще. Я стал главой издательского дома, инвестиции в который составляли около миллиона долларов. Мои высказывания и фотографии

печатали в «Тайм» и «Ньюсвик». Я выступал по радио и телевидению. Это была фантастическая конструкция, построенная на осыпающемся фундаменте. Она шаталась и должна была рухнуть. Так и случилось.

My professional life looked fine on the surface. I was now head of a publishing venture in which nearly a million dollars had been invested. My opinions were quoted in Time and Newsweek along with pictures. I addressed the public by radio and TV. It was a fantastic structure, built on a crumbling foundation. It was tottering and it had to fall. It did.

После своего последнего запоя я, придя домой, разбил вдребезги мебель в столовой, высадил шесть окон и сломал две балюстрады. Когда я проспался, передо мной предстало дело рук моих. Невозможно описать, какое отчаяние меня охватило.

After my last binge I came home and smashed my dining room furniture to splinters, kicked out six windows and two balustrades. When I woke up sober, my handiwork confronted me. It is impossible for me to reproduce my despair.

Раньше я безгранично верил в науку и только в нее одну. Меня всегда учили: «Знание - сила». Теперь я оказался перед фактом, что знание этого рода применительно к моему отдельному случаю - не сила. Наука могла со знанием дела разобрать мою психику на части, но привести ее в порядок, похоже, не могла. Тем не менее, я снова пошел к своему психоаналитику - не столько потому, что верил в него, сколько потому, что мне не к кому было больше обратиться.

I'd had absolute faith in science, and only in science. "Knowledge is power," I'd always been taught. Now I had to face up to the fact that knowledge of this sort, applied to my individual case, was not power. Science could take my mind apart expertly, but it couldn't seem to put it together again. I crawled back to my analyst, not so much because I had faith in him, but because I had nowhere else to turn.

Побеседовав с ним какое-то время, я неожиданно для себя самого сказал: «Док, думаю, я - алкоголик». Он, удивив меня, ответил: «Да, это так». Я воскликнул: «Бога ради, так почему же ты мне этого не говорил все эти годы?» Он ответил: «По двум причинам. Во-первых, я не был уверен. Грань между пьянством и алкоголизмом не всегда четкая. В твоем случае я смог ее провести лишь совсем недавно. Во-вторых, даже если бы я тебе и сказал, ты бы мне не поверил».

After talking with him for a time, I heard myself saying, "Doc, I think I'm an alcoholic."
"Yes," he said, surprisingly, "you are."
"Then why in God's name haven't you told me so during all these years?"
"Two reasons," he said. "First, I couldn't be sure. The line between a heavy drinker and an alcoholic is not always clear. It wasn't until just lately that, in your case, I could draw it. Second, you wouldn't have believed me even if I had told you."

Я вынужден был признаться самому себе в том, что он прав. Я бы ни за что не согласился с термином «алкоголик» по отношению к себе, если бы меня не придавило собственное несчастье. Но теперь я полностью принял это определение. Я где-то читал, что алкоголизм необратим и смертелен. Я также знал, что наступит момент, когда у меня не будет сил, чтобы бросить пить. «Ну, док», - сказал я, - «что будем делать?» Он ответил: «Ни я, ни медицина не могут тут ничего поделать. Впрочем, я слышал об

организации под названием «Анонимные Алкоголики», которой удается помогать некоторым людям вроде тебя. Они не дают никаких гарантий и не всегда добиваются успеха. Но если ты хочешь, то можешь попробовать туда обратиться. Это может сработать».

Now, however, I accepted it fully. I knew from my general reading that alcoholism was irreversible and fatal. And I knew that somewhere along the line I'd lost the power to stop drinking. "Well, Doc," I said, "what are we going to do?" "There's nothing I can do," he said, "and nothing medicine can do. However, I've heard of an organization called Alcoholics Anonymous that has had some success with people like you. They make no guarantees and are not always successful. But if you want to, you're free to try them. It might work."

За прошедшие годы я много раз благодарил Бога за вмешательство этого человека, которому хватило мужества, чтобы признать свое поражение, и смирения, чтобы признаться, что все его профессиональные знания, доставшиеся таким трудом, не в силах подсказать решение моей проблемы. Я узнал место и время собраний одной группы АА и пошел туда - один.

Many times in the intervening years I have thanked God for that man, a man who had the courage to admit failure, a man who had the humility to confess that all the hard-won learning of his profession could not turn up the answer. I looked up an A.A. meeting and went there - alone.

Именно здесь я нашел ингредиент, которого мне недоставало при всех прежних попытках спасти себя. Здесь была сила. Сила, чтобы прожить до конца любой текущий день; сила, чтобы иметь мужество встретить наступающий день; сила, чтобы дружить; сила, чтобы помогать людям; сила, чтобы сохранять здравомыслие; сила, чтобы оставаться трезвым. Это произошло семь лет и множество собраний назад, и за все эти годы я ни разу не выпил. Более того, я глубоко убежден, что, пока я продолжаю стремиться к тем принципам, с которыми познакомился в первых главах Большой Книги, как бы неумело я это не делал, эта мощнейшая сила будет течь через меня. Так что же это за сила? Я могу только повторить вслед за своими друзьями из АА, что это - некая Сила, превышающая мою собственную. Если бы вы настаивали на определении, я смог бы лишь процитировать псалом, в котором задолго до меня сказано: «Будь спокоен и знай, что я - Бог».

Here I found an ingredient that had been lacking in any other effort I had made to save myself. Here was - power! Here was power to live to the end of any given day, power to have the courage to face the next day, power to have friends, power to help people, power to be sane, power to stay sober. That was seven years ago - and many A.A. meetings ago - and I haven't had a drink during those seven years. Moreover, I am deeply convinced that so long as I continue to strive, in my bumbling way, toward the principles I first encountered in the earlier chapters of this book, this remarkable power will continue to flow through me. What is this power? With my A.A. friends, all I can say is that it's a Power greater than myself. If pressed, all I can do is follow the psalmist who said it long before me: "Be still, and know that I am God."

У моей истории - счастливый конец, но нестандартный. Мне пришлось пережить еще очень много страданий и испытаний. Но какая огромная разница между тем, когда ты проходишь через ад без Высшей Силы, и когда - с ней! Как и можно было предположить, шаткая башня моего внешнего успеха рухнула. Мои партнеры-алкоголики уволили меня, взяли предприятие под свой контроль и довели его до банкротства. Моя жена-алкоголик нашла

себе другого, развелась со мной и забрала у меня всю оставшуюся собственность. Самый ужасный удар в жизни выпал на мою долю после того, как я обрел трезвость благодаря АА. Возможно, единственным проблеском порядочности в тумане моего пьянства была моя неуклюжая любовь к сыну и дочери. И вот однажды ночью моего сына, которому тогда было всего шестнадцать лет, убили. Это случилось неожиданно и стало для меня настоящей трагедией. Но Высшая Сила была рядом, чтобы поддержать меня и помочь пережить это трезвым. Думаю, Он поддерживает и моего сына.

My story has a happy ending but not of the conventional kind. I had a lot more hell to go through. But what a difference there is between going through hell without a Power greater than one's self, and with it! As might have been predicted, my teetering tower of worldly success collapsed. My alcoholic associates fired me, took control, and ran the enterprise into bankruptcy. My alcoholic wife took up with someone else, divorced me, and took with her all my remaining property. The most terrible blow of my life befell me after I'd found sobriety through A.A. Perhaps the single flicker of decency that shone through the fog of my drinking days was a clumsy affection for my two children, a boy and a girl. One night my son, when he was only sixteen, was suddenly and tragically killed. The Higher Power was on deck to see me through, sober. I think He's on hand to see my son through too.

В моей жизни произошло и кое-что чудесное. У меня и моей новой жены нет никакой собственности, достойной упоминания, и блестящие достижения былых дней больше мне не принадлежат. Зато у нас есть малыш, сущий ангел, уж извините бывшего алкоголика за сентиментальность. Моя работа вышла на гораздо более глубокий и значимый уровень, чем когда-либо, и сегодня я - творческая и относительно здравомыслящая личность. И, даже если для меня еще настанут тяжелые времена, я знаю, что мне больше не придется переживать их в одиночку.

There have been some wonderful things too. My new wife and I don't own any property to speak of, and the flashy successes of another day are no longer mine. But we have a baby who, if you'll pardon a little post-alcoholic sentimentality, is right out of heaven. My work is on a much deeper and more significant level than it ever was before, and I am today a fairly creative, relatively sane human being. And should I have more bad times, I know that I'll never again have to go through them alone.

(14)

ВЕЧНЫЙ ПОИСК

THE PERPETUAL QUEST

В попытке взять свое пьянство под контроль эта женщина-юрист перепробовала кучу разнообразных методик - обращалась к психиатрам, принимала таблетки, делала упражнения для релаксации и т.п. В конце концов, она нашла в Двенадцати Шагах решение, будто придуманное специально для нее.

This lawyer tried psychiatrists, biofeedback, relaxation exercises, and a host of other techniques to control her drinking. She finally found a solution, uniquely tailored, in the Twelve Steps.

Когда я, новоиспеченный юрист, только начинала практиковаться в области уголовного права, в конторе нас было пятеро. Больше всего мне нравился эксцентричный, растрепанный профессор-ирландец с дикими глазами, которого одни считали выдающимся человеком, а другие - сумасшедшим. Он постоянно чистил свою трубку собственным черным ногтем и при любой возможности поглощал водку и мартини. Далее, среди нас был молодой, но уже уставший от мира юрист, бесконечно распространяющийся о своей прежней жизни, в которой он попивал белое вино под солнцем Средиземноморья, занимаясь на Ривьере своим экспортным бизнесом. Почему он оставил эту идеальную работу в солнечном краю ради того, чтобы вкалывать в юридической конторе? Я терялась в догадках. Был еще добродушный гигант, похожий на медведя; сейчас он - судья. Он тратил больше времени на то, чтобы выслушивать других и помогать им, чем на свою работу. К этому коллективу присоединилась парочка всезнающих, расторопных, но не очень опытных молодых юристов: мой муж и я.

When i was a newly minted lawyer starting out in the practice of criminal law, there were five of us in our law office. My favorite lawyer was the eccentric, disheveled, wild-eyed Irish law professor who was brilliant or crazy, depending on your point of view, constantly cleaning out his pipe bowl with a black fingernail and tossing back vodka martinis whenever he got the chance. Then there was the new but worldweary litigation lawyer who told endless tales of his former life of white wine and bouillabaisse under the Mediterranean sun as he conducted his exporting business on the Riviera. Why would he leave such an ideal, wine-drenched job in sunny climes to slog away at law school? I kept wondering. There was also a giant good-hearted bear of a man, who today is a judge, who spent more time listening and helping others than he did practicing criminal law. Into this office landed a pair of know-it-all, fast-acting, but not too experienced young lawyers: my husband and me.

За двенадцать лет трое из этих пяти, подающих большие надежды, умерли от алкоголизма, который сразил их на пике карьеры. Судья, как и раньше, ведет трезвый образ жизни. Я каким-то образом, несмотря на свое пьянство, стала корпоративным юрисконсультом, а позже, на счастье - членом Сообщества Анонимных Алкоголиков. Почки профессора не выдержали слишком большого

количества мартини; юрист-экспортер пил, пока не умер, хотя ему пересадили печень; когда я была трезва уже десять лет, мой бывший муж погиб в пожаре во время пьянки, которая, по его словам, должна была стать последней перед тем, как он снова обратится в АА. По вине нашего доброго друга - алкоголя - мне пришлось побывать на слишком многих преждевременных похоронах.

Within a dozen years, three of these five promising lawyers were dead from alcoholism, struck down at the peak of their careers. The judge is still and always has been a sober judge. And I somehow unwittingly, and even while drinking, turned into a corporate counsel and later, thankfully, became a member of Alcoholics Anonymous. The professor's kidneys gave out from one too many martinis; the exporting lawyer kept drinking until he died, despite a liver transplant; my ex-husband died in a fire on what was to be, he had said, his last drunk before going to A.A. again, when I was ten years sober. I have been to too many premature funerals due to our good friend alcohol.

Мы с мужем познакомились и поженились, когда учились в юридическом университете. Это случилось, когда нас окружали романтичная алкогольная дымка, мерцающие огни и цветистые обещания. Мы выделялись в своем классе, будучи единственной парой молодоженов. Мы работали и отдыхали на всю катушку, ходили в походы, катались на лыжах, устраивали невероятные вечеринки для своих утонченных друзей и гордились тем, что не принимаем наркотиков. На деле, от этого меня удерживал страх - страх, что меня не позовут в бар (особый, для юристов), если меня арестуют за запрещенные уличные наркотики. Но что еще более важно, моим лучшим другом был чудотворный, всемогущий алкоголь, и я его просто обожала.

My husband and I met and married in law school in a romantic haze of alcohol, twinkling lights, and much promise. We stood out as the only young married couple in our class. We worked and played hard, camped and hiked and skied, threw fabulous parties for our sophisticated friends, and prided ourselves on staying away from drugs. In fact, it was fear that kept me away from drugs - fear that I might not get called to the bar (that's the other bar, the legal one) if I were convicted of possession of illegal street drugs. More importantly, my best friend was wonderful, powerful alcohol, and I loved it.

До четырех лет я жила над таверной и видела пьянствующих людей. Моя мать работала на родственников, которые тоже жили над таверной, и за мной присматривал тот, у кого было на это время. Невзирая на мои мольбы, мама вышла замуж за одного жестокого человека, и, когда мы переехали, моя прежняя жизнь в таверне стала казаться райской по сравнению с новой. Я постоянно сбегала в таверну, пока ее не снесли. Я до сих пор с нежностью смотрю на изображения того места.

Until I was four years old, I lived upstairs from a tavern, where I saw a few drunks bounced around. My mother worked for relatives who also lived over the tavern, and whoever had time looked after me. Despite my pleas, my mother married a violent man, and we moved away to a life that made my tavern life look really holy. I kept running away back to the tavern until it was demolished. I still fondly look at pictures of that place.

В четырнадцать лет я впервые выпила, что закончилось визитом в наш дом полицейского. К восемнадцати годам я пила уже каждый день, а в двадцать один у меня состоялся первый загул длиной в год. Его я провела во Франции и потому условно называла годом учебы за границей. Домой я вернулась очень больной и пьяной. Через несколько месяцев я как-то ночью отправилась в постель с

бутылкой скотча и решила поступить в юридический университет. Моя философия была такова: если у тебя проблемы, возьмись за что-нибудь еще более трудное, чтобы «показать им всем». Этого было достаточно, чтобы заставить меня пить, и я пила.

By the age of fourteen I had my first drunk, which ended in a minor police visit to my home. By the age of eighteen I was a daily drinker, and by age twentyone I had my first year-long binge in France, which I euphemistically referred to as my study year abroad. I came home very sick and drunk. A few months later I went to bed with a bottle of Scotch one night and decided I would go to law school. If you are having trouble, try something that is even more difficult, to “show them.” That was my philosophy. It was enough to drive me to drink, and it did.

В университете мы пили много пива в студенческих пабах, споря о том, есть ли у камней души, и какова сущность судебного процесса, будто до нас никто об этом не размышлял. Приступив к работе, мы с мужем с утра прилежно трудились в конторе, а потом бежали в суд, чтобы бесстрашно защищать угнетенных. Ланч был нашей тренировочной площадкой, где мы вечно пытались найти лучший мартини. Обычно мы выпивали две-три порции, что было хорошим средством избавления от того неприятного ощущения, которое к тому времени прочно поселилось в моем животе. (Я не знала, что оно возникало от страха, и что я была отнюдь не бесстрашным защитником). Вторая часть дня была заполнена творческими прениями в суде. Если разбирательства заканчивались рано, мы когда возвращались в контору, а когда и нет.

At law school we used to drink a lot of beer in student pubs, debating whether rocks had souls and what was the nature of the judicial process, as though it had never been considered before. As new lawyers, my husband and I eagerly beavered in the office early in the morning before running off to court to fearlessly defend the downtrodden. Lunch was the training ground for the perpetual quest for the best martini - usually two or three of them, good for taking away the knot that by this time had permanently lodged itself in my stomach. (I didn’t know that it represented fear and that I was not a fearless defender after all.) Afternoons would be full of creative legal arguments in court. If court finished early, maybe we’d make it back to the office, maybe not.

По вечерам мы пили с лучшими людьми - юристами, писателями, журналистами и т.д. Все старались перещеголять друг друга, рассказывая разные истории, которые, само собой, становились все забавнее по мере того, как мы пьянели, а вечер переходил в ночь. Когда я пила, мой страх испарялся, и я становилась красноречивой и, вероятно, чрезвычайно забавной - по крайней мере, так мне тогда говорили. Через несколько лет я уже пила так много, что больше не была забавной. Но в то время выпивка, веселые истории и товарищеская атмосфера были столь же чудесны, сколь я - остроумна. Мы добирались до дома и ложились спать только в час или два ночи, а на следующий день опять вставали рано, и все начиналось сначала. Энергия и способность быстро восстанавливать силы, свойственные молодости, делали нас неуязвимыми.

Evenings we drank with the best of them: lawyers, writers, media types, everyone vying to tell the best stories, which of course got funnier and funnier the more we drank and the later it got. When I drank, the fear evaporated and I became articulate and apparently very, very funny - or so they said then. Years later I drank so much that I was no longer funny. But at the time, the drinks and the stories and the camaraderie were as wonderful as I was witty. We would get home to sleep by one or two in the morning, and the next day we would be up early to start all over again. The fortitude and resilience of youth made us invincible.

К несчастью, к тому моменту, когда мы решили, что пора остепениться и, может быть, завести ребенка, наш брак распался. Мне

было двадцать восемь лет, я разводилась с мужем, все время пила и трижды в неделю посещала психиатра, пытаясь решить свою проблему, в чем бы она ни заключалась.

Unfortunately, by the time we thought it was time to have a “real life” and maybe start a family, the marriage disintegrated. I was then twenty-eight years old, getting divorced, drinking all the time, and seeing a psychiatrist three times a week, trying to solve my problem, whatever it was.

Обратившись в частную клинику и начав участвовать в программе контролируемого употребления алкоголя, я думала, что частично ее решила. Во время обязательного для начала тридцатидневного периода воздержания я связала крючком огромный плед, ряд за рядом, засиживаясь допоздна. «Еще один ряд!» - говорила я, сжимая зубы, чтобы не выпить. Кроме того, этот месяц помог мне получить работу получше, в корпоративной сфере, подальше от всех этих пьянствующих юристов; вдобавок, я поселилась в новом трехэтажном доме с четырьмя спальнями. Как раз то, что нужно одинокой женщине! Благодаря этому я перестала посещать психиатра. Более того, за это время я разорвала одни нездоровые отношения, в которых воссоздавалось насилие, наполнявшее мое детство.

I thought I had found part of the answer when I stumbled into a private controlled-drinking program, which helped me, during the initial thirty-day mandatory period of abstinence, to hook a very large rug, row by row, well into many late nights. “One more row!” I kept saying, gritting my teeth against a drink. My period of abstinence also helped me get a better job in the corporate world, away from all those harddrinking criminal lawyers, and a new three-story, fourbedroom house. Just what every single woman needs! It helped me to quit the psychiatrist. During this abstinence, I also got out of a sick relationship, which reproduced the violence of my childhood.

Невероятно, но в этот короткий период воздержания я не связывала свою возросшую способность управлять своей жизнью с отсутствием в ней выпивки. Впрочем, в долго-срочной перспективе это ничего не значило, потому что я, к сожалению, снова начала напиваться. Я помню, как не могла отвести глаз от того первого бокала вина, который мне позволили выпить в день, когда мой тренер сообщил мне, что я готова начать пить в контролирующей манере. У меня буквально текли слюнки.

Incredibly, I did not connect the improved manageability of my life in this short period of abstinence to the absence of booze. It didn’t matter in the long run, because unfortunately, I started to get drunk again. I recall being fixated on that first glass of wine I was allowed to drink the day my coach informed me that I was ready to start drinking in controlled fashion. My tongue was almost hanging out.

Много стаканов спустя я перепробовала все средства, которые только могла откопать: других врачей, разных психиатров (мне вечно казалось, что следующий решит мою проблему), таблетки, упражнения для релаксации, кучу книг для самопомощи - от Фрейда до Юнга, всевозможные современные техники. Разумеется, все было без толку, потому что, в конце концов, я все равно напивалась.

Many drunks later, I tried everything else I could find: more therapy, different psychiatrists (it was always to be the next one who would solve my problem), biofeedback, relaxation exercises, Antabuse, lots of self-help books from Freud to Jung, to every current fad that was published or taught. All to no avail, of course, because I’d always end up drunk.

И вот настал день, когда я поняла, что не могу больше с утра тащиться на работу и тратить половину всей дневной энергии на

сокрытие того факта, что я - кое-как функционирующая пьяница. Возвращаясь домой, я пила, пока не отключалась. Затем посреди ночи просыпалась, трясясь от страха, слушала радио и доставала телефонисток всего мира. На рассвете, наконец, впадала в дрему - как раз перед тем, как зазвенит будильник и все начнется заново. Я разорвала все сколь-нибудь значимые отношения с мужчинами, все меньше виделась с друзьями и почти не бывала на светских мероприятиях, потому что никогда не могла быть уверена, что не напьюсь. Моя жизнь все больше ограничивалась работой и распитием спиртного дома, и последнее начинало преобладать над первым.

Came the day when I realized that I couldn't keep dragging myself off to work in the morning and spending half the energy of every day concealing the fact that I was a barely functioning drunk. I would go home to drink until I passed out, come to in the middle of the night terrified, listen to the radio, and get worldwide telephonitis, finally dozing off at dawn, just in time to be awakened by the alarm and start the process all over again. I gave up on relationships of any significance, saw my friends less, and stopped committing myself to most social occasions because I could never count on being sober. More and more, I just worked and went home to drink - and the drinking was starting to outstrip the working.

Как-то во время ланча я так страдала от похмелья, что позвонила подруге и всплакнула. «Я перепробовала все, и ничего не помогает», - пожаловалась я, перечислив ей всех своих докторов и разнообразные методики. Я забыла, что тринадцать лет назад, когда мне было двадцать один, я, после того, как проснулась однажды утром в незнакомом месте, сходила на несколько собраний Анонимных Алкоголиков. Тогда я только начала учиться в юридическом университете и большую часть времени испытывала страх, поэтому много выпивала, чтобы его подавить, но чувствовала себя еще хуже. Понятия не имею, что заставляло меня возвращаться в АА. Однако на собраниях той группы, на которую я ходила, не было молодых людей, и все изумлялись тому, какой юной и свежей я выгляжу. (Когда я снова пришла в Сообщество тринадцать лет спустя, никто больше этого не говорил).

One day I was so hungover at lunchtime I called a friend and had a little cry. "I've tried everything and nothing works," I said, reciting my litany of doctors and different therapies. I did not remember that thirteen years earlier, when I was twenty-one years old, I had attended a few meetings of Alcoholics Anonymous after waking up one morning not knowing where I was. I had just started law school and was terrified most of the time, so I went on a binge to quell the fear, which only got worse. I have no idea what made me go to A.A. way back then. But there were no young people at the meetings, and people kept marveling at how young and fresh I looked. (No one at A.A. said that when I came back thirteen years later.)

Моя подруга порекомендовала мне обратиться к одному ее знакомому, который был членом АА, и я согласилась позвонить ему. Она сказала: «Может быть, он сам тебе позвонит». Именно это меня и спасло, потому что к вечеру я уже чувствовала себя прекрасно и не нуждалась в иной помощи, кроме пары стаканов. Но он постоянно названивал и надоедал мне своими предложениями сходить на собрание АА. Когда он сказал, что посещает собрания

три или четыре раза в неделю, я подумала: «Бедняга, не может придумать себе занятие получше». Как скучно он, должно быть, живет, если бегает по собраниям и совсем не пьет! Действительно, скучно: никаких тебе пляшущих стен, падений с лестницы, регулярных поездок на машине скорой помощи, разбитых машин и т.п.

My friend suggested that we contact a man she knew who was a member of Alcoholics Anonymous, and I agreed to call him. “Perhaps he could call you,” she said helpfully, which was the key, because by that night I was just fine and didn’t need any outside help aside from a drink or two. But he kept phoning and bothering me about going to a meeting. When he told me he went to A.A. meetings three or four times a week, I thought, Poor man, he has nothing better to do. What a boring life it must be for him, running around to A.A. meetings with nothing to drink! Boring indeed: no bouncing off walls, no falling down stairs, no regular trips to hospital emergency rooms, no lost cars, and on and on.

Мое первое после возвращения в АА собрание проходило в не по сезону жаркий июньский вечер, однако в комнате, находящейся в подвальном этаже церкви, не было видно никаких прохладительных напитков. Там было так накурено, что лошадь бы задохнулась (сегодня ситуация гораздо лучше). Какая-то фанатичка с улыбающимися ясными глазами принялась с жаром объяснять мне, что у них есть эта важная книга, которую мне следует купить. Думая, что они рекламируют ее ради денег, я твердо заявила: «Я дам вам деньги, но ваша книга мне не нужна!» Эта фраза приблизительно подытоживает мое отношение к программе АА и объясняет, почему я в течение нескольких последующих месяцев продолжала пьянствовать, хотя каждые несколько дней тащилась на собрание. Я, бывало, грозно смотрела на большую бутылку водки, стоящую у меня в буфете на кухне, и говорила: «Ты меня не победишь!» Но я всегда проигрывала битву и напивалась.

My first meeting back at A.A. was on an unseasonably hot June night, but there was not a cool drink in sight in that church basement. The smoke could have choked a horse (today, it is much improved), and a fanatical woman with smiling bright eyes eagerly explained to me that they had this important book I should buy. Thinking that they were doing the book promotion because they needed the money, I said firmly, “I’ll give you the money, but I don’t want your book!” Which about sums up my attitude and explains why, for the next few months, I continued to get drunk in spite of dragging my body to meetings every few days. I would stare at the large vodka bottle in my kitchen cupboard and say, “You won’t get me!” but it did; I always lost the battle and ended up drunk.

Последнее мое похмелье пришлось на пятницу, предшествующую длинным летним выходным. Я с трудом продержалась тот день, чувствуя себя маленькой и безнадежной, скрывая дрожь своих рук, когда приходилось подписывать документы, и еле ворочая языком на совещаниях. Вечером, после тяжелого рабочего дня, проведенного в агонии, я плелась по пустынной улице, размышляя о том, что всем людям в мире, кроме меня, есть куда пойти на этих выходных, и, более того, есть с кем.

My last hangover was on a Friday before a long summer weekend. I had struggled through the day feeling small and hopeless, hiding the trembling of my hands when I had to sign documents, and desperately working to wrap my tongue around words during meetings. Later that Friday night, after an agonizingly long workday, I was dragging myself up the deserted street thinking that the whole world, except for me, had someplace to go on that long weekend, and what’s more, they all had someone to go with.

Первое отличие того вечера ото всех других заключалось в том, что я не направилась ни прямиком в бар, чтобы промочить горло, ни домой, прихватив неизменно огромное количество выпивки для выходных. Вместо этого, я пошла поплавать в свой клуб,

где, как ни странно, тоже не выпила. Мне было так плохо после вчерашнего, что я вынуждена была оставить попытки поплавать. Поэтому я завернулась в халат и два часа просидела в темном углу раздевалки, отчаянно жалея себя.

The first difference between that night and all the others was that I did not immediately go directly to a bar to get lubricated or home with my regular giant weekend supply of booze. Instead I went to my club to swim, where strangely enough I also did not drink.I was so hungover that I had to give up trying to swim and instead wrapped myself in a bathrobe and sat in a dark corner of the locker room lounge for two hours, feeling desperately sorry for myself.

Не знаю, что произошло за эти два часа, но ближе к восьми вечера я вскочила, быстро натянула одежду и помчалась на собрание, куда до этого идти не собиралась. Похоже было, будто меня ударили по голове невидимым молотком, и мой мозг перевернулся, потому что это собрание показалось мне радикально отличающимся от последнего, на котором я была. Присутствующие казались веселыми и оживленными; тех чудаков, которые раньше сюда приходили, не было; выставленные на продажу книги выглядели действительно интересными. Я купила книгу «Анонимные Алкоголики», внимательно слушала, а затем впервые осталась попить кофе с этими людьми и послушать их еще.

I don’t know what happened during those two hours, but close to eight o’clock, I leaped up, jumped into my clothes, and raced off to a meeting I’d had no intention of attending. It was a bit like getting a rap on the head with an invisible hammer and having my brain flip over, because the meeting seemed to be radically different from the last time I had been there. The people looked animatedly alive, the weirdos who had been attending before were absent that night, and the books on display actually looked interesting. I bought the book Alcoholics Anonymous, listened intently, and then, for the first time, I went for coffee with those people and listened some more.

Позже, придя домой, я ощутила в своей комнате чье-то присутствие, несмотря на то, что жила одна. На следующее утро я поняла, что мне не нужно пить. Вечером я отправилась на собрание, посвященное Второму Шагу, который гласит: «Мы пришли к убеждению, что Сила, превышающая нашу собственную, может вернуть нам здравомыслие». И я говорила о Боге, том самом, который оставил меня, когда я была очень маленькой, очень напуганной, и мне было очень больно. В последующие недели и месяцы я делала все, что мне рекомендовали. Каждый день ходила на собрания, читала литературу. Нашла себе спонсора, который посоветовал мне каждое утро выделять несколько минут на молитву и медитацию или хотя бы на то, чтобы спокойно посидеть, прежде чем начать ежедневную беготню. Поскольку я гордилась тем, что придерживаюсь интеллектуального принципа - не относиться пренебрежительно к тому, что еще не исследовала, - я старалась держать свой разум открытым, что бы мне не говорили и каким бы глупым мне это не казалось. Вероятно, это-то и спасло мне жизнь.

Late that night at home, there was a presence in the room with me, even though I lived alone. The next morning I knew I didn’t have to drink. That night I went to a Step meeting where they discussed Step Two, “Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity,” and I actually talked about God, the one who had abandoned me when I was very little, very frightened, and very hurt. In the weeks and months that followed, I did everything that was suggested to me. I went to a meeting every day, read the books and literature, and got a sponsor who told me to have a quiet time every morning and try to pray and meditate or at least sit still for a few minutes, before racing off for the day. Since I prided myself on adhering to the intellectual principle of not having contempt for anything prior to investigation, I tried to keep an open mind no matter what anyone said and how stupid I thought it was. That probably saved my life.

Я присоединилась к группе, которая устраивала собрания в деловой части города, неподалеку от моего офиса, и к тому же в 17.15, то есть сразу после того, как мой рабочий день заканчивался. (До восьми вечера я бы не продержалась). Вскоре я стала участвовать в служении. Мне дали банковские книги, заметки с планерок и разнообразные инструкции и сказали, чтобы я делала все необходимое для поддержания функционирования группы. Я выполняла эту работу довольно долго. Кроме того, я ввела регулярные планерки и нашла новичка-энтузиаста, на которого, в конце концов, возложила бумажную работу.

I joined a downtown group that met near my office right after work at 5:15. (I would not have made it to 8:00 p.m.) Soon, I got into service. I was given bank books, notes of business meetings, and various other instructions and told to do whatever was necessary to keep the meeting going. I did that job for quite some time. I also instituted regular business meetings and found an eager newcomer to whom I eventually turned over the bank book and papers.

В первые дни у меня было много проблем, но, в чем бы они не состояли, мне постоянно говорили, чтобы я стремилась к дальнейшему духовному развитию, а это меня не интересовало. Мне также говорили, что моя задача здесь, на земле - быть максимально полезной Богу и окружающим, и это тоже меня особо не интересовало. Однако я ничего не говорила, а только слушала и продолжала ходить на собрания. Я посещала главным образом те из них, на которых обсуждали Шаги. Там я слушала рассказы других о том, как они применяют Шаги, о Большой Книге, о нашем эгоизме и помощи другим. Иногда я думала, что эти собрания - чистое сумасшествие, часто - что они скучны, но все равно слушала и пыталась понять.

I had a lot of problems in those early days, but no matter what the problem, I was repeatedly told to seek more spiritual development, something that did not interest me. I was also told that my purpose here on earth was to be of maximum service to God and the people around me, and that didn’t interest me too much either. However, I said nothing, listened, and kept going to meetings, mostly Step discussions, where I heard people talk about how they practiced the Steps and about the Big Book, our selfishness, and helping others. Sometimes, I thought they were nuts, those meetings; often I thought they were boring, but I kept listening and tried to relate.

Вскоре после того, как моего друга задавил пьяный водитель, ехавший не по той стороне шоссе, один водитель грузовика на собрании поведал нам о том, как проезжал в пьяном виде большие расстояния. Я испытывала ужас и отвращение, пока не вспомнила, что сама, бывало, садилась за руль, когда не могла идти прямо. Когда мой друг погиб, мои товарищи по АА сказали: «Не пей! Не пей! Иди на собрание!» Я пошла и, сидя там, всхлипывала и скрежетала зубами, но не выпила.

Soon after a friend of mine was killed by a drunk going the wrong way on the freeway, a truck driver talked about driving long hauls drunk. I was horrified and repelled, until I paused to recall that I used to drive when I couldn’t walk straight. When my friend was killed, my A.A. friends said, “Don’t drink! Don’t think! Go to meetings!” I went to a meeting where I sobbed and gnashed my teeth, but I didn’t drink.

У меня развилась такая же навязчивая потребность в АА, как раньше - в алкоголе. Это было необходимо, потому что мне со-

ветовали проводить на собраниях столько же времени, сколько я потратила на пьянку. Я посещала всевозможные мероприятия АА и была поглощена изучением программы. Я слушала записи бесед об АА. Читала и перечитывала литературу. Писала письма людям, которые не имели возможности ходить на собрания, и делилась с ними услышанным на собраниях, которые посещала. Это помогало мне запомнить то, что я узнала, а мои рассказы помогали кому-то еще. Однажды я написала мужчине, который получил мое письмо в тот самый день, когда по его вине в аварии погиб человек; а в такой ситуации он, несомненно, очень нуждался в поддержке.

I became as compulsive about A.A. as I had been about drinking, which was necessary because I had been told to spend as much time at meetings as I had spent drinking. I went to every A.A. get-together possible and was saturated with A.A. I listened to tapes of A.A. talks. I read and reread the literature and books, laughing into the night over Dr. Bob and the Good Oldtimers. I signed up for the Loners-Internationalist Meeting in print (LIM) and shared the meetings I attended in letters to people who could not get to meetings. This helped me to remember what I had heard, and my sharing helped someone else. I once wrote to a man who received my letter the same day he had killed someone in a car accident, which would no doubt make one very, very thirsty.

Прошло уже много лет, но, хотя алкоголь больше не является частью моей жизни и я не испытываю к нему навязчивой тяги, иногда я все же начинаю думать о том, каково на вкус хорошее вино и какое действие оно может на меня оказать. Как говорил мой спонсор, такие мысли - как красные флажки, которые сигнализируют о том, что что-то пошло не так, что я превысила свой лимит трезвости. Значит, пора вернуться к началу программы и посмотреть, что нужно изменить. Эти особые отношения с алкоголем останутся у меня всегда, и он будет ждать возможности снова меня соблазнить. Но, если я по-прежнему буду активным членом АА, я буду защищена.

Many years later, although alcohol is not part of my life and I no longer have the compulsion to drink, it can still occur to me what a good drink tastes like and what it can do for me, from my stand-at-attention alcoholic taste buds right down to my stretched out tingling toes. As my sponsor used to point out, such thoughts are like red flags, telling me that something is not right, that I am stretched beyond my sober limit. It’s time to get back to basic A.A. and see what needs changing. That special relationship with alcohol will always be there, waiting to seduce me again. I can stay protected by continuing to be an active member of A.A.

Когда я стала вести трезвый образ жизни, тяжелее всего мне пришлось с собственным гневом и тем насилием, которое я перенесла в детстве. Я, насколько могла, простила своих обидчиков, но мой разум, похоже, никогда не забывает.

Многие годы я с благодарностью принимала постороннюю помощь, потому что мне говорили, что мое пьянство - лишь симптом более глубоких проблем. Тем не менее, несмотря на старание многих специалистов помочь мне, я знаю, что никогда бы не выздоровела от последствий пережитого насилия и алкоголизма без Двенадцати Шагов АА, которые будто специально подогнаны под таких людей, как я.

The hardest thing I had to deal with in sobriety was my own anger and the violence I lived through in my childhood. I had forgiven those involved as best I could, but the mind seems never to forget. I had gratefully received years of outside help because I was told that my drinking was only the symptom of deeper troubles. Yet despite the help of many professionals, I know I would never have recovered from violence and alcoholism without A.A.’s Twelve Steps, which are uniquely tailored for people like me.

Что столь же важно, я верю, что выздоровела благодаря милости Высшей Силы, невзирая на то, что, когда пришла в Анонимные Алкоголики, была очень сердита и не хотела иметь ничего общего с Богом. На деле, мне не нужно было искать Его. Нужно было просто держать свой ум открытым, и тогда духовное начало само меня нашло.

Just as importantly, I believe that I recovered through the grace of a Higher Power, despite the fact that I was very angry and wanted nothing to do with God when I arrived at Alcoholics Anonymous. In fact, I did not need to find God. I only needed an open mind, and the spirit found me.

Когда я была трезва уже пять лет, я встретила в АА одного мужчину, который тоже был трезв пять лет. Он сказал, что камни в моей голове подходят под дыры в его. Сегодня у нас есть дочка, которая ни разу не видела родителей пьяными, но зато видит, как они пытаются помочь другим в Сообществе Анонимных Алкоголиков. У нас есть прекрасный дом и трезвая семья, и мы живем в районе, где много групп АА и наших друзей по Сообществу. С того первого собрания я прошла длинный-длинный путь, а лучше быть и не могло.

When I was five years sober, I met a man in A.A. who was also five years sober. He said that the rocks in my head fit the holes in his. Today we have a daughter who has never seen her parents drink and who sees them try to help others in Alcoholics Anonymous. We have a nice home and sober family life in a community with lots of A.A. friends and meetings. It’s a long, long way from that first A.A. meeting, and it couldn’t get much better.

(15)

ПЬЯНИЦА, КАК И ВЫ

A DRUNK, LIKE YOU

Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства.

The more he listened at meetings, the more he came to know about his own drinking history.

Обычно наши истории начинаются с повествования о том, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Что касается меня, ничего интересного не было - никаких проблем, никаких особенных событий. По крайней мере, я так считал. Только гораздо позже, когда я начал слушать других людей и их рассказы о том, что, когда и как с ними происходило, я осознал, что подобное бывало и у меня.

Usually our stories start out by telling what we were like, what happened, and what we are like now. For me, what it was like was nothing in particular - no problems, nothing special happened. Nothing that I realized, anyhow. Only much later, when I started listening to other people and what happened to them and when and how, did I realize that those things were in my past also.

Моя история начинается с середины. Что случилось? Мы с семьей были у родственников, на ритуальной еврейской церемонии обрезания. После церемонии и обеда я заснул. Когда пришло время уезжать, меня разбудили. Домой мы ехали очень тихо. Моя жена и двое детей ничего не говорили. Только позже в тот день я узнал, в чем проблема.

My story starts in the middle. What happened? My family and I were attending a relative's bris, a Jewish ritual circumcision and baby-naming ceremony. After the ceremonies and brunch I fell asleep. When it was time to leave, they woke me up. The car ride home was very quiet. The wife and my two kids said nothing. Later that day I found out what the problem was.

Когда они пришли, чтобы меня разбудить, я стал очень агрессивным и напугал их. Они боялись, что я их побью. Вот в чем было дело. Я понял, что нужно что-то делать. Невестка моей жены, социальный работник, предложила нам обратиться к консультанту. Я счел это хорошей идеей. У меня безо всяких на то причин бывали приступы беспокойства. Раньше я запросто демонстрировал продукцию корпорации, на которую работал, любым важным лицам; теперь же даже менее ответственные презентации вызывали у меня трудности.

When they came to wake me, I was very belligerent and threatening. I scared them. They were afraid I would hit them. That was it. I could see that something had to be done. My wife's sister-in-law, who is a social worker, suggested we see a counselor. I thought that might be a good idea. I was having anxiety attacks for no reason. I used to be able to demonstrate products to high-level executives of the corporation I worked for with no problem; now even minor product showcases were becoming difficult.

Кроме того, для меня стало проблематичным находить техников, готовых на меня работать. Когда-то я имел возможность выбирать, потому что людям нравилось со мной сотрудничать, а мои проекты были интересными, полными новых идей. Я всегда

был вспыльчивым, но теперь совершенно терял над собой контроль. Например, я мог колотить стулом по своему письменному столу.

Also, I was having trouble getting technicians to work for me. In the past I had had my pick because I was good to work for and the projects were fun, with in - teresting new ideas. I always had a quick temper, but now things were getting out of hand. I would do things like beat up my desk with my desk chair.

Что было для меня самым серьезным, я размышлял о самоубийстве. У меня был настоящий план - подстроить несчастный случай, который не вызвал бы подозрения у страховой компании. Итак, в момент просветления я решил, что неплохо бы обратиться к кому-нибудь за помощью. Если я еще и не съехал с катушек, то был очень к тому близок.

And the most serious thing to me was that I was contemplating suicide. I had an actual plan - a plan for an accident that would raise no question in the minds of the insurance company. So in a moment of sanity, I decided it would be a good idea to seek help. If I hadn't lost my marbles, they were at the least very loose.

Мы с женой нашли в местном агентстве, предоставляющем различные услуги еврейским семьям, социального работника-психиатра. Она беседовала с нами обоими одновременно, затем с каждым индивидуально, потом - опять вместе, и так далее. На совместных беседах мы работали над нашими межличностными отношениями. Когда же она консультировала меня в отдельности, она постоянно заговаривала об алкоголе. Не знаю, почему она это делала. Я пил, но не так много. Я никогда не упоминал об этом, разве что, может, в ответ на ее вопрос бросил: «Да, я употребляю спиртное». Проблема была не в этом, а в совсем других вещах. Как-то она задала мне ряд вопросов из одной брошюры, на которые я честно ответил. Она пришла к выводу, что я, возможно, пью слишком много, и мы посвятили обсуждению этой темы несколько бесед.

So my wife and I found a psychiatric social worker at the local Jewish Family Services agency. She saw us as a couple, then individually, then together, and so it went. When we were together, we worked on our interpersonal problems. When I saw her by myself, she would talk about drinking. I don't know why she kept bringing it up. I drank, but not that much. I never even mentioned my drinking except maybe to say, "Yes, I do drink," when she asked. It wasn't the problem - the other things were. One day she read me some questions from a pamphlet, which I answered honestly. She concluded that maybe I drank too much, and we talked about that for several sessions.

Однажды она спросила, могу ли я ограничиться пятью стаканами в день. Я сказал: «Конечно». Каково же было мое удивление, когда я обнаружил, что не могу. Это должно было стать первым намеком на ее правоту, но тогда мне это и в голову не пришло.

One day she asked if I could limit myself to five drinks in a day. I said, "Sure." Was I surprised when I found that I couldn't. That should have been my first clue that she might be right, but it didn't occur to me.

Затем я додумался до умного решения. Ведь у меня несколько ученых степеней, а уж человек с таким высоким интеллектом был способен решить эту проблему. Идея заключалась в том, чтобы откладывать первый стакан на возможно более позднее время, а после последнего сразу ложиться спать. Это сработало, и я ска-

зал консультанту, что легко могу придерживаться нормы в пять стаканов в день. Однако она заявила, что, если приходится что-то контролировать, значит, оно вышло из-под контроля.

Then I hit on a clever solution. I have several academic degrees, and someone as smart as I was could solve this problem. The idea was to put off the first drink as long as possible and go to bed after the last drink. That worked out okay, and I told the counselor. I was able to keep it to five a day with little or no problem. But she said if you had to control something, it was out of control.

Как-то она порекомендовала мне попытаться вообще не пить один уик-энд. Я согласился. Она также посоветовала мне на это время отправить детей куда-нибудь, потому что я могу стать раздражительным.

During one session she suggested that I try not drinking at all one weekend. “Okay,” I said. She also suggested that I send the kids off somewhere for the weekend because I might be irritable.

Раньше я смотрел много ночных фильмов; это был мой способ расслабиться, пропустив несколько стаканчиков - привычка, которая появилась у меня в вечерней школе, когда я весь день работал, а ночами изучал химию. И я видел киноверсии того, что происходит с людьми, у которых проблемы с алкоголем: «Потерянный уик-энд», «Дни вина и роз» и другие. По этой причине я нервничал, опасаясь, что впаду в бешенство, потеряю самообладание и, возможно, стану агрессивным, как говорила жена. Поэтому мы собрали детей и выпивку (всю) и отвезли к родителям жены.

I used to watch a lot of late-night movies - it was my time to relax by having a few drinks, a habit that started in night school when I had a full-time job and was studying chemistry at night. I had seen movie versions of what happened to people who had drinking problems: The Lost Weekend, Days of Wine and Roses, and others. And so I was nervous about raging, losing control, and maybe being violent as my wife had said I was. So we packed up the kids and the booze (all of it) and took all to my wife’s parents.

К моему изумлению, уик-энд прошел благополучно, и на следующей беседе я сообщил об этом своему консультанту. Она спросила: «А что насчет собрания?» Я переспросил: «Какого собрания?» Она сказала: «Собрания АА». Я удивился: «Какое еще собрание АА? Мы никогда об этом не говорили». Она напомнила, что я согласился сходить на собрание АА, и достала расписание собраний. Она объяснила разницу между открытыми и закрытыми собраниями. Я остановился на том, что, на мой взгляд, мне подходило - дискуссионной группе для мужчин. Я подумал, что там будут люди, подобные мне, и к тому же время было удобное. Первое собрание из списка было в воскресенье, а по воскресеньям я никогда не начинал никаких дел. По понедельникам я чувствовал себя слишком разбитым. По вторникам я смотрел старые фильмы, так как я их большой любитель. Итак, я решил сходить на собрание в среду.

Much to my surprise the weekend went well - no problems - and in the next session I told my counselor so. She said, “What about the meeting?” I said, “What meeting?” She said, “The A.A. meeting.” I said, “What A.A. meeting? We never talked about that.” She said I had agreed to go to an A.A. meeting. So out came a meeting list. She explained about open and closed meetings. I decided on one I thought would be okay for me - a men’s discussion group. They would be my kind of people, and the time fit into my schedule. The meeting list started on Sunday. I never started a project or anything else on a Sunday. Monday was my M.A.S.H. night. Tuesday was Tuesday Night at the Movies, and I am a big old-movie fan. So Wednesday is when I decided to try this A.A. meeting.

Собрание прошло хорошо. Мы обсуждали проблему одного человека, чью анонимность нарушил его доктор. Присутствую-

щие говорили ему разные вещи, которые мне казались бессмысленными, вроде «Живи и давай жить другим», «Не напрягайся», «Каждый раз - только один день», «воспользуйся Молитвой о спокойствии», «поговори со своим спонсором». Все высказывались по кругу, и, наконец, подошла моя очередь. Поскольку все называли себя алкоголиками, мне было не слишком трудно представиться и сказать: «Привет, я - алкоголик». Я посоветовал парню просто обратиться к другому доктору. Он горячо поблагодарил меня, а после собрания сказал, что так и сделает и чтобы я пришел на следующей неделе.

The meeting went okay. We talked about somebody's problem with an anonymity break at his doctor's office. The people at the meeting were telling him stuff that made no sense to me, like "Live and Let Live," "Easy Does It," "One Day at a Time," "use the Serenity Prayer," "talk to your sponsor," and as we went around the table it came my turn. Since they were all saying they were alcoholics, it wasn't too hard for me to say my name and, "Hi, I'm an alcoholic," and suggest that the man should just go to another doctor. He thanked me very much, and after the meeting he said to be sure and come back next week.

Во время собрания кто-то сказал, что мы проводим слишком много времени за столами для дискуссий, в то время как нам следовало бы больше сидеть за столами для новичков. Поэтому в следующий раз я сел за стол, где говорили о Первом Шаге. Обсуждение было очень интересным. Я не считал себя «бессильным перед алкоголем», но знал, что «моя жизнь стала неуправляемой».

During the meeting, somebody mentioned spending too much time at discussion tables when we should have been spending more time at First Step tables for newcomers. So I went to the First Step table the following week. The discussion was very interesting. I didn't think I was "powerless over alcohol," but I knew "my life was unmanageable."

Однажды мы заговорили о том, когда начали пить, и я заявил, что пью всю свою жизнь. Действительно, мне впервые дали выпить на церемонии обрезания, которая обычно проводится, когда мальчику всего восемь дней. Поэтому я сказал, что все мальчики-евреи начинают пить очень рано. Мне пришлось признать, что после той церемонии мне давали только обычные молоко и сок до тех пор, пока я не стал сидеть за столом вместе со всей семьей, и тогда в каждую пятницу вечером было вино. Разумеется, некрепкое - нам давали сладкое вино и сельтерскую, и я пил немного. Мне оно не нравилось. Позже я услышал такое определение человека, выпивающего в компании: это тот, кто может пить, а может и не пить.

One night we were talking about when we started drinking, and I was saying that I drank all my life. Actually I was given my first drink at my bris. That is usually done when a boy is eight days old. So I said all Jewish boys start drinking early. I had to admit that after that it was just the usual milk and juice until I could sit up at the table with the family, and then there would be kiddush wine every Friday night. Not great stuff - what we got was sweet wine and seltzer, so I didn't drink very much of it. I didn't like it. Later I learned the definition of a social drinker: someone who could take it or leave it.

Когда мне было около десяти лет, мы вместе со всей родней после бармицвы моего двоюродного брата отправились в дом бабушки, чтобы отпраздновать событие. Там я впервые выпил по-настоящему. Все взрослые подошли к столу выпить шнапса.

Там стояли бутылки с разнообразным спиртным и малюсенькие стаканчики, и каждый взял по одному, и я тоже.

Жидкость оказалась приятной - мягкой, теплой и чудесной. Мне понравилось, и я вернулся взять еще. Второй стакан был не столь чудесен - он шел не мягко, а обжигал горло.

When I was about ten years old, we all came back from my cousin's bar mitzvah services to celebrate at my grandmother's house. There I had my first real drink. All the adults went over to the table for a schnapps. There were all these little tiny glasses in front of various liquor bottles and everybody was having one, so I had one too. It was good. It was smooth and warm and wonderful. I liked it and went back for another. This one wasn't smooth - it was hot going down, not as wonderful.

После этого я стал пить, что, когда и где только возможно. Не много, не часто, но все равно не так, как другие десятилетние. Обсуждая Первый Шаг, мы выяснили, или они выяснили, что это было поведение, характерное для алкоголика - выпить порцию спиртного и тут же вернуться за второй. Теперь я осознаю, что ни разу в жизни не ограничивался всего одним стаканом.

Как-то раз заговорили о том, кто, сколько пил, и один парень сказал, что поглощал столько-то пива; следующий назвал количество выпиваемых им прежде рюмок; еще один упомянул смешанные напитки, о которых я и не слышал; другой признался, что выпивал столько-то пинт алкоголя, и так далее. Когда подошел мой черед, я сказал, что не знаю. «Ух ты, так много?» - удивились они. «Нет», - ответил я. Я имел в виду, что не считал. Я пил, главным образом дома, наливая некоторое количество в высокий стакан, поглощая содержимое и несколько раз повторяя процесс. «Хорошо, и сколько раз ты доливал?» - поинтересовались они. Я опять ответил, что не знаю.

After that I drank what I could, when I could, where I could. Not much, not often, not as a ten-yearold. At that First Step table we figured out, or they did anyhow, that that was alcoholic drinking - having one and going back for a second right away. I know now I never had just one drink, ever. One night they were talking about how much they drank, and one guy said he had so many beers, the next guy talked about shots, one about mixed drinks I never heard of, another about so many pints, and on it went around the table. When my turn came, I said I didn't know. "Wow, that much," they said. "No," I said. I meant I didn't know the amount. I drank mostly at home and poured some in a tall glass and drank that and did it several times. "Well, how many times did you refill?" "I don't know."

Кто-то решил зайти с другого конца и спросил, сколько спиртного я покупал. Я сказал: «Ну, я каждый день заезжал в винный магазин и покупал бутылку». «Понятно», - ответил он. - «А сколько у тебя оставалось к концу недели?» Тут-то он меня и поймал. «Ничего не оставалось». Тогда он произнес: «А, парень, выпивающий по бутылке в день». Больше мне не удалось вставить ни слова - на том и порешили, несмотря на мои возражения.

Somebody asked it another way. He wanted to know, how many did I buy? "Well," I said, "I stopped in the package store every day and bought one." "Oh," he said. "How many did you have left at the end of the 4week?" Well, he had me there. "None," I said. He said, "a bottle-a-day man." I never got to say another word - it was settled over my objections.

Я раз в неделю посещал консультанта, и раз в неделю ходил на это собрание, и дела мои шли все лучше. Однажды я увидел,

как кому-то вручали значок за то, что он продержался трезвым девяносто дней. Я решил, что мне такой не нужен.

I saw the counselor once a week, and I went to this men's meeting once a week, and everything was getting better. Once I saw somebody get a ninety-day pin. I decided not to get one.

Хотя со своего места мне его не было видно, я не собирался носить значок АА. В другой раз кому-то по тому же поводу вручили талисман, который нужно потереть на удачу, и я вознамерился заполучить такой же. Когда мои три месяца истекли, я пошел к парню, торгующему литературой, и купил эту штуку. Он сказал, что было бы хорошо, если бы мне ее презентовали публично. Я не очень-то любил привлекать к себе общее внимание, но он заявил, что это будет полезно для новичков, так как мы тем самым покажем им, что программа действительно работает. Я согласился с ним и попросил председателя стола, за которым обсуждали Первый Шаг, вручить мне этот сувенир. Тогда я думал, что ему платят за то, что он ведет собрания. (Позже я обнаружил, что ему всего лишь возмещают затраты на угощение). Итак, на следующей неделе я получил свой талисман и поблагодарил всех за то, что они наделилц меня властью над алкоголем. Теперь я был сильнее алкоголя, потому что впервые за долгое время мог выбрать не употреблять его.

Even though I couldn't see it from where I was sitting, I wasn't going to wear an A.A. sign. One day somebody got a ninety-day pocket piece that he could rub for luck, and I decided to get one of those. After my three months were up, I went to the literature guy and bought one. He said it would be nice if it was presented to me in front of everybody. I wasn't too keen on getting up in front of everyone. He said it would be good for the newcomers; it would show them that the program worked. So I told him okay and asked the leader of the First Step table to give it to me. They were paying him to run the meeting, or so I thought at the time. (Later I found out that they were reimbursing him for the snacks.) So the following week I got my pocket piece and thanked everybody for giving me the power over alcohol. Now I was more powerful than alcohol because for the first time in a long time I could choose not to use it.

Пару недель спустя в той крупной компании, на которую я работал, и которая за свой счет переселила меня с семьей, произошло значительное сокращение штата, затронувшее и меня - меня уволили. А ведь я думал, что застрахован от этого. Я занимал очень важную должность, выполнял важную работу. Я был главным разработчиком новых продуктов, участвовал в совещаниях по стратегическому планированию. Я был очень расстроен. В конце концов, ко мне же возвращались прежняя высокая работоспособность и способность работать в команде, но все без толку!

A couple of weeks later the large company I was with, which had relocated me and my family at their expense, had a large staff cutback, and I was cut back - fired. I thought I was fire-proof. I was in a very important position, doing important work. I was the chief researcher in developing a new product; I was sitting in on strategic planning meetings. I was very upset. After all, I was better now and back to being a good employee and team player again, but to no avail.

Мы все еще могли пользоваться специальными службами, чтобы вести поиски работы, и мне позволили слетать на профессиональный съезд, проходящий на Юго-Западе страны.

We were able to stay on site in special offices set aside for us to conduct our job search. As part of this job search, I was allowed to go to a professional convention being held in the Southwest.

В промежутке между потерей работы и поездкой на съезд я пришел к заключению, что, возможно, не являюсь алкоголиком, и эту теорию нужно проверить, ведь я - ученый.

Now somehow, between the time I lost my job and my flight to the convention, I decided maybe I was not an alcoholic and I needed to test that theory. After all, I was a researcher, and things had to be tested.

И я решил поставить над собой эксперимент, когда сяду в самолет (он казался мне безопасным местом). Если смогу выпить всего один стакан, значит, я не алкоголик - алкоголики на такое не способны. Итак, когда подошла стюардесса и спросила, не желаю ли я выпить, я сказал: «Да». Она вылила в стакан содержимое двух маленьких бутылочек («Спасибо, льда не нужно») и двинулась дальше по проходу. На обратном пути она поинтересовалась, не желаю ли я еще, и я опять сказал: «Да». Я пил весь полет - до обеда, во время него и после. Когда мы уже приближались к пункту назначения, я полез в карман за ручкой, чтобы сделать запись в книге отзывов, и нащупал какой-то предмет. Я достал его, чтобы взглянуть, что это такое, и оказалось, что это - тот самый талисман АА. Он напомнил мне, что я сейчас делаю. И у меня возникла мысль: «Надо же, а парни из моей группы были правы - я бессилен перед алкоголем». Я положил талисман обратно в карман и с того дня до сегодняшнего, хотя прошло уже около пятнадцати с половиной лет, не

I decided that on the plane (it seemed like a safe place) I would put the question to the test. If I could have one drink and no more, I was not an alcoholic - alcoholics can’t do that. So when the stewardess came by to ask me if I wanted a drink, I said, “Yes.” She put two little bottles’ worth in a glass (“No ice, thank you very much”) and went up the aisle. On her way back she asked if I wanted another, and I said, “Yes.” I drank for the whole flight - before dinner, during dinner, and after dinner. As we approached our destination, I searched in my pocket for a pen to fill out the in-flight magazine response card. I found this large coin. I took it out to see what it was. It was my ninetyday pocket piece, and I was reminded of what I was doing. And the thought came to me: Wow, those guys at the meeting were right - I am powerless over alcohol. I put that coin back in my pocket and from that day to this, some 15 1?2 years later, I have had no urge to drink.

Когда я в следующий раз пришел на собрание, я рассказал ребятам о произошедшем. Не знаю, почему - для прежнего меня было нехарактерно признаваться в чем бы то ни было. Их волновало только одно - продолжаю ли я пить. Я сказал, что нет. Я опасался, что они заберут у меня талисман, но они лишь спросили, что я теперь собираюсь делать. У меня не было по этому поводу никаких идей, однако у них они были. Они сказали, что мне нужен спонсор, и я нашел себе спонсора. Они посоветовали мне посещать больше собраний, и я спросил: «Сколько?» Они ответили, что мне следует просто ходить на собрания в те дни, когда я мог бы выпить. Кроме того, мне сказали, что нужно идентифицировать себя с другими, а не сравнивать. Я не понял, что имеется в виду. В чем разница? Мне объяснили, что идентификация означает попытку

разглядеть, в чем я схож с окружающими. Сравнение же предполагает поиск различий, который обычно сводится к выяснению, в чем я лучше других.

When I got back to my meeting, I told them what had happened. I don't know why - it was not like the old me to 'fess up to anything. They were concerned only whether I was still drinking. And I said, "No, I'm not." I was worried that they were going to take my coin back. All they wanted to know was what I was going to do now. I had no idea. They did, however. They said I needed a sponsor - so I found a sponsor. They said I needed more meetings. "How many?" I wanted to know. They said I only had to go to meetings on days I would have had a drink. They said I needed to identify, not compare. I didn't know what they meant. What was the difference? Identifying, they said, was trying to see how I was like the people I was with. Comparing, they told me, was looking for differences, usually seeing how I was better than others.

Как-то мы беседовали о моментах духовного пробуждения. Каждый коротко рассказал о том, что и при каких обстоятельствах с ними произошло. Когда подошла моя очередь, я сказал, что у меня еще не было подобного опыта, но я открыт для него.

One day we were talking about spiritual awakenings. Everyone talked a little about what happened to them and when and how and all that. Then it came my turn. I said I hadn't had one yet, but I was open to it.

Тут сразу два человека заговорили одновременно. Они попросили меня повторить то, что я им говорил о том самом полете. Я сказал: «Ну, я пил, а талисман напомнил мне о том, что я наделал. Тогда я решил, что я бессилен перед алкоголем и не могу больше пить, и потому перестал». Один парень произнес: «Ну вот. Чего же ты еще хочешь?» Я спросил: «А как же обещанная вспышка ослепительного света?» Он ответил: «Загляни в Большую Книгу. В Приложении разъясняется, что такое «резкое изменение» и «постепенное изменение», и говорится, что ослепительная вспышка бывает не у каждого». Я сказал: «А, так вот оно что - это и было мое пробуждение?» «Да», - ответили мне, - «Что же тебе еще нужно?» На самом деле я хотел испытать нечто более яркое. Мой спонсор, как он часто это делал, произнес: «Итак?» И я услышал, как мой голос ответил: «Ладно, если это оно и есть, то и так пойдет». «И так пойдет?» - удивился он. - «Да это же больше и лучше, чем в большинстве случаев, и, что еще важнее, это сработало. Ты остановился и не стал продолжать».

Well, two people were trying to talk at the same time. "What have you been telling us about the airplane flight all this time?" "Well," I said, "I was drinking and the coin reminded me of what I did. And I decided I was powerless and couldn't drink anymore and stopped." One man said, "Well, that's it. What more do you want?" I said, "What about the blinding white flash?" "What about it?" he said. "Read the Big Book. The Appendix explains the concept of a sudden change and a gradual change, and that not everybody has a blinding flash." "Oh," I said, "That was it - hat was mine?" "Yes," I was told. "What more do you want?" Actually I wanted something more dramatic, and my sponsor said what he so often did: "So?" And I found myself saying, "Well, if that's it, it will have to do." "Have to do?" he replied. "It was bigger and better than most, and more importantly, it worked. You stopped and didn't start again."

Да, это действительно работало. Я остался в Сообществе Анонимных Алкоголиков на достаточно долгий срок, чтобы изучить программу и начать каждый день применять ее принципы во всех своих делах.

Well, that worked for me. I have stayed in the Fellowship of Alcoholics Anonymous long enough to find the program in the Big Book and to practice all its principles in all my affairs on a daily basis.

Последним большим препятствием для меня было закрытие собрания чтением Молитвы Всевышнему. Будучи евреем, я испытывал при этом дискомфорт и потому решил обсудить этот вопрос со своим спонсором. Я пожаловался ему: «Меня беспокоит Молитва

Всевышнему. Мне не нравится читать ее». Он поинтересовался: «И в чем проблема?» - «Ну как, я же - еврей, а это - не еврейская молитва». - «Хорошо, тогда читай ее на еврейском». - «Но это все равно будет Молитва Всевышнему». - «Ладно», - сказал он, - «Тогда прочти какую-нибудь другую молитву, которая тебе нравится. Твоя Высшая Сила, как бы ты ее ни называл, помогает тебе, и тебе нужно сказать ей «спасибо».

The last big hurdle was closing the meeting with the Lord's Prayer. As a Jew, I was uncomfortable with it and decided to talk to my sponsor about it. So I said, "The Lord's Prayer bothers me. I don't like closing with it." "Oh," he said, "what's the problem?" "Well, I'm Jewish and it's not a Jewish prayer." "Well then," he said "say it in Jewish." I said, "It would still be the Lord's Prayer." "Right," he said. "Then say something else that you like. Your Higher Power, whatever you call it, is helping you, and you need to say thank you."

Это был для меня большой шаг; я наконец-таки начал отделять религиозный аспект своей жизни от духовной программы АА. Теперь я вижу между ними огромную разницу: религия - это ритуал, и он у каждого из нас свой, а духовность - это наше отношение к своим поступкам. Духовность - мой личный контакт с моей личной Высшей Силой, как я Ее понимаю.

That was a big step for me; I finally began to separate the religious aspects of my life from A.A.'s spiritual program. Now the big difference to me is that religion is the ritual, and we all differ there, and spirituality is the way we feel about what we do. It's about my personal contact with my personal Higher Power, as I understand Him.

Вся моя жизнь переменилась. Я нашел новую работу, потом решил ее оставить и открыл собственный бизнес. Мне удалось добиться, чтобы оба моих сына, закончив колледж, поступили в хорошие университеты. Раньше у старшего была великая страсть - во время каникул путешествовать автостопом, чтобы держаться подальше от дома; теперь он регулярно приезжает к нам и привозит с собой друзей. Младший тоже часто приезжает домой и регулярно звонит.

Everything has turned around. I found a new job, which I then decided to leave. I opened my own business. I was able to put my two sons through college at large universities. My oldest son's great passion was to go on road trips to get away from home when it was time to come home on school breaks; now he comes home regularly and brings friends. The younger son comes home often and calls regularly.

Моему браку больше ничто не угрожает, и мои отношения с женой сейчас лучше, чем когда-либо. А самое лучшее еще впереди. Всем этим и многим другим я обязан Сообществу и программе.

My marriage is no longer on the brink and is better than ever. And the best is yet to come. All this and more I owe to the Fellowship in the rooms and the program in the book.

(16)

ОТВЕТ - В ПРИНЯТИИ

ACCEPTANCE WAS THE ANSWER

Этот доктор не считал, что попался на крючок - он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недомоганий. Его ключом к свободе стало принятие.

The physician wasn't hooked, he thought - he just prescribed drugs medically indicated for his many ailments. Acceptance was his key to liberation.

Если и был кто-то, кто пришел в АА по ошибке, так это я. Мне здесь было совсем не место. Даже в самые дикие моменты мне никогда не приходило в голову, что мне может понравиться быть алкоголиком. Когда я был ребенком, моя мать не могла и представить, что я захочу стать председателем на собрании АА. Я не только не думал, что быть алкоголиком - это хорошо, но и совершенно не считал, что у меня проблемы с алкоголем! Разумеется, у меня были проблемы, самые разнообразные. Моя позиция была такова: «Если бы у вас были такие же проблемы, вы бы тоже пили».

If there ever was anyone who came to A.A. by mistake, it was I. I just didn't belong here. Never in my wildest moments had it occurred to me that I might like to be an alcoholic. Never once had my mother even hinted at the idea that, when I grew up, I might like to be president of A.A. Not only did I not think that being an alcoholic was a good idea, I didn't even feel that I had all that much of a drinking problem! Of course, I had problems, all sorts of problems. "If you had my problems, you'd drink too" was my feeling.

Главные из них были связаны с моим браком. «Будь у вас такая же жена, вы бы тоже пили». Когда я попал в АА, мы с Макс были женаты уже двадцать восемь лет. Вначале мы жили хорошо, но с годами, по мере того, как она проходила различные стадии, характерные для родственника алкоголика, отношения ухудшались. Сначала она говорила: «Ты меня не любишь. Почему ты этого не признаешь?» Позже - «Я тебе не нравлюсь. Почему ты этого не признаешь?» А когда ее болезнь достигла крайней стадии, она кричала: «Ты ненавидишь меня! Ненавидишь! Почему ты этого не признаешь?» И я признал.

My major problems were marital. "If you had my wife, you'd drink too." Max and I had been married for twenty-eight years when I ended up in A.A. It started out as a good marriage, but it deteriorated over the years as she progressed through the various stages of qualifying for Al-Anon. At first, she would say, "You don't love me. Why don't you admit it?" Later, she would say, "You don't like me. Why don't you admit it?" And as her disease was reaching the terminal stages, she was screaming, "You hate me! You hate me! Why don't you admit you hate me?" So I admitted it.

Я очень хорошо помню, как сказал ей: «В мире есть лишь один человек, чей характер я ненавижу больше, чем твой, и этот человек - я». Она немного поплакала и пошла в постель; это был единственный способ реагировать на проблемы, который у нее еще

остался. Я тоже немного поплакал, а затем налил себе еще один стакан. (Теперь нам больше не приходится так жить).

I remember very well saying, “There’s only one person in the world whose guts I hate worse than yours, and those are my own.” She cried a bit and went to bed; that was the only answer to problems that she had left. I cried a bit and then mixed myself another drink. (Today, we don’t have to live like that any more.)

Макс дошла до этого не потому, что мне было все равно. Напротив, я, пожалуй, слишком беспокоился о ней. Я направлял ее к четырем психиатрам, один за другим, но не один из них не помог отрезвить меня. Кроме того, я водил по врачам и наших детей. Помню, однажды даже нашей собаке поставили психиатрический диагноз. Я орал на Макс: «Что ты имеешь в виду, говоря, что «собаке просто нужно больше любви»? Скажи этому тупице, кошачье-собачьему доктору, что он - не психиатр с Беверли Хиллз. Все, что я хочу знать - почему эта псина мочится мне на колени каждый раз, когда я беру ее на руки?» (С тех пор, как я присоединился к АА, собака больше ни разу не намочила мне брюки - впрочем, как и я!) Чем сильнее я наседал на Макс, тем хуже ей становилось. Поэтому, когда все кончилось психиатрической лечебницей, я не так уж удивился. Зато я был действительно изумлен, когда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался.

Max hadn’t gotten that way because I didn’t care. Indeed, it seemed that I cared too much. I had sent her to four consecutive psychiatrists, and not one of them had gotten me sober. I also sent my kids to psychiatrists. I remember, one time, even the dog had a psychiatric diagnosis. I yelled at Max, “What do you mean, ‘The dog just needs more love’? You tell that dumb cat-and-dog doctor he’s not a Beverly Hills psychiatrist. All I want to know is, why does that dog wet in my lap every time I hold him?” (That dog hasn’t wet my pants once since I joined A.A., and neither have I!)
The harder I worked with Max, the sicker she got. So, when it ended up at a psycho ward, I wasn’t all that surprised. But then, when that steel door slammed shut, and she was the one that went home, I truly was amazed.

Я начал пить в первые годы своей учебы в фармацевтической школе, чтобы заснуть. Проведя весь день в школе, проработав весь вечер в нашей семейной аптеке и прозанимавшись до часу или двух ночи, я не мог нормально заснуть, потому что все выученное крутилось у меня в голове. Я валялся на кровати в полусне, а утром чувствовал себя усталым и с трудом соображал. Однако я нашел выход: позанимавшись, я выпивал пару бутылок пива, прыгал в кровать, быстро засыпал и просыпался с ясной головой.

I had begun to drink in the early years of pharmacy school, in order to get to sleep. After going to school all day, working in the family drugstore all evening, and then studying until one or two in the morning, I would not be able to sleep soundly, with everything I had been studying going round in my head. I would be half asleep and half awake, and in the morning I would be both tired and stupid. Then I found the solution: At the end of study time, I would drink two beers, jump in bed, sleep real fast, and wake up smart.

Я пил на протяжении всей своей учебы в различных заведениях и везде получал награды за отличную успеваемость. Я окончил фармацевтическую школу, аспирантуру, медицинский университет, интернатуру, прошел специализацию, и, наконец, приступил к практике. И, по мере того, как я проходил через все это, я все больше пил. Но я думал, что это потому, что у меня появляется все больше обязанностей. «Если бы на вас лежала такая же от-

ветственность, если бы вы так же нуждались во сне, как я, вы бы тоже пили».

I drank my way through schools and always got honors. And as I went through pharmacy school, graduate school, medical school, internship, residency, and specialty training, and finally, went into practice, my drinking kept increasing. But I thought it was because my responsibilities were increasing. “If you had my responsibilities, if you needed the sleep like I do, you’d drink too.”

Я предавался пьянству после работы. Я помню, как очнулся посреди ночи, обнаружил, что нахожусь на больничной парковке и одной ногой стою на земле, а второй - в машине, и не мог понять, какая из них - ведущая. Помню, как пришел в себя с телефонной трубкой в руках и осознал, что до этого встал с постели, включил свет, ответил на звонок и поговорил с пациентом. Я не знал, сказал ли я ему, чтобы он скорее приехал в больницу, а я его там встречу, или же посоветовал принять две таблетки аспирина и позвонить мне утром. С такой проблемой на уме я не мог снова заснуть, поэтому уселся перед телевизором и стал смотреть старые фильмы по ночному каналу и пить.

My drinking took place after work hours. I remember finding myself in the middle of the night in the doctors’ parking lot at the hospital with one foot in the car and one foot on the ground, not knowing which was the lead foot; finding myself hanging up the telephone - then realizing I had gotten out of bed, answered the phone, turned on the light, and carried on a conversation with a patient. I didn’t know whether I had told him to rush to the hospital and I’d meet him there, or to take two aspirin and call me in the morning. With a problem like that, I couldn’t go back to sleep. So I’d sit up, watch old Wallace Beery movies on all-night TV, and drink.

Чем больше проходило времени, тем короче становился мой сон под влиянием алкоголя; мне приходилось много раз за ночь выпивать, чтобы снова заснуть. Но пить по утрам я так и не начал. Напротив, в пять утра я останавливался. Если было без одной минуты пять, я снова глотал спиртного, чтобы заснуть. Если же была одна минута шестого, я вставал и мученически терпел весь день. Мне становилось все труднее вставать по утрам. Однажды я задался вопросом, что бы я сделал для пациента, который чувствовал бы себя так же паршиво. И сразу же нашел ответ: я дал бы ему что-нибудь, что придало бы ему большую энергию.

The longer the drinking continued, the shorter the time the alcohol would keep me asleep; I would have to drink myself back to sleep again and again throughout the night. But I never became a morning drinker. Instead, I had a 5:00 a.m. shutoff time. If it was one minute before five, I’d drink myself back to sleep. If it was one minute after, I’d stay up and act like a martyr all day. It became progressively harder to get up in the morning, until one day I asked myself what I would do for a patient who felt this rotten. The answer came right back: I’d give him something to pep him up.

Итак, я начал принимать стимуляторы орально и вкалывать их себе. Дошло до того, что мне требовалось сорок пять миллиграмм фенамина длительного действия и сорок пять - короткого, просто чтобы выбраться утром из постели. В течение дня я принимал еще, чтобы достигнуть более высокого уровня энергичности, а потом - еще, чтобы удержаться на этом уровне; когда же я перебарщивал с этим, то использовал транквилизаторы, чтобы мое состояние выровнялось. Временами стимуляторы влияли на мой слух: я не мог слушать достаточно быстро, чтобы улавливать, что

говорю. Бывало, я думал: «Ну, и зачем я снова это говорю? Ведь я уже трижды повторился!» Тем не менее, я не мог уследить за своим языком.

So I immediately started taking and shooting pep pills. Eventually, I was taking forty-five milligrams of the long-acting Benzedrine and forty-five of the shortacting just to get out of bed in the morning. I took more through the day to increase the high, and more to maintain it; when I overshot the mark, I'd take tranquilizers to level off. The pep pills affected my hearing at times: I couldn't listen fast enough to hear what I was saying. I'd think, I wonder why I'm say ing that again - I've already said it three times. Still, I couldn't turn my mouth off.

В качестве успокоительного средства я просто обожал внутривенно применять демерол; но, вколов себе морфина, работать было трудно. После инъекции у меня непрерывно чесался нос, и потому одна рука была постоянно занята; кроме того, у меня бывали внезапные неконтролируемые позывы на рвоту. Кодеин, перкодан и транквилизаторы не имели на меня сильного действия. Однако одно время я делал себе уколы пентотала, чтобы заснуть. Эту штуку использует хирург, когда вводит вам в вену иглу и говорит: «Считайте до десяти», и вы засыпаете, не досчитав до двух. Я мгновенно проваливался в забытье, и это казалось мне восхитительным. Я считал, что не могу делать себе инъекцию, лежа в постели под взглядами детей и жены, и потому держал лекарство в сумке, сумку - в машине, а машину - в гараже. По счастью, гараж был пристроен к нашему дому. Там я вводил иглу в вену и пытался точно подсчитать, сколько нужно пентотала, чтобы он пересилил действие стимуляторов, с учетом снотворного и без учета транквилизаторов. Этого количества должно было быть как раз достаточно, чтобы я успел вытащить иглу, сорвать жгут, швырнуть его в машину, захлопнуть дверцу, добежать до спальни и плюхнуться в постель, прежде чем засну.

For the leveling-off process, I just loved intravenous Demerol, but I found it hard to practice good medicine while shooting morphine. Following an injection, I would have to keep one hand busy scratching my constantly itching nose and would also have sudden uncontrollable urges to vomit. I never got much effect out of codeine and Percodan and the tranquilizers. However, for a period of time I was injecting Pentothal intravenously to put myself to sleep. That's the stuff used when the oral surgeon puts the needle in your vein and says, "Count to ten," and before you get to two, you're asleep. Instant blackout was what it was, and it seemed delightful. I didn't feel I could lie in bed and squirt the stuff in my veins while my kids and wife stood around watching me, so I kept the drug in my bag and the bag in the car and the car in the garage. Luckily, the garage was attached to the house. In the garage I would put the needle in my vein and then try to figure out exactly how much medication to inject to overcome the pep pills while adding to the sleeping pills while ignoring the tranquilizers, in order to get just enough to be able to pull out the needle, jerk the tourniquet, throw it in the car, slam the car door shut, run down the hall, and fall in bed before I fell asleep.

Судить о норме было трудно. Как-то ночью мне пришлось трижды проделать эту процедуру, чтобы поспать. После этого я, наконец, решил завязать с подобными веществами. Но для этого я вынужден был убрать их из своего дома и машины. В конце концов, я сделал то же самое с алкоголем и всеми таблетками. Я был неспособен отказаться от них, пока они имелись у нас. Если они были рядом, я всегда находил причину, по которой они мне необходимы - особенно таблетки. Я ни разу в жизни не принимал транквилизатор, болеутоляющее или стимулятор из-за

пристрастия к ним. Я всегда их использовал, потому что у меня был симптом, который могла облегчить только эта конкретная таблетка. Таким образом, каждую из них я прописывал себе по медицинским показаниям.

It was hard to judge the right amount. One night I had to put myself back to sleep three times, and then I finally decided to give it up. But to do so, I had to get all the stuff out of the house and out of my possession. In the end I had to do the same with alcohol and all pills. I wasn't able to quit chemicals as long as they were in the house. If they were around, I always found a need for them - especially the pills. I never in my life took a tranquilizer, sedative, or pep pill because I was a pillhead. I always took it because I had the symptom that only that pill would relieve. Therefore, every pill was medically indicated at the time it was taken.

Таблетки вызывают у меня не желание их проглотить, а симптомы, которые требуют принять что-нибудь, чтобы получить облегчение. Так как я был врачом и фармацевтом, выросшим в доме-аптеке, то имел лекарства ото всех недугов, а их у меня было много.

For me, pills don't produce the desire to swallow a pill; they produce the symptoms that require that the pill be taken for relief. As a physician and pharmacist who had grown up in a drugstore - home, I had a pill for every ill, and I was sick a lot.

Сегодня я нахожу, что не могу работать по программе АА, когда принимаю таблетки, и не могу даже держать их в доме на самый крайний случай. Я не могу сказать: «Да будет воля Твоя» и принять таблетку. Я не могу сказать: «Я бессилен перед алкоголем, но твердый алкоголь употреблять можно». Я не могу сказать: «Бог, возможно, вернет мне здравомыслие, но, пока Он этого не сделал, я буду контролировать себя с помощью таблеток». Мне недостаточно было просто завязать с алкоголем; чтобы оставаться трезвым и чувствовать себя комфортно, мне нужно было отказаться от любых химических веществ, изменяющих сознание и настроение.

Today, I find I can't work my A.A. program while taking pills, nor may I even have them around for dire emergencies only. I can't say, "Thy will be done," and take a pill. I can't say, "I'm powerless over alcohol, but solid alcohol is okay." I can't say, "God could restore me to sanity, but until He does, I'll control myself - with pills." Giving up alcohol alone was not enough for me; I've had to give up all mood- and mind- affecting chemicals in order to stay sober and comfortable.

Дважды я решал весь уик-энд абсолютно ничего не принимать. И оба раза в воскресенье утром бился в конвульсиях. В каждом из случаев реакция моя была одинакова - так как предыдущим вечером я ничего не пил, значит, алкоголь здесь ни при чем. Невролог, которого я посещал, не догадывался спросить у меня, пью ли я, а я не догадывался сказать ему. Поэтому он не мог определить причину этих судорог и решил отправить меня в специализированную клинику. Мне показалось, что сначала мне нужна консультация. Случилось так, что я был лучшим диагностиком из известных мне тогда, и я, определенно, знал особенности своего случая лучше кого бы то ни было. Итак, я присел сам с собой и проанализировал факты, стоящие за судорогами: личностные изменения, ежедневные головные боли, ощущение надвигающейся

беды, чувство приближающегося сумасшествия. И тут мне все стало ясно: у меня - опухоль мозга, я умру, и все будут меня жалеть. Рекомендованная неврологом клиника показалась мне подходящим местом, чтобы подтвердить мой диагноз.

On two occasions, over weekends, I had decided I would take absolutely nothing. On each occasion I had a convulsion on Sunday morning. Both times my reaction was that I had had nothing to drink the night before, so obviously alcohol had nothing to do with it. The neurologist in charge of my case didn't think to ask me whether I drank, and I didn't think to tell him. As a result, he couldn't figure out why I had the convulsions, and he decided to send me to the Mayo Clinic. It seemed to me I needed a consultation first. I happened to be the best diagnostician I knew at the time, and certainly I knew my case better than anyone else. So I sat down with me and went over the facts behind the convulsions: personality changes, daily headaches, sense of impending doom, sense of impending insanity. Suddenly, it was obvious to me: I had a brain tumor and would die, and everyone would be sorry for me. The Mayo Clinic seemed like a good place to have my diagnosis confirmed.

Через девять дней тестирования меня поместили в отдельную палату с запирающейся дверью. Подумать только, туда! Именно тогда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался. Мне не нравилось находиться в палате для психбольных, и, уж конечно, не хотелось встречать здесь Рождество. Я закатил скандал, и врачи, в конце концов, согласились выписать меня, несмотря на медицинские показания. Макс взяла на себя ответственность за меня - после того, как я пообещал ей, что никогда больше не буду пить, принимать таблетки, ругаться и разговаривать с девушками. Мы сели в самолет и тут же затеяли грандиозное сражение по поводу того, буду ли я пить бесплатное спиртное. Макс выиграла; я не стал пить. Однако я также не желал ни разговаривать, ни есть! Так мы с женой и двумя дочерьми встретили Рождество восемь лет назад.

After nine days of tests at Mayo, I was put in the locked ward - of all places! That's when that steel door slammed shut, and Max was the one who went home. I didn't like being on the nut ward, and I particularly didn't like being forced to ice cookies on Christmas Eve. So I raised enough fuss that they finally agreed to let me sign out, against medical advice. Max accepted responsibility for me after I had promised never to drink again, never to take another pill, never to swear again, and never to talk to girls again. We got on the plane and immediately had a big fight over whether I'd drink the free booze. Max won; I didn't drink it. But by God, I wouldn't talk or eat either! And that was how Max and I and our two daughters spent Christmas Day, eight years ago.

Когда мы приехали домой, я взял бутылку скотча и пошел спать. На следующий день Макс позвонила моему неврологу и сообщила ему, каково мнение психиатров из клиники. Он направил меня к местному психиатру, который быстро решил, что меня следует поместить в психиатрическое отделение нашей больницы. Там настаивали, что меня нужно положить в палату, но я и Макс знали, что мне нужна отдельная комната. В конце концов, она спросила врачей: «Вы осознаете, что он сидит на лекарствах, которые берет в вашей больнице?» Так я получил отдельную комнату.

When we got home, I got a bottle of Scotch and went to bed. The next day, Max called the neurologist and told him about the Mayo psychiatrist's opinion. He arranged for me to see a local psychiatrist, who quickly decided I should be in the mental-health unit of our local hospital. The people there insisted on putting me in a ward, when Max and I both knew I ought to have a private room. Finally, she asked, "Do you realize he's on the staff of this hospital?" And I got my private room.

Во второй в моей жизни палате для психбольных время шло очень, очень медленно. Я никак не мог привыкнуть и постоянно задавал себе вопрос: «Что такой славный парень, как я, делает в этом месте?» Вдобавок, они хотели, чтобы я плел кожаные пояса! Разве я для того учился все эти годы, чтобы просто сидеть и мастерить

пояса? Кроме того, я не мог разобраться, как это делается. Мне четыре раза объясняли, и мне было неудобно попросить, чтобы повторили еще раз. (Тем не менее, я рад признаться, что, совсем недолго походив на собрания АА, сумел сделать действительно красивую пару мокасин, а также половину сумки. В течение последующих семи лет я каждый вечер одевал эти мокасины, пока они не износились. К моему седьмому дню рождения в АА моя жена, ставшая членом Ал-Анон, преподнесла мне их в бронзированном виде. Теперь я - обладатель, возможно, самой дорогостоящей пары мокасин за всю историю человечества, и они помогают мне помнить, где я побывал).

Time went by very, very slowly on my second nut ward. I never could quite get the knack of it and kept asking myself, “What’s a nice guy like me doing in a place like this?” They wanted me to make leather belts, of all things! Had I gone to school all those years just to sit and make leather belts? Besides, I couldn’t understand the instructions. The girl had explained them to me four times, and I was too embarrassed to ask her again. (I am pleased to state, however, that I had gone to only a very few A.A. meetings before I was able to make a really beautiful pair of moccasins - and half of a wallet. I wore those moccasins every night for the next seven years, until they wore out. For my seventh A.A. birthday, my program-oriented, Al-Anon wife had my moccasins bronzed. Now I own perhaps the most costly pair of moccasins anyone has ever seen, and they help me remember where I’ve been.)

В больнице я ухватился за идею, которой придерживался большую часть своей жизни: если я смогу контролировать внешний мир, то внутренний сам собой придет в норму Я проводил много времени за написанием писем, записок, указаний и списков вещей для Макс, которая, помимо прочего, служила в моем офисе медсестрой. Эта писанина была призвана не дать делам застопориться, пока я заперт в своей палате. Чтобы такое проделывать, нужно быть очень больным человеком; а чтобы, как она, каждый день приходить за новым списком, нужно быть, возможно, еще более больным. (Теперь нам больше нет нужды так жить. Макс до сих пор работает вместе со мной, но мы препоручили свою волю, жизнь и работу заботе Бога. Призвав в свидетели друг друга, мы вслух произнесли слова Третьего Шага, как рекомендует Большая Книга. Жить становится все проще и легче, потому что мы стараемся действовать в противоположность моему прежнему убеждению - заботиться о своем внутреннем мире, применяя Двенадцать Шагов, и позволять окружающему миру самому позаботиться о себе).

In the hospital I hung on to the idea I’d had most of my life: that if I could just control the external environment, the internal environment would then become com fortable. Much of my time was spent writing letters, notes, orders, and lists of things for Max, who was also my office nurse, to do to keep the world running while I was locked up. One has to be pretty sick to do that, and perhaps one has to be even sicker to come back every day for a new list, as she did. (Today we don’t have to live that way. Max still works with me in the office, but we have turned our wills and our lives and our work over to the care of God. Each with the other as a witness, we took the Third Step out loud - justas it says in the Big Book. And life keeps getting simpler and easier as we try to reverse my old idea, by taking care of the internal environment via the Twelve Steps, and letting the external environment take care of itself.)

Однажды, пока я был в больнице, ко мне подошел мой психиатр и спросил: «Как ты отнесешься к предложению поговорить с одним человеком из АА?» Я подумал, что уже помог всем паци-

ентам в палате, и у меня и без того много собственных проблем, чтобы еще и пытаться помочь какому-то пьянице из АА. Но по выражению лица психиатра я понял, что он будет просто счастлив, если я соглашусь. И я согласился, только чтобы его осчастливить. Однако очень скоро осознал, что это было ошибкой. Когда этот клоун из АА вприпрыжку вбежал в комнату и почти прокричал: «Меня зовут Фрэнк, и я - алкоголик, ха-ха-ха!», я почувствовал к нему настоящую жалость, ведь ему нечем похвастаться в жизни, кроме своего алкоголизма. Только позже он сказал мне, что он - адвокат.

One day as I sat there in the hospital, my psychiatrist walked up behind me and asked, “How’d you like to talk to the man from A.A.?” My reaction was that I’d already helped all the patients on the ward, and I still had plenty of problems of my own without trying to help some drunk from A.A. But, by the look on the psychiatrist’s face, I could tell that it would really make him happy if I agreed. So, for no better reason than to make him happy, I agreed. Very shortly, I realized that had been a mistake - when this big clown came bounding into the room, almost shouting, “My name is Frank, and I’m an alcoholic, ha-ha-ha!” I really felt sorry for him; the only thing in life he had to brag about was the fact that he was an alcoholic. It wasn’t until later that he told me he was an attorney.

Против собственных ожиданий, я в тот же вечер отправился вместе с ним на собрание, и начало твориться что-то странное. Психиатр, который до этого меня, по большому счету, игнорировал, теперь стал мной заметно интересоваться. Каждый день он задавал мне разнообразные вопросы о собраниях АА. Сперва я предположил, что он сам - алкоголик и заслал меня туда, чтобы узнать об этом Сообществе побольше. Но скоро стало очевидным, что вместо этого у него на уме наивная мысль: если он заставит меня посетить достаточное количество собраний, пока я в больнице, то я продолжу на них ходить и после выписки. Поэтому, из одного только желания его одурачить, я попросил Фрэнка ежедневно водить меня на собрания. Тот так и делал каждый вечер, кроме пятницы, когда он отправился на свидание со своей подружкой. «Чертовски хорошая дисциплина в этой организации», - подумал я и пожаловался на Фрэнка психиатру, которого это, похоже, не смутило. Он просто договорился с другим человеком, который и стал водить меня на собрания по пятницам.

Against my better judgment, I went to a meeting with him that night, and a strange thing began to happen. The psychiatrist, who had generally been ignoring me, now became quite interested; every day he would ask me all kinds of questions about the A.A meetings. At first I wondered whether he was alcoholic himself and was sending me to find out about A.A. But it quickly became obvious that he had this childish notion instead: If he could get me to go to enough meetings while in the hospital, I would continue to go after he let me out. So, for no better reason than to fool him, I asked Frank to take me to a meeting every night. And Frank did set me up for a meeting every night except Friday, when he thought he might have a date with his girl friend. “That’s a devil of a way to run an organization,” I thought, and I reported Frank to the psychiatrist, who didn’t seem perturbed; he just got someone else to take me on Fridays.

Наконец, меня выписали, и мы с Макс начали ходить на собрания самостоятельно. Я сразу увидел, что мне там ничем помочь не могут, но зато они, безусловно, помогали Макс. Мы садились позади всех и разговаривали исключительно друг с другом. Это было за год до того, как я впервые выступил на собрании. Хотя

нам с самого начала понравилось, как присутствующие смеются, я слышал там много такого, что казалось мне глупым. Слово «трезвый» в моем понимании означало «пьющий, но не пьянеющий».

Когда вставал какой-нибудь крепкий, пышущий здоровьем парень и заявлял: «Я считаю день удачным, если мне удается не пить», я думал: «Дружок, ради Бога, я могу сделать за день кучу вещей; так что же хвастаться всего-навсего тем, что не выпил!» Разумеется, в то время я все еще продолжал пить. (Сегодня для меня нет абсолютно ничего более важного, чем поддержание собственной трезвости; не выпить - это гораздо важнее любых других дел, которыми я занимаюсь каждый день).

Eventually the psychiatrist discharged me from the hospital, and Max and I began going to meetings ourselves. Right from the start, I felt that they weren't doing anything for me, but they sure were helping Max. We sat in the back and talked only to each other. It was precisely a year before I spoke at an A.A. meeting. Although we enjoyed the laughter in the early days, I heard a lot of things that I thought were stupid. I interpreted "sober" as meaning "drinking but not being drunk." When a big, healthy-looking young fellow stood up there and said, "I'm a success today if I don't drink today," I thought, "Man, I've got a thousand things to do today before I can brag about not taking a drink, for God's sake!" Of course, I was still drinking at the time. (Today there is absolutely nothing in the world more important to me than my keeping this alcoholic sober; not taking a drink is by far the most important thing I do each day.)

Было похоже, что на этих собраниях только и делают, что говорят о выпивке. Это вызывало у меня жажду. Я же хотел поговорить о своих многочисленных крупных проблемах; пьянство же казалось мне мелкой проблемой. Тем более, я знал, что от воздержания «только сегодня» не будет никакого толка. Наконец, по прошествии семи месяцев, я решил попробовать. Я по сей день удивляюсь, сколь многие из моих проблем - большинство из которых, как я полагал, никак не были связаны с алкоголем - стали управляемыми или просто исчезли с тех пор, как я бросил пить.

It seemed that all they talked about at meetings was drinking, drinking, drinking. It made me thirsty. I wanted to talk about my many big problems; drinking seemed a small one. And I knew that giving up "one drink for one day" wouldn't really do any good. Finally, after seven months, I decided to try it. To this day, I am amazed at how many of my problems - most of which had nothing to do with drinking, I believed - have become manageable or have simply disappeared since I quit drinking.

Когда я пришел в АА, я уже покончил со всеми наркотиками и почти со всеми таблетками и несколько урезал количество употребляемого алкоголя. К началу июля я полностью исключил спиртное, а через несколько месяцев отказался от любых таблеток. Когда ушла навязчивая потребность в алкоголе, обходиться без него стало относительно легко. Однако в течение определенного времени мне было трудно воздерживаться от принятия таблетки, когда у меня наблюдался соответствующий симптом - кашель, боль, нервозность, бессонница, мышечный спазм, расстройство желудка... Но это мне удавалось все легче и легче. Сейчас я считаю, что уже использовал положенное мне количество химических веществ.

I had already given up all the narcotics, most of the pills, and some of the alcohol when I first came to A.A. By early July I had tapered off alcohol completely, and I got off all pills in the ensuing few months. When the compulsion to drink left, it was relatively easy to stay off alcohol. But for some time, it was difficult to keep from taking a pill when I had an appropriate symptom, such as a cough, pain, anxiety, insomnia, a muscle spasm, or an upset stomach. It has gotten progressively easier. Today I feel I have used up my right to chemical peace of mind.

Мне значительно полегчало, когда я пришел к убеждению, что алкоголизм - болезнь, а не порок; что я пил по принуждению своего организма, хотя тогда не осознавал это; и, наконец, что трезвость не зависит от силы моей воли. Члены АА владели чем-то, что выглядело гораздо лучше того, что было у меня; но я боялся отказаться от того, что имею, в пользу нового, ведь привычное давало мне некоторое чувство защищенности.

It helped me a great deal to become convinced that alcoholism was a disease, not a moral issue; that I had been drinking as a result of a compulsion, even though I had not been aware of the compulsion at the time; and that sobriety was not a matter of willpower. The people of A.A. had something that looked much better than what I had, but I was afraid to let go of what I had in order to try something new; there was a certain sense of security in the familiar.

В конце концов, ключом к решению проблемы моего алкоголизма оказалось принятие. Я провел в Сообществе семь месяцев, постепенно отказываясь от алкоголя и таблеток и считая, что программа работает не очень успешно. И, наконец, смог произнести следующее: «Ладно, Господи. Это действительно правда - я на самом деле алкоголик. Подумать только, именно я, как это ни странно, хотя я не давал на это своего разрешения! Но это так. Так что же мне теперь делать с этим?» Когда я перестал жить в проблеме и начал жить в решении, проблема исчезла. С того момента я ни разу не чувствовал навязчивой потребности выпить.

At last, acceptance proved to be the key to my drinking problem. After I had been around A.A. for seven months, tapering off alcohol and pills, not finding the program working very well, I was finally able to say, “Okay, God. It is true that I - of all people, strange as it may seem, and even though I didn’t give my permission - really, really am an alcoholic of sorts. And it’s all right with me. Now, what am I going to do about it?” When I stopped living in the problem and began living in the answer, the problem went away. From that moment on, I have not had a single compulsion to drink.

Сегодня в принятии заключено решение всех моих проблем. Когда я беспокоюсь, это происходит потому, что я считаю какого-то человека, место, вещь или ситуацию - какой-то факт своей жизни - неприемлемым для себя. Я не обрету спокойствие, пока не приму этого человека, место, вещь или ситуацию как нечто, что является именно таким, каким его на данный момент предопределил Бог. В мире ничто, абсолютно ничто не случается по ошибке. Я не мог оставаться трезвым, пока не принял свой алкоголизм. Если же я не буду полностью принимать условия, которые мне ставит жизнь, я не буду счастлив. Мне нужно сосредоточиваться не столько на том, что необходимо изменить в окружающем мире, сколько на том, что необходимо изменить во мне и в моем подходе к жизни.

And acceptance is the answer to all my problems today. When I am disturbed, it is because I find some person, place, thing, or situation - some fact of my life - unacceptable to me, and I can find no serenity until I accept that person, place, thing, or situation as being exactly the way it is supposed to be at this moment. Nothing, absolutely nothing, happens in God’s world by mistake. Until I could accept my alcoholism, I could not stay sober; unless I accept life completely on life’s terms, I cannot be happy. I need to concentrate not so much on what needs to be changed in the world as on what needs to be changed in me and in my attitudes.

Шекспир сказал: «Весь мир - театр, и люди в нем - актеры». Он забыл упомянуть, что я - главный критик. Я всегда обладал спо-

собностью видеть какой-нибудь изъян в любом человеке, любой ситуации. И я всегда был рад указать на него, потому что знал, что вы так же стремитесь к совершенству, как и я. АА и принятие дали мне понять, что даже в самом худшем из нас есть что-то хорошее, а в самом лучшем - что-то плохое, и что все мы - Божьи дети и имеем право находиться здесь. Когда я жалуюсь на себя самого или вас, я жалуюсь на дело рук Бога. Я заявляю, что лучше разбираюсь в жизни, чем Он.

Shakespeare said, “All the world’s a stage, and all the men and women merely players.” He forgot to mention that I was the chief critic. I was always able to see the flaw in every person, every situation. And I was always glad to point it out, because I knew you wanted perfection, just as I did. A.A. and acceptance have taught me that there is a bit of good in the worst of us and a bit of bad in the best of us; that we are all children of God and we each have a right to be here. When I complain about me or about you, I am complaining about God’s handiwork. I am saying that I know better than God.

Я много лет был уверен: самое худшее, что может случиться с таким хорошим парнем, как я - это превращение в алкоголика. Сейчас я считаю, что это - самое лучшее из всего, что когда-либо со мной случалось. Это доказывает, что я не знаю, что для меня хорошо. А если я даже этого не знаю, значит, я не знаю, что хорошо или плохо для вас и для кого бы то ни было. Поэтому мне лучше живется, если я не даю советов, не считаю себя всезнающим, а просто принимаю жизнь такой, какая она есть сегодня - в особенности собственную жизнь, какая она есть на самом деле. До АА я судил о себе по своим намерениям, в то время как мир судил обо мне по моим действиям.

For years I was sure the worst thing that could happen to a nice guy like me would be that I would turn out to be an alcoholic. Today I find it’s the best thing that has ever happened to me. This proves I don’t know what’s good for me. And if I don’t know what’s good for me, then I don’t know what’s good or bad for you or for anyone. So I’m better off if I don’t give advice, don’t figure I know what’s best, and justaccept life on life’s terms, as it is today - especially my own life, as it actually is. Before A.A. I judged myself by my intentions, while the world was judging me by my actions.

Принятие помогает мне решать и семейные проблемы. Сообщество АА словно дало мне новую пару очков. Мы с Макс женаты вот уже тридцать пять лет. До нашей свадьбы, когда она была застенчивым, худеньким подростком, я смог разглядеть в ней то, что не всегда замечали другие - красоту, очарование, веселость, приятность в общении, чувство юмора и много других прекрасных качеств. Похоже было, что, в отличие от Мидаса, чье прикосновение обращало в золото все что угодно, я обладал разумом, подобным увеличительному стеклу, который увеличивал все, на чем концентрировал свое внимание. Шли годы, и, по мере того, как я все больше думал о Макс, ее достоинства все возрастали. Мы поженились, и все ее положительные черты становились для меня все более очевидными, и мы становились все счастливее и счастливее.

Acceptance has been the answer to my marital problems. It’s as though A.A. had given me a new pair of glasses. Max and I have been married now for thirtyfive years. Prior to our marriage, when she was a shy, scrawny adolescent, I was able to see things in her that others couldn’t necessarily see - things like beauty, charm, gaiety, a gift for being easy to talk to, a sense of humor, and many other fine qualities. It was as if I had, rather than a Midas touch which turned everything to gold, a magnifying mind that magnified whatever it focused on. Over the years as I thought about Max, her good qualities grew and grew, and we married, and all these qualities became more and more apparent to me, and we were happier and happier.

Но затем, когда я начал все больше и больше пить, алкоголь, похоже, повлиял на мое зрение. Вместо того, чтобы продолжать видеть в своей жене хорошее, я начал обращать внимание на ее недостатки. И чем больше я на них сосредоточивался, тем серьезнее и многочисленнее они становились. Каждый изъян, на который я ей указывал, начинал увеличиваться в размерах. Каждый раз, когда я говорил ей, что она - ничтожество, она становилась еще немного более ничтожной. Чем больше я пил, тем больше она сникала.

But then as I drank more and more, the alcohol seemed to affect my vision: Instead of continuing to see what was good about my wife, I began to see her defects. And the more I focused my mind on her defects, the more they grew and multiplied. Every defect I pointed out to her became greater and greater. Each time I told her she was a nothing, she receded a little more into nowhere. The more I drank, the more she wilted.

Позже, когда я уже был в АА, мне однажды сказали, что все дело в моих очках - в них перевернуты линзы. Слова в Молитве о спокойствии «мужество изменить» не означали, что мне следует изменить что-то в своем браке; скорее, имелось в виду, что мне следует изменить самого себя и научиться принимать свою супругу такой, какая она есть. Сообщество АА дало мне новые очки. Теперь я снова обрел способность фокусировать свое внимание на достоинствах жены и наблюдать за тем, как они становятся все более ярко выраженными.

Then, one day in A.A., I was told that I had the lenses in my glasses backwards; “the courage to change” in the Serenity Prayer meant not that I should change my marriage, but rather that I should change myself and learn to accept my spouse as she was. A.A. has given me a new pair of glasses. I can again focus on my wife’s good qualities and watch them grow and grow and grow.

Я могу проделывать то же самое и по отношению к собраниям АА. Чем больше я сосредоточиваюсь на негативных моментах - поздно начали, приходится выслушивать длинные истории о пьянках, в комнате накурено, - тем хуже становится собрание. Когда же я стараюсь увидеть, что я могу привнести в него, а не вынести из него, и концентрирую внимание на положительных сторонах, а не на отрицательных, собрание становится все лучше и лучше. Когда я держу в фокусе то хорошее, что сегодня происходит, у меня бывает хороший день, а когда - плохое, то и день бывает плохим. Если я сосредоточиваюсь на проблеме, она разрастается; если же на решении, то оно получается более эффективным.

I can do the same thing with an A.A. meeting. The more I focus my mind on its defects - late start, long drunkalogs, cigarette smoke - the worse the meeting becomes. But when I try to see what I can add to the meeting, rather than what I can get out of it, and when I focus my mind on what’s good about it, rather than what’s wrong with it, the meeting keeps getting better and better. When I focus on what’s good today, I have a good day, and when I focus on what’s bad, I have a bad day. If I focus on a problem, the problem increases; if I focus on the answer, the answer increases.

Теперь мы с Макс стараемся больше делиться своими чувствами, а не мыслями. Раньше мы спорили из-за расхождения во мнениях, а о чувствах ведь не поспоришь. Я могу сказать ей, что ей не следует думать определенным образом, но я никак не

могу лишить ее права чувствовать то, что она чувствует. Обращая больше внимания на чувства, мы гораздо лучше узнаем самих себя и друг друга.

Today Max and I try to communicate what we feel rather than what we think. We used to argue about our differing ideas, but we can't argue about our feelings. I can tell her she ought not to think a certain way, but I certainly can't take away her right to feel however she does feel. When we deal in feelings, we tend to come to know ourselves and each other much better.

Формировать такого рода отношения нелегко. Напротив, тяжелее всего применять программу в собственном доме, при общении с собственными детьми и с Макс. Казалось бы, в первую очередь мне следовало научиться любить свою жену и семью, а уж потом - новичков, приходящих в АА. Но оказалось, что все наоборот. В конце концов, мне пришлось заново выполнить каждый из Двенадцати Шагов, при этом, думая конкретно о Макс - начиная с Первого, сказав «Я бессилен перед алкоголем и неспособен управлять своей семейной жизнью», и кончая Двенадцатым, в котором я попытался рассматривать ее как жертву болезни «родственник алкоголика» и относиться к ней с такой любовью, которой я одаривал бы больного новичка в АА. Когда мне это удается, мы прекрасно ладим.

It hasn't been easy to work out this relationship with Max. On the contrary, the hardest place to work this program has been in my own home, with my own children and, finally, with Max. It seems I should have learned to love my wife and family first; the newcomer to A.A., last. But it was the other way around. Eventually I had to redo each of the Twelve Steps specifically with Max in mind, from the First, saying, "I am powerless over alcohol, and my homelife is unmanageable by me," to the Twelfth, in which I tried to think of her as a sick Al-Anon and treat her with the love I would give a sick A.A. newcomer. When I do this, we get along fine.

Возможно, самое полезное для меня - помнить, что мое спокойствие обратно пропорционально моим ожиданиям. Чем большего я жду от Макс и других людей, тем меньше у меня спокойствия. Когда же я снижаю планку своих ожиданий, я становлюсь спокойнее. Но тут пытаются заявить о себе мои «права», которые тоже могут понизить уровень спокойствия. Тогда мне нужно урезать и «права», и ожидания, спросив себя: «Насколько это, на самом деле, важно? Насколько это важно в сравнении с моим спокойствием и эмоциональной трезвостью?» Когда я ценю спокойствие и трезвость превыше всего, мне удается поддерживать их на высоком уровне - по крайней мере, на какое-то время.

Perhaps the best thing of all for me is to remember that my serenity is inversely proportional to my expectations. The higher my expectations of Max and other people are, the lower is my serenity. I can watch my serenity level rise when I discard my expectations. But then my "rights" try to move in, and they too can force my serenity level down. I have to discard my "rights," as well as my expectations, by asking myself, How important is it, really? How important is it compared to my serenity, my emotional sobriety? And when I place more value on my serenity and sobriety than on anything else, I can maintain them at a higher level - at least for the time being.

Сегодня принятие также является ключом к моим взаимоотношениям с Богом. Я никогда не сижу сложа руки, ожидая, что Он подскажет мне, что делать. Вместо этого я занимаюсь текущими делами, а результаты оставляю на волю Бога; какими бы они не оказались, это будет Его воля в отношении меня.

Acceptance is the key to my relationship with God today. I never just sit and do nothing while waiting for Him to tell me what to do. Rather, I do whatever is in front of me to be done, and I leave the results up to Him; however it turns out, that's God's will for me.

Я должен фокусировать волшебное увеличительное стекло своего разума на принятии, а не на своих ожиданиях, ибо мое спокойствие прямо пропорционально моей способности принимать. Когда я помню об этом, я вижу, что моя жизнь никогда не была столь хороша. Спасибо Тебе, Господи, за АА!

I must keep my magic magnifying mind on my acceptance and off my expectations, for my serenity is directly proportional to my level of acceptance. When I remember this, I can see I’ve never had it so good. Thank God for A.A.!

(17)

ОКНО В ВОЗМОЖНОСТЬ

WINDOW OF OPPORTUNITY

Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.

This young alcoholic stepped out a second-story window and into A.A.

Я обрел трезвость, еще когда учился в колледже. Как-то я подслушал разговор между другим студентом-трезвенником и одной женщиной, которая жила в том городе, где я ходил в школу. Она объясняла ему, почему многие местные жители не любят студентов. Она сказала, что, согласно общепринятым представлениям, студенты высокомерны и эгоистичны, а затем рассказала следующую историю.

I got sober while I was still in college. Once, outside of a meeting, I overheard a conversation between another sober student and a woman who lived in the town where I went to school. She was explaining why so many local residents disliked the students. She described the common perception of students as arrogant and self-centered, and went on to tell the following story.

«Я - медсестра и работаю в отделении скорой помощи. Два года назад «скорая» посреди ночи привезла одного студента. Он напился, вышел через окно второго этажа и упал головой вниз на бетон. Его внесли, всего покрытого кровью. Голова у него распухла до размера арбуза. Но он не переставая ругал медсестер и врачей, кричал, чтобы они не смели его трогать, и угрожал, что подаст на них в суд. Без сомнения, это был самый невыносимый человек изо всех, кого я когда-либо встречала».

"I am a nurse and I work in the emergency room. Two years ago a student was brought in by ambulance in the middle of the night. He had gotten drunk, walked through a second-story window, and fallen twenty feet headfirst into a concrete window well. He was brought in covered with blood. His head had swollen to the size of a watermelon. He kept swearing at the nurses and doctors, telling them to keep their hands off of him, and threatening to sue them. He was, without a doubt, the single most obnoxious person I have ever met."

Тут я прервал ее. «Это был я», - сказал я. - «То была моя последняя пьянка». Я шагнул из того окна, когда мне было девятнадцать.

At that point I interrupted her. "That was me," I said. "That was my last drunk." I had walked through that window when I was nineteen years old.

Как же так получилось? В детстве я всегда был «славным малышом», которого любили даже матери других детей. В течение первых семнадцати лет своей жизни я был одним из лучших по успеваемости, и со мной почти не бывало неприятностей. Мне хотелось бы сказать, что это потому, что я был высокоморальным человеком; но на самом деле это в большой степени было результатом страха. Среди моих ранних воспоминаний присутствуют угрозы родителей, что они выгонят меня на улицу за малейшую

провинность. Мысль о жизни на улице для шестилетнего ребенка просто ужасна. Эти-то угрозы вкупе с частыми физическими наказаниями и заставляли меня бояться и быть послушным.

How had I gotten there? I had always been a “good kid” growing up, the kind of son other mothers loved. I was at the top of my classes academically and had been in almost no trouble for the first seventeen years of my life. I would like to say that was because of my well- developed moral fiber; in fact, much of it was a result of fear. My earliest memories included threats by my parents to throw me out onto the street for the slightest acts of disobedience. The thought of being forced to live on the street is pretty terrifying for a sixyear-old. Those threats, coupled with a fair amount of physical punishment, kept me frightened and obedient.

Однако, когда я подрос, я разработал план. Я решил быть покорным, пока не окончу среднюю школу; а затем я уеду в колледж, обеспечу свое будущее, изучив экономику, и никогда не вернусь домой. Сразу после своего восемнадцатого дня рождения я отбыл в колледж. Наконец-то я свободен, думал я. Но меня ждало резкое пробуждение.

As I grew older, however, I made a plan. I would be dutiful until I graduated from high school. Then I would escape to college, secure my economic future, and never go home again. Just after my eighteenth birthday, I left for college. I was, I thought, finally free. I was in for a rude awakening.

Подобно многим алкоголикам, значительную часть своей жизни я чувствовал себя не таким, как другие, и мне казалось, что я не могу стать «своим». Я скрывал эти ощущения и свою низкую самооценку под маской одного из самых умных ребят в любой группе, если не наиумнейшего. Кроме того, в толпе я лицедействовал, всегда держа наготове шутку, чтобы указать на юмористическую сторону любой ситуации. Мне удалось привнести в свою жизнь много смеха.

Like many alcoholics, I had spent much of my life feeling different, as though I just didn’t quite fit in. I covered those feelings and my low self-esteem by being one of the smartest people in any group, if not the smartest. Additionally, I became a performer in crowds, always ready with a quick joke to point out the humor in any situation. I managed to bring a great deal of laughter into my life.

Итак, я прибыл в колледж, полный людей, которые также всю свою жизнь возглавляли таблицу успеваемости в своих классах. Я внезапно оказался вовсе не особенным. Что было еще хуже, у многих из них было то, о чем я лишь мечтал - деньги. Моя семья была типичной семьей рабочего, которая пыталась прожить на зарплату отца. Деньги всегда были для нас важны, и для меня они ассоциировались с защищенностью, престижем и ценностью каждого человека. Мой отец любил говаривать, что единственная достойная цель в жизни - делать деньги. Находясь среди одноклассников, чьи фамилии подразумевали богатство, я испытывал стыд, стыд за свою семью, стыд за себя самого. Моя и без того хрупкая уверенность в себе рассыпалась на кусочки. Я очень боялся, что меня разоблачат. Я знал, что, если остальные поймут, кто я на самом деле, они не захотят со мной общаться, и я останусь один и буду никому не нужен.

I went to a college filled with people who had also spent their entire lives at or near the top of their academic classes. Suddenly, I was no longer special. To make matters worse, many of them had what I only dreamed of - money. My family was strictly working class, struggling to get by on what my father earned. Money had always been a big issue, and I equated it with security, prestige, and worth. My father was fond of saying that the sole purpose of life is to make money. I had classmates whose names were household words that connoted wealth. I was ashamed, ashamed of my family and ashamed of myself. My shaky confidence crumbled. I was terrified of being found out. I knew that if others discovered who I really was, they wouldn’t like me and I would be left alone, worthless and alone.

Затем я открыл для себя алкоголь. В средней школе я несколько раз его пробовал, но в недостаточном количестве, чтобы опьянеть. Я знал, что напиться - значит перестать себя контролировать. Мой план побега требовал, чтобы мой рассудок всегда оставался ясным. Мне было слишком страшно, чтобы позволить себе потерять над собой контроль. Однако, когда я оказался в колледже, этот страх оставил меня. Поначалу, чтобы «вписаться», я притворялся, что у меня, как и у моих товарищей, за плечами богатый опыт пьянства. Но скоро я превзошел в этой области всех остальных.

Then I discovered alcohol. I had tried it a few times in high school, but never enough to get drunk. I knew that getting drunk meant being out of control. My escape plan required that I always keep my wits about me. I was too afraid to be out of control. When I got to college, however, that fear left me. In order to fit in, I pretended, at first, that I had as extensive a drinking history as any of my classmates. It was not long before my history surpassed everyone's.

Моя алкогольная карьера была короткой и разрушительной, и мой алкоголизм прогрессировал очень быстро. В первый раз я напился в октябре. К ноябрю народ уже готов был держать пари, что я не проживу без выпивки целый уик-энд. (Я выиграл спор и, чтобы отпраздновать это событие, напился в стельку). К январю я пил уже каждый день, а к апрелю к тому же начал каждый день употреблять наркотики. Как видите, мне потребовалось немного времени.

My drinking career was short and destructive, and my alcoholic progression was very fast. I got drunk for the first time in October. By November people were willing to wager money that I could not go one week without a drink. (I won and, in celebration, drank myself sick.) By January I was a daily drunk and by April a daily drug user as well. I didn't last too long.

Оглядываясь на этот период, я понимаю, как верно сказано, что одно из основных различий между алкоголиками и неалкоголиками заключается в том, что неалкоголики изменяют свое поведение в соответствии со своими целями, а алкоголики - свои цели в соответствии со своим поведением. Волна спиртного унесла прочь все, что раньше было для меня важным, все мои мечты, цели, устремления. Я быстро уяснил, что не могу пить и одновременно успешно функционировать. Но это не имело значения. Я был готов забросить все, лишь бы продолжать пить. Из студента-отличника я превратился в кандидата на вылет из колледжа, из лидера класса - в отверженного. Я почти не посещал занятия и мало что читал из того, что от нас требовали. Я ни разу не принимал участие в многочисленных культурных мероприятиях, устраиваемых колледжем. Ради пьянства я отказался от всего, что составляет смысл пребывания в колледже. Время от времени сквозь хаос, обиду и страх наружу пробивался крошечный росток гордости, и это за-

ставляло меня посмотреть, что я сделал со своей жизнью. Но стыд был слишком велик, и я заглушал в себе эти чувства с помощью бутылок водки и ящиков пива.

As I look back on that period, I realize how true it is that one of the primary differences between alcoholics and nonalcoholics is that nonalcoholics change their behavior to meet their goals and alcoholics change their goals to meet their behavior. Everything that had been important to me, all of my dreams, goals, and aspirations, were swept away in a wave of booze. I realized quickly that I could not drink and function at any high level. That did not matter. I was willing to give up anything so that I could keep drinking. I went from being a solid A student to nearly flunking out of school, from being anointed a class leader to being shunned as a pariah. I almost never went to class and did little of the required reading. I never attended any of the many cultural events sponsored by the college. I forsook everything that makes college worthwhile in favor of drinking. Occasionally, some sliver of pride would work its way through the chaos, resentment, and fear and cause me to look at my life. But the shame was too great, and I would drive it back down with bottles of vodka and cases of beer.

Поскольку колледж был невелик, вскоре я привлек к своей персоне внимание администрации. Именно из-за этого я в первый раз согласился обратиться к консультанту. В то время как они видели в этом возможность помочь студенту, у которого неприятности, я рассматривал это как сделку. Я буду ходить на консультации, чтобы доставить им удовольствие, и они будут мне обязаны. Неудивительно, что посещение специалиста не принесло результатов. Я все так же много пил каждый день.

Because my college was fairly small, it did not take long for me to come to the attention of the college deans. It was under their watchful eyes that I first agreed to enter counseling. While the administration saw this as an opportunity to help a troubled student, I saw it as a bargain. I would go to counseling to make them happy, and they would owe me one. Not surprisingly, the counseling had no effect. My daily drinking continued unabated.

Около года спустя я осознал, что у меня проблемы. В зимний семестр я провалил один предмет (я редко ходил на занятия и не появился на контрольной, от результатов которой на пятьдесят процентов зависела оценка). Весенний семестр выглядел столь же уныло. Меня зачислили в класс, в котором я показался только один раз. Я не написал ни одной из необходимых работ и не пришел на экзамен в середине семестра. Все шло к тому, что меня исключат. Моя жизнь стала неуправляемой, и я знал это.

About a year later I realized that I was in trouble. I had failed a class during the winter term (I had rarely attended and had not turned in the term paper on which 50 percent of our grade was based). The spring term was looking equally bleak. I was enrolled in a class that I had attended only once. I had not written any of the required papers or bothered to show up for the midterm examination. I was bound for failure and expulsion. My life had become unmanageable, and I knew it.

Я пошел к декану, который направлял меня к консультанту, и впервые признался самому себе и другому человеку в том, что у меня проблемы с алкоголем. Я не считал себя алкоголиком. Я даже точно не знал, что это такое. Но я понимал, что не могу контролировать свою жизнь. Декан позволил мне уйти из того класса за день до итогового экзамена, но с одним условием - что я буду лечиться. Я согласился.

I went back to the dean who had guided me into counseling and, for the first time, admitted to myself and to someone else that I had a problem with alcohol.

I didn’t think I was an alcoholic. I wasn’t even sure what that was. But I knew my life was out of control. The dean allowed me to withdraw from that class the day before the final exam on one condition - I had to enter a treatment center. I agreed.

Прошло несколько дней. Поскольку часть моих затруднений разрешилась, жизнь уже не казалось столь уж неуправляемой. Напротив, я снова почувствовал себя в седле. Я поблагодарил декана за помощь, но сказал ему, что справлюсь со своей проблемой самостоятельно. И не пошел в реабилитационный центр. А через две недели шагнул из окна второго этажа.

A few days went by. With the pressure lifted, my life did not look so unmanageable. In fact, it looked as if I was back in the saddle. So, I thanked the dean for his help but told him that I would be okay on my own. I did not go to a rehab. Two weeks later I walked through a second-story window.

Наорав на персонал отделения скорой помощи, я впал в беспамятство и пробыл в этом состоянии пять дней. Когда очнулся, у меня на шее была подпорка, а в глазах двоилось. Мои родители были в ярости. Меня отвезли домой. Будущее казалось мрачным. Однако расписание Бога безупречно.

After insulting the emergency room personnel, I slipped into unconsciousness, where I remained for five days. I awoke in a neck brace with complete double vision. My parents were furious. I was flown home and the future looked bleak. God's timing, however, is impeccable.

Через мой колледж прошла длинная вереница пьяниц, в том числе - Доктор Боб. Как раз в то время, когда со мной произошел этот несчастный случай, администрация пыталась найти способ борьбы с алкоголизмом среди студентов и ждала возможности испытать новинку. Анонимные Алкоголики. Я стал подопытным кроликом. Мне в недвусмысленных выражениях дали понять, что никогда не примут меня обратно в колледж, если я не буду посещать собрания АА. Под этим напором я и отправился на свое первое собрание.

My college had a long history of drinkers, including Dr. Bob. At the time of my accident, the deans were assessing how to respond to student alcohol abuse and were waiting to try out their latest idea. Alcoholics Anonymous. I was the test case. They told me in no uncertain terms that I would never get back into this college unless I went to A.A. Under that pressure, I went to my first meeting.

Оглядываясь назад, я вижу, что это было, может быть, первым здоровым решением, которое я принял по отношению к алкоголю. Кто-то сказал, что дно - это момент, когда последняя вещь, которую ты потерял, или следующая вещь, которую ты вот-вот потеряешь, для тебя важнее, чем выпивка. Эта точка у каждого - своя, и некоторые из нас умирают, так и не достигнув ее. Мне же все было ясно. Я был готов на все, чтобы вернуться в колледж.

Looking back, that may have been the first healthy decision I ever made with respect to alcohol. One definition of a bottom is the point when the last thing you lost or the next thing you are about to lose is more important to you than booze. That point is different for everyone, and some of us die before we get there. For me, though, it was clear. I was willing to do anything to get back into school.

Идя на свое первое собрание АА, я не имел ни малейшего понятия о том, что это такое. Я происхожу из большой семьи ирландцев-католиков, и несколько моих родственников были связаны с этим Сообществом. Однако АА было для нас чем-то постыдным, вроде тюрьмы, и об этом никогда не говорили. Кроме того, я совсем ничего не знал об алкоголизме. Помню, одна моя подружка как-то сказала мне, что у ее матери проблемы с выпивкой, но она - не алкоголик. Из любопытства я спросил, в чем разница. Она объяснила: «Алкоголик - это тот, кому спиртное необходимо каждый день, даже если это лишь один стакан. А человек, у которого проблемы с выпивкой - это тот, кто не нуж-

дается в выпивке каждый день, но, если начнет пить, то не может остановиться». Согласно этому определению, я был алкоголиком, имеющим проблемы с выпивкой.

I went to my first A.A. meeting with absolutely no idea what A.A. was about. I am from a large Irish Catholic family and have had several relatives in and out of the program. A.A., like prison, was shameful, however, and was never discussed. I also had no idea what alcoholism was. I remember a girlfriend once told me that her mother had a drinking problem but that she was not an alcoholic. Curious, I asked what the difference was. “An alcoholic,” she told me, “is someone who needs to drink alcohol every day, even if it is only one drink. A person with a drinking problem does not have.

Первое собрание удивило меня. Оно происходило в церкви, и было ничуть не похоже на то, чего я ожидал. Помещение было полно хорошо одетых, улыбающихся, счастливых людей. Никаких изодранных плащей и трехдневных щетин. Никаких подбитых глаз, хриплого кашля и трясущихся рук, а только смех. Кто-то беседовал о Боге. Я был уверен, что оказался не в том месте.

I was surprised by my first meeting. It was in a church and, whatever I had expected, it was not this. The room was filled with well-dressed, smiling, happy people. No rancid coats or three-day beards. No bloodshot eyes, wheezing coughs, or shaky hands, but laughter. Someone was talking about God. I was sure I was in the wrong place.

Затем одна женщина представилась и заявила, что она - алкоголик. Тогда я понял, что это все-таки собрание АА. Она заговорила о своих чувствах, о том, что неуверенность сменилась у нее уверенностью, страх - верой, обида - любовью, а отчаяние - радостью. Мне были знакомы эти чувства. Я испытывал неуверенность, страх, обиду и отчаяние. И я не мог поверить своим глазам. Передо мной был счастливый человек. Пожалуй, я уже давно не видел счастливого лица.

Then a woman introduced herself and said that she was an alcoholic. I knew then I was in A.A. She spoke about feelings, of insecurity replaced by confidence, fear replaced by faith, resentment replaced by love, and despair replaced by joy. I knew those feelings. I had insecurity, fear, resentment, and despair. I could not believe it. Here was a person who was happy. It seemed like a long time since I had seen one of those.

После собрания присутствующие приветствовали меня, раскрыв объятия, и давали мне свои телефонные номера. За собранием-дискуссией последовало собрание, на котором выступал оратор. Там на меня и снизошло первое откровение. Выступающий сказал: «Если ты - яблоко, ты можешь стать лучшим яблоком, каким ты можешь быть, но никогда не сможешь стать апельсином». Я, разумеется, был яблоком и впервые осознал, что всю свою жизнь пытался стать апельсином. Я оглядел комнату, полную яблок, большинство из которых, если я правильно понял оратора, больше не пытались быть апельсинами.

After the meeting, people welcomed me with open arms and gave me their telephone numbers. The discussion meeting was followed by a speaker meeting, where I had my first awakening in A.A. The speaker said, “If you’re an apple, you can be the best apple you can be, but you can never be an orange.” I was an apple all right, and for the first time I understood that I had spent my life trying to be an orange. I looked around at a room filled with apples and, if I was understanding the speaker, most of them were no longer trying to be oranges.

Тем не менее, мой прогресс в АА был медленным. Я отказывался посещать собрания в других районах города и потому ходил на них только по вторникам и четвергам. После собрания мне всегда становилось лучше. Помню, когда в пятницу случалось что-нибудь неприятное, я, бывало, говорил себе: «Жалко, что сегодня

не вторник и нельзя сходить на собрание». Однако, сколько бы меня не приглашали в другие группы, сколько бы не предлагали подвезти, я не соглашался.

My progress in A.A., however, was slow. I refused to go to meetings outside of my neighborhood, which meant that I went only Tuesday and Thursday nights. I always felt better after a meeting. I remember times when something upsetting would happen on a Friday and I would tell myself, “I wish it were Tuesday so I could go to the meeting.” No matter how many suggestions I heard and how many rides were offered, however, I simply would not go to meetings on those other nights.

Помимо этого, люди рекомендовали мне много других полезных вещей. Например, воздерживаться от любовных отношений. Я был молод и одинок и потому сразу же отверг эту идею. И в течение первого года кидался из одних больных отношений в другие. Мне порекомендовали найти себе спонсора. Я не имел представления, кто это такой, и был слишком горд, чтобы спросить, и к тому же был уверен, что мне не нужен никакой спонсор. В конце концов, я был умнее всех этих людей. Им, может, и нужен был некто, кто научил бы их жизни, но я, несмотря на подпорку на шее и все остальное, прекрасно управлялся сам. Мне советовали обрести Высшую Силу. Но меня нельзя было провести. Я понимал, что, говоря о Высшей Силе, они имели в виду Бога. А я знал, что Бог только и ждет, пока я покажусь ему, чтобы отомстить мне. Мне не нужно было никакого Бога.

People gave me many other good suggestions as well. They suggested that I stay out of relationships. I was young and single, and I rejected this idea out of hand. For the first year I bounced from one sick relationship to another. They suggested that I get a sponsor. I had no idea what a sponsor was and was too proud to ask, but I was sure I didn’t need one. After all, I was smarter than the rest of these people. They might need someone to tell them how to run their lives, but double vision, neck brace, and all, I was doing just fine on my own. People suggested that I find a Higher Power. I was not fooled. I knew when they said Higher Power they meant God. And I knew that God waited for me to step out of line just once so that he could take his revenge. I wanted no part of God.

Так, сопротивляясь всему, я провел несколько месяцев. Когда меня спрашивали, как я поживаю, я неизменно отвечал: «Прекрасно, просто прекрасно», как бы горько не плакал внутри. Затем я оказался на распутье. Я был трезв уже около полугода, но лучше мне не становилось. Я почти каждый день размышлял о самоубийстве. Мое эмоциональное состояние колебалось между парализующим отчаянием и убийственным гневом, причем промежуток между этими крайностями часто составлял всего один момент. Я не был ни счастлив, ни весел, ни свободен. Я был несчастен и ужасно устал от этого.

With this resistance I plodded along for a few months. Whenever people asked me how I was doing, I would say, “Fine, just fine,” no matter how hard I was crying inside. Then I reached the crossroads. I was sober about six months, and I was not getting any better. I contemplated suicide almost every day. My emotions swung between paralyzing despair and murderous rage, often in the space of a single moment. I was not happy, joyous, or free. I was miserable, and I was sick of it.

Я решил, что с меня достаточно. И во вторник вечером отправился на собрание, намереваясь честно высказать все, что у меня накипело. Но, когда я туда пришел, обнаружил, что там больше никого нет. Комната, в которой обычно собирались около двадцати человек, была пуста. Я подождал несколько минут и уже собирался

уходить, когда вошел один мужчина, с которым я был едва знаком. Он предложил мне провести собрание вдвоем. Я был уверен, что это - плохая идея; но он спросил, как у меня дела, а мне только это и было нужно. Все мои боль, страх, страдания, гнев, потери, обиды и отчаяние выплеснулись наружу. В течение следующих сорока пяти минут я выговаривался на этого человека, который все кивал, улыбался и повторял: «О, да, помню эти ощущения». Это был мой первый абсолютно честный контакт с другим человеческим существом. Я, наконец, показал кому-то, каков я на самом деле, не боясь, что меня отвергнут. Тем самым я сделал нечто, призванное заставить меня чувствовать себя лучше, а не выглядеть лучше. И встретил принятие и любовь.

I decided I had had enough. I went to my Tuesday night meeting, fully intent on sharing honestly. I arrived at the meeting and no one else was there. This meeting, which routinely numbered twenty people, was empty. I waited for a few minutes and was preparing to leave, when a man whom I barely knew walked through the door. He suggested that he and I have a meeting. I was sure it was a bad idea. He asked me how I was doing. That was all I needed. The pain, fear, misery, anger, loss, resentment, and despair came pouring out. For the next forty-five minutes I talked at this man, who continued to nod his head, smile, and say, “Yeah, I remember feeling that way.” For the first time I made completely honest contact with another human being. I showed someone who I really was, without fear of rejection. I took an action that was designed to make me feel, rather than just look, better. I was met with acceptance and love.

Когда я закончил говорить, этот мужчина сказал мне простые слова: «Тебе нет необходимости заливать все это алкоголем». Поразительная мысль! Раньше я думал, что пить меня заставляет ситуация. Если я сердился, я пил. Если я был счастлив, я пил. В тоске ли, в возбуждении ли, в приподнятом настроении ли, в депрессии ли, я все равно пил. И вот мне говорят, что, какими бы ни были обстоятельства, мне нет нужды пить, потому что, если я буду держаться за АА, я смогу оставаться трезвым в любых условиях. Этот человек подарил мне надежду и во многих отношениях символизировал дверь, через которую я, в конце концов, вошел в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

When I had finished talking, he told me something simple: “You don’t have to drink over it.” What an idea! I had thought that situations made me drink. If I was angry, I drank. If I was happy, I drank. Bored or excited, elated or depressed, I drank. Here was a man telling me that, independent of my life situation, I did not have to drink. If I stuck with A.A., I could stay sober under any and all conditions. He gave me hope, and in many ways, he symbolized the door through which I finally walked into Alcoholics Anonymous.

Я начал меняться. Начал молиться. Начал активно работать над Шагами. Прежде я отказывался от них, считая инструментами для менее развитых; теперь же я ухватился за них как за ступеньки лестницы к спасению. Я нашел себе спонсора и начал выполнять различные обязанности в своей группе. Правда, я не понимал, как приготовление кофе или уборка после собрания могут быть связаны с трезвостью. Но более опытные члены Сообщества говорили мне, что служение поможет мне оставаться трезвым, и я решил попробовать. И это сработало.

I began to change. I began to pray. I became actively involved in working the steps. I had previously dismissed them as the tools of mental inferiors; now I embraced them as the rungs on the ladder to salvation. I began working with a sponsor and became active in my home group. I did not understand how making coffee or cleaning up after meetings could have anything to do with staying sober, but older members told me that service would keep me sober, so I tried it. It worked.

Моя жизнь также начала меняться. Незадолго до моей первой годовщины в АА меня приняли обратно в колледж. Снова переехав в студенческий городок, я испытывал страх. Здесь я знал только пьянство. Как мне было сохранять трезвость в подобных условиях? Ответ был прост - я с головой окунулся в АА. Меня взяли под свое крылышко очень любящие люди. У меня была возможность проделать среди студентов большую работу по Двенадцатому Шагу, и к тому моменту, когда я окончил колледж, в нем процветала своя группа АА.

My life began to change. Just before my first anniversary, I was readmitted to my college. I arrived back on campus terrified. All I had known there was drinking. How was I ever going to stay sober under these conditions? The answer was simple - I threw myself into A.A. Some very loving people took me under their wings. I had the opportunity to perform a fair amount of Twelfth Step work with other students, and by the time I graduated, there was a thriving A.A. community at that school.

Затем я поступил в юридический университет. Там я обнаружил, что местное Сообщество АА весьма отличается от того, к которому я привык. Я был уверен, что снова запью, ведь «эти люди все делают неправильно!» Мой спонсор из колледжа, зная о моей склонности везде находить изъяны, заверил меня, что, если мои новые друзья «все делают неправильно», то я обязан показать им, как следует это делать. И я принялся показывать. Движимый страхом и тщеславием, я вознамерился переделать АА по своему образу и подобию. Уверен, если бы право на членство в Сообществе зависело от того, нравишься ли ты остальным, то меня бы исключили.

After graduation I attended law school. I arrived to find an A.A. that was very different from that to which I had grown accustomed. I was sure I would get drunk because “those people weren’t doing it right!” My sponsor back at college, aware of my propensity for finding fault, assured me that if my new friends were not “doing it right,” it was my obligation to show them how. So I did. Driven by fear and conceit, I set out to remake A.A. in my image. I am certain that if membership had depended upon being liked, I would have been expelled.

Через какое-то время я позвонил своему спонсору, чтобы сообщить о своих успехах. Он перебил меня простым вопросом: «А эти люди, которые все делают неправильно, при этом остаются трезвыми?» Я вынужден был признать, что, несмотря на свои заблуждения, они трезвы. «Хорошо», - сказал он. - «Ты рассказал им, что такое АА. Теперь твоя очередь послушать их и выяснить, каким образом они сохраняют трезвость». Я последовал его совету и начал слушать. И тогда в моей душе медленно, но неуклонно стали прорезаться ростки мудрости и смирения. Я стал более восприимчивым к новому. Оказалось, что Бог участвует во всех моих делах, хотя раньше я был убежден, что справляюсь в одиночку. Когда мои глаза раскрылись настолько, что я смог разглядеть чудо,

я обнаружил, что оно - прямо передо мной. И я стал развиваться, окруженный Его любовью.

After some time I called my sponsor to report my progress. He stopped me short with a simple question: “These people who aren’t doing it right, are they staying sober?” I admitted that, despite their failings, they were staying sober. “Good,” he said. “You have told them what A.A. is. Now it’s time for you to listen to figure out how they are staying sober.” I followed that suggestion and began to listen. Slowly but surely, some wisdom and humility began to creep in. I became more teachable. I found God working all around me where previously I was sure I had been alone. When I opened my eyes enough to see the miracle, I found that it was right in front of my face. I was growing in God’s love.

Мне повезло, что во время учебы в юридическом мне выпала возможность побывать за границей. Пьянствуя, я мечтал об этом, но, когда нужно было действовать, пил. Теперь же я посетил собрания АА в дюжине различных стран и везде изумлялся тому, что наши идеи преодолевают любые языковые и культурные барьеры. У нас есть выход. Вместе мы можем жить трезво, радостно и свободно.

I was fortunate to have an opportunity to spend time abroad during law school. That was something I had dreamed of doing while drinking, but when push came to shove, I drank. Now sober, I have been in meetings in probably a dozen countries and have always been amazed at the message that transcends all linguistic and cultural differences. There is a solution. Together, we can live soberly, joyously, and freely.

В моей жизни много радости. Сейчас мне тридцать три, и через месяц, даст Бог, я отпраздную свою четырнадцатую годовщину трезвости. Я окружен любящими друзьями, на которых могу положиться, а они могут положиться на меня. Я помирился со своими родителями, с которыми прежде не ладил. Моя жизнь опять наполнена смехом, который когда-то забрал алкоголь.

My life has been one of great joy. I am now thirtythree years old, and God willing, in one month I will celebrate my fourteenth sober A.A. anniversary. I am surrounded by loving friends on whom I depend and who depend on me. I have reconciled with my parents, from whom I had been estranged. My life is filled with laughter again, something that alcohol had taken away.

Вскоре после своей девятой годовщины я женился на женщине, которая меня любит. За неделю до двенадцатой годовщины у нас родился сын. Благодаря ему, я больше узнал о безусловной любви, значении чуда и простой радости, что живешь. У меня есть чудесная работа, которую я (чаще всего) очень ценю. Я активно участвую в обслуживании АА, и у меня есть как спонсор, так и несколько подспонсорных, работать с которыми - честь для меня. Все это - дары Божьи. Наслаждаясь ими, я тем самым выражаю свою благодарность за них.

I was married shortly after my ninth anniversary to a loving woman. One week before my twelfth anniversary, our son was born. Through him I learned more about unconditional love, the value of wonder, and the sheer joy of being alive. I have a wonderful job that (most days) I appreciate. I am active in A.A. service work and have both a sponsor and several sponsees with whom it is a privilege to work. All of those are gifts from God. I express my gratitude by enjoying them.

Я знавал одну женщину, которая однажды плакала, дожидаясь собрания. К ней подошла пятилетняя девочка и сказала: «Вы не должны здесь плакать. Это - хорошее место. Они взяли моего папу и сделали его лучше». Именно это со мной и сделало Сообщество АА; оно взялось за меня и сделало меня лучше. И за это я ему бесконечно благодарен.

I once knew a woman who was crying before a meeting. She was approached by a five-year-old girl who told her, “You don’t have to cry here. This is a good place. They took my daddy and they made him better.” That is exactly what A.A. did for me; it took me and it made me better. For that I am eternally grateful.

ЧАСТЬ 3

ОНИ ПОТЕРЯЛИ ПОЧТИ ВСЕ

Part III

THEY LOST NEARLY ALL

В пятнадцати историях этой секции раскрывается самая безобразная сторона алкоголизма.

The fifteen stories in this group tell of alcoholism at its miserable worst.

Многие из героев прошли через все - больницы, специальные методы лечения, психиатрические лечебницы, тюрьмы. Ничто не помогало. Всем им выпали на долю одиночество и ужасные физические и душевные страдания. Большинство из них потерпели сокрушительное поражение почти во всех аспектах своей жизни. Некоторые попытались жить дальше без алкоголя. Другие хотели умереть.

Many tried everything - hospitals, special treatments, sanitariums, asylums, and jails. Nothing worked. Lone - liness, great physical and mental agony - these were the common lot. Most had taken shattering losses on nearly every front of life. Some went on trying to live with alcohol. Others wanted to die.

Алкоголизм не пощадил никого - ни богатых, ни бедных, ни образованных, ни неграмотных. Все они двигались к самоуничтожению, и, казалось, не могли ничего сделать, чтобы остановить этот процесс.

Alcoholism had respected nobody, neither rich nor poor, learned nor unlettered. All found themselves headed for the same destruction, and it seemed they could do nothing whatever to stop it.

Однако они трезвы уже много лет и теперь рассказывают нам, как им удалось выздороветь. Это доказывает, что попробовать программу Анонимных Алкоголиков никогда не поздно.

Now sober for years, they tell us how they got well. They prove to almost anyone’s satisfaction that it’s never too late to try Alcoholics Anonymous.

(1)

МОЯ БУТЫЛКА, МОИ ОБИДЫ И Я

MY BOTTLE, MY RESENTMENTS, AND ME

Этот бродяга, прошедший путь от детской травмы до придорожной канавы, в конце концов, обрел Высшую Силу, которая вернула ему трезвость и давно потерянную семью.

From childhood trauma to skid row drunk, this hobo finally found a Higher Power, bringing sobriety and a long-lost family.

Когда я въехал в один маленький городок в горах в пустом товарном вагоне, моя спутанная борода и сальные волосы доходили бы мне почти до пояса, если бы у меня был пояс. Одет я был в грязное, кишевшее вшами мексиканское пончо поверх вонючей пижамной рубашки, а также в изодранные джинсы, заправленные в ковбойские ботинки без каблуков. В одном ботинке у меня был нож, а в другом - револьвер тридцать восьмого калибра. Вот уже шесть лет я боролся за выживание в придорожных канавах и разъезжал по стране в товарных вагонах. Я давно не ел и потому был изможден и весил не более ста тридцати фунтов. Я был жалок и пьян.

When i rode into a small mountain town in an empty freight car, my matted beard and filthy hair would have reached nearly to my belt, if I'd had a belt. I wore a lice-infested, grimy Mexican poncho over a reeking pajama top, and a ragged pair of jeans stuffed into cowboy boots with no heels. I carried a knife in one boot and a .38 revolver in the other. For six years I'd been fighting for survival on skid rows and riding across the country in freights. I hadn't eaten in a long time, so was half starved and down to 130 pounds. I was mean and I was drunk.

Однако я забегаю вперед. Полагаю, мой алкоголизм на самом деле начался, когда мне было одиннадцать лет и мою мать жестоко убили. До этого момента жизнь моя мало чем отличалась от жизни любого другого мальчика из маленького городка того времени.

But, I'm ahead of myself. I believe my alcoholism really began when I was eleven years old and my mother was brutally murdered. Until then my life had been much the same as any of the other boys who lived in a small town during that period.

Однажды вечером моя мать не вернулась домой после работы на автомобилестроительном заводе. На следующее утро она все еще не появилась, и не было никакой зацепки, которая подсказала бы нам, что с ней стало; полные мрачных предчувствий, мы вызвали полицию. Поскольку я был маменькиным сынком, это был для меня особенно тяжелый удар. Невероятно, но в довершение всего через несколько дней арестовали моего отца. Полицейские обнаружили изуродованное тело моей матери в поле за городом и хотели допросить его. Я в один момент лишился своей семьи! Скоро отца отпустили, так как полиция нашла на месте убийства

пару очков, не принадлежавшую ему. Эта улика привела их к убийце моей матери.

One night my mother failed to return home from her job at a car manufacturing plant. The next morning there was still no sign of her or any clue to why she had disappeared; with great apprehension the police were called. Since I was a mama's boy, this was especially traumatic for me. And to make matters unbelievably worse, a few days later the police came and arrested my father. They had found mom's mutilated body in a field outside of town and wanted to question him. In that instant the family life I knew was destroyed! My father was soon returned because the police had found a pair of glasses that did not belong to him at the murder scene. This clue led to the man who had so brutally killed my mother.

В школе не было конца сплетням. Дома царил хаос, и никто не говорил мне, что происходит, поэтому я ушел в себя и начал отстраняться от окружавшей меня реальности. Я надеялся, что, если я смогу притвориться, что она не существует, то она исчезнет. Я чувствовал себя ужасно одиноким и стал очень непослушным. Потом смятение, боль и горе начали понемногу отступать, но тут в журнале криминальной хроники появилась статья о несчастье, случившемся в моей семье. Дети в школе снова начали сплетничать и бросать на меня испытующие взгляды. Тогда я еще больше отдалился от людей и стал еще более сердитым. Так мне было легче, потому что люди оставляли меня в покое, если я выглядел раздраженным еще до того, как меня попробуют о чем-либо спросить.

At school the gossip was vicious. At home there was chaos and no one would tell me what was happening, so I withdrew and began to block out the reality around me. If I could pretend it didn't exist, it might go away. I became extremely lonely and defiant. The confusion, pain, and grief had begun to subside when an article appeared in a murder mystery magazine about my family's misfortune. The children at school started the gossip and scrutiny all over again. I retreated further and became angrier and more withdrawn. It was easier that way, because people would leave me alone if I acted disturbed even before they tried to inquire.

Поскольку отец не мог заботиться обо всех девятерых детях, нас пришлось разделить. Примерно через год он снова женился, и мой старший брат предложил мне перебраться к нему. Он и его молодая жена пытались помочь мне, но я занимал оборонительную позицию, поэтому хоть они, хоть кто-либо другой мало что могли тут поделать. В конце концов, я стал после школы работать в бакалейной лавке, где мыл бутылки из-под содовой. Там я уяснил, что, если работать достаточно много, горе забывается. Кроме того, здесь можно было воровать пиво и быть важной персоной среди школьников. Так и начиналось мое пьянство - как способ избавиться от боли.

Because my father was unable to care for all nine of us, the family had to be split up. About a year later he remarried, and my oldest brother offered to take me in. He and his new wife tried to help me, but I was just so defensive there was little they or anyone else could do. Finally, I took a job after school sorting soda bottles in a grocery store, where I found I could forget if I worked hard enough. In addition, it was a good place to steal beer and be a big guy with the other kids in school. That's the way my drinking began, as a way to make the pain go away.

По прошествии нескольких лет полукриминальной юности я достиг возраста, который позволял пойти служить во флот. Оставляя позади источник своей горечи, я думал, что моя жизнь улучшится, и я буду не так много пить. Однако в учебном лагере для новобранцев я понял, что это - не выход. Дисциплина, субординация, жесткое расписание были чужды моей натуре; но срок службы составлял два года, поэтому мне необходимо было

каким-то образом функционировать, невзирая на гнев, а теперь уже и ненависть, клокочущие во мне. Каждый вечер я шел в какой-нибудь бар и пил, пока меня не вышвыривали оттуда. Так я переживал будние дни; на выходных мы ходили в ближайший клуб. Этим заведением заправляли люди, которые пили столько же или даже больше, чем я. Я стал их постоянным клиентом и частенько ввязывался в споры и драки.

After several years of semidelinquent adolescence, I was old enough to join the marines. Leaving behind the origin of my bitterness, I thought my life would be better and the drinking not so bad. However, during boot camp, I recognized that this was not the answer. The discipline, the authority, the tight schedule went against my very nature, but it was a two-year stint, so there had to be a way to function in spite of the anger and now hatred that seethed through me. Every night found me at a bar drinking until they threw me out. That got me through the week; on weekends we went to a club nearby. This place was managed by people who drank as much as or more than I did. I became a constant customer. Arguments and fights were a regular occurrence.

Таким манером мне удалось продержаться положенные два года. После этого я вышел в почетную отставку и оказался предоставлен самому себе. Оставив военно-морскую базу и испытывая ностальгию по своему прежнему окружению, я автостопом добрался до своего родного городка и вернулся в дом брата. Скоро я устроился художником в местную строительную компанию. К этому времени алкоголь превратился в неотъемлемую часть моей жизни.

I managed to complete the two years, was given an honorable discharge, and was sent on my way. Leaving the marine base behind and feeling homesick for my old environs, I hitchhiked back to my old hometown and returned to my brother’s home. I soon found work as a painter for a construction company in town. By now drinking had become a constant part of my life.

Через друзей я познакомился с девушкой, в которую по-настоящему влюбился, и мы вскоре поженились. Через год у нас родилась дочка, а затем - двое сыновей. О, как я обожал свой выводок! Казалось, обзаведясь такой прекрасной семьей, я должен был бы остепениться; но вместо этого мое пьянство прогрессировало. В конце концов, оно усугубилось настолько, что жить со мной стало невыносимо, и жена подала на развод. Я просто взбесился, и шериф приказал мне покинуть город. Я знал, что, если останусь, мой гнев на жену за то, что она забрала у меня детей, доведет меня до такой беды, с которой даже я не смогу справиться. И потому снова уехал, унося с собой свою ненависть, обиду и узел с одеждой. На этот раз - навсегда.

Through some friends I met a woman I really cared for and soon we were married. A year later our daughter was born, and eventually two boys. Oh, how I loved my brood! This nice little family should have settled me down, but instead my drinking progressed. It finally reached the point where I was intolerable to live with, and my wife filed for divorce. I just went berserk, and the sheriff ordered me to leave town. I knew if I stayed, my anger at my wife for taking those children away from me would get me into more trouble than even I could handle, so once again I set off. I left with my hatred, resentment, and the clothes on my back. This time for good.

Позже в самом крупном из близлежащих городов можно было увидеть, как я, обнищавший, валяюсь в канаве и напиваюсь до потери памяти. Поначалу поденная работа позволяла мне снимать жилье и обеспечивать себя пропитанием, но вскоре все деньги стали уходить на выпивку. Я нашел миссию, где нуждающимся

предоставляли спальное место и бесплатную еду. Однако там было столько клопов, еда была столь ужасна, а люди были такими негодяями, что я решил - легче спать на улице, да и нет нужды так часто есть. И обнаружил, что кусты, припаркованные машины и заброшенные дома - великолепные места для моей бутылки, моих обид и меня. Там уж никто не осмелится меня потревожить! Я был совершенно сбит с толку и не понимал, куда меня забросила жизнь.

In the largest city close by I could be found, dead broke, drinking myself into oblivion on skid row. At first a day-labor job provided for rent and food, but before long all the money had to go for booze. I found a mission where someone in need could sleep and eat free. But the bugs were so bad, the food so terrible, and people were such thieves, I decided that it was easier to just sleep outside and that I really didn't need to eat so often. So I found that hobo jungles, parked cars, and abandoned houses made nice places for my bottle, my resentments, and me. No one dared to bother me! I was utterly bewildered at where life had taken me.

Другие бродяги показали мне наиболее безопасный способ запрыгивать на движущийся товарный поезд и научили защищаться. Они также объяснили мне, у каких людей легче всего выпросить милостыню и как их можно облапошить. В то время моей основной проблемой было достать достаточно выпивки, чтобы отгородиться от реальности. Ненависть просто пожирала меня! Следующие шесть лет я перебирался из канавы в канаву. Мне было безразлично, куда направлялся поезд, на который я залазил. Мне некуда было ехать. Одно хорошо - я ни разу не заблудился, потому что мне было наплевать, где я нахожусь! Я трижды пересек Соединенные Штаты, не имея ни определенного плана, ни цели, и притом половину времени ничего не ел. Я шатался по стране в компании таких же неудачников. Бывало, кто-нибудь говорил, что где-то нанимают людей на какую-нибудь работу - во Флориде, или в Нью-Йорке, или в Вайоминге, - и мы отправлялись туда. Но когда, наконец, прибывали на место, оказывалось, что набор уже прекращен. Нас это устраивало, потому что мы все равно не хотели работать.

Other hobos I met taught me the safest way to hop on a moving freight train and how to protect myself. They told me who were the easiest people to get a handout from and how to scam them. My biggest problem at that time was to find a way to get enough to drink to keep the reality of my life at bay. I was consumed by hate! For the next six years I went from skid row to skid row. One boxcar headed in any direction was as good as another. I had no place to go. One thing about it, I never got lost, because I never cared where I was! I crossed the United States three times, with no plan, no reason, not eating half the time. I hung out with other misfits like myself. Someone would say they were hiring in Florida, or New York, or Wyoming, and off we'd go. But by the time we would finally get there, they would say they were not hiring anymore. That was all right, because we didn't want to work anyway.

И вот, в один знойный день, когда я пьянствовал в каком-то городке посреди пустыни, произошло нечто необычное. Я вдруг почувствовал, что дошел до края и больше не могу так жить. Чтобы побыть одному, я раздобыл себе выпивки и углубился в пустыню, намереваясь идти до тех пор, пока не упаду замертво. Скоро я опьянел настолько, что не мог сделать и шага. Тут я повалился на

землю и простонал: «О, Боже! Пожалуйста, помоги мне». Должно быть, я отключился, потому что через несколько часов очнулся и направился обратно к городу. Тогда я понятия не имел, что заставило меня изменить свое решение умереть. Теперь я знаю, что это было вмешательство моей Высшей Силы.

One scorching day, when I was in a desert town drinking, something unusual happened. I felt as though I had reached the point where I couldn't go on. To get away from everyone I managed to find some booze and started walking out into the desert, thinking, I'll just go until I die. Soon, so drunk I couldn't walk another step, I fell to the ground and moaned, "Oh, God! Please help me." I must have passed out because, hours later, I came to and found my way back to town. At the time I had no idea what made me change my mind about death. Today I know it was that my Higher Power took over my life.

К этому времени я стал таким грязным и у меня были такие дикие глаза, что люди сторонились меня. Я ненавидел выражение страха, которое появлялось на их лицах при виде меня. Они смотрели на меня так, будто я - не человек. Может быть, я им и не был. В одном большом городе я пристрастился к ночевкам на решетках, прикрывающих трубы отопления, накрываясь куском целлофана, чтобы не замерзнуть. А как-то ночью я нашел ящик, в который бросали ненужное тряпье; там было удобно и тепло спать, а утром можно было приодеться. Посреди ночи какая-то женщина бросила туда еще одежды. Я открыл крышку, выглянул наружу и крикнул:

«Спасибо!» Она воздела руки к небу и убежала, вопя: «Боже мой, Боже мой!» Потом прыгнула в свою машину и, скрипнув тормозами, унеслась прочь.

By this time I was so wild-eyed and filthy, people would shy away from me. I hated the look of fear on their faces when they saw me. They looked at me as if I were not human, and maybe I wasn't. In one large city I took to sleeping on the grates with a piece of plastic over me so I wouldn't freeze. One night I found a clothing drop box I could get into; it made a nice warm place to sleep and I could get new clothes in the morning. In the middle of the night someone threw in more clothes. I opened the top, looked out, and shouted, "Thanks!" That woman threw up her hands and ran away screaming, "Lordy, Lordy!" She jumped into her car and screeched off.

Когда я спрыгнул с того товарного поезда, я представлял собой, пожалуй, самую печальную картину, какую только можно вообразить. На откосе я нашел пустой вагон-холодильник и обосновался в нем. Здесь было очень легко разбогатеть, и я поспешил воспользоваться этой возможностью. Теперь я мог поесть! Это был мой третий визит в этот городок, поэтому я направился прямиком в свой любимый бар. Там я встретил барменшу, которая пила, как сапожник, и была самой вредной из всех виденных мною женщин. Но зато у нее было свое жилье, так что я переехал к ней. Так начался роман всей моей жизни!

I was just about as sad a figure of a man as is possible when I jumped off that freight. I found an empty refrigerator car sitting on a siding and took up residence in it. Here you could get welfare very easily, so off I went to apply. Now I could eat! It was my third time in this town, so I headed straight for my favorite bar. Here I met a barmaid who drank like a fish and was as mean a woman as I had ever seen, but she had a place to live, so I moved in. And thus began the romance of a lifetime!

Наконец-таки у меня появилась крыша над головой, постельное белье и еда! Мы только и делали, что пили и дрались, но она работала в баре, поэтому нам было на что жить. На выпивку едва

хватало, но мы все равно без остановки пили несколько месяцев. Затем, блуждая в поисках спиртного, я наткнулся на одного из своих старых приятелей-бродяг, пожилого мужчину. На моей памяти он был горьким пьяницей, «алкоголиком». И тут я увидел, как он идет мне навстречу в белой рубашке, при галстуке и в костюме! Выглядел он просто великолепно. С широкой улыбкой на лице он сообщил мне, что бросил пить, и рассказал, как ему это удалось и насколько лучше он теперь себя чувствует. Первое, что мне пришло в голову, было: «Если он смог это сделать, значит, я тоже смогу, притом гораздо лучше, ведь мне всего лишь тридцать три года».

I finally had a roof over my head, sheets, and food! All we did was drink and fight, but she worked at the bar so it kept us going. With just enough cash for booze, we drank continuously for several months. Then, on my way to find a drink, I ran into one of my old hobo buddies, an older man. I remembered him as an excessive drinker, an “alcoholic.” And here he was walking toward me down the street in a white shirt, tie, and suit, looking marvelous! With a big smile on his face, he told me he’d quit drinking, and how he’d managed to do it, and how much better he felt.My first thought was If he can do that, I can do that - and much better, because I’m only thirty-three.

Он отвел меня в клуб, где было еще несколько выздоровевших алкоголиков. Я пил кофе, а они тем временем рассказывали мне о том, как изменилась их жизнь. Было похоже, что их собрания могли быть полезны! Если они смогли завязать с выпивкой, то, может быть, только лишь может быть, я тоже смог бы. Их энтузиазм передался и мне. Я почувствовал внутреннее волнение, но не мог понять, почему. Я сломя голову бросился к своей подружке, чтобы рассказать ей о произошедшем и о том, как будет прекрасно, если мы перестанем пить. «Ты свихнулся!» - завопила она. - «Можешь тащить свою задницу обратно в свой вагон-холодильник, а я буду ходить на вечеринки!» Несмотря на то, что я, похоже, не был способен заразить ее своим возбуждением, я все равно продолжил свой рассказ о Сообществе.

He took me down to this club where there were some other recovered alcoholics. I drank coffee while they all told me how they had changed. It looked like they might have something here! If they could do this, maybe, just maybe, I could too. Their enthusiasm was catching. I began to feel excitement inside but had no idea why. I rushed off to tell my new girlfriend about what had happened and how great it would be if we quit drinking. “You’re nuts!” she yelled at me. “You can just drag your rear back to your refrigerator car; I’ve got parties to go to!” Although I seemed unable to transmit my excitement, I told her more.

На следующий день мы оба бросили пить. У меня нет слов, чтобы объяснить, почему и как это случилось; это просто случилось. Это было чудо! Каждый день, который мы смогли прожить трезвыми, был очередным подарком Высшей Силы, на которой я поставил крест много лет назад.

The next day we both quit drinking. There are no words to explain why it happened or how it happened; it just did. It was a miracle! Every day we were able to stay sober was another gift from a Higher Power I had given up on many long years before.

В следующем году мы нашли себе работу - управлять загородным лагерем, куда направляли пьяниц, чтобы они отошли от алкоголя и протрезвели. В наши обязанности входило следить за тем, чтобы у них была еда и чтобы они ничего не натворили.

Временами выполнять обе эти задачи становилось почти невозможно, но мы не сдавались. Пользуясь некоторой поддержкой со стороны ветеранов АА, мы продержались год. Поскольку мы работали волонтерами, у нас было мало денег на самих себя. По истечении года я просмотрел список побывавших у нас пьяниц, которых всего было 178.

The next year we took a job managing a camp out-side of town where drunks were sent to get dried out and sobered up. It was our responsibility to see that they had food and stayed out of trouble. Both tasks were almost impossible at times, but we kept trying. With some support from oldtimers in A.A., we lasted a year. This was a volunteer job and we had little money for ourselves. When the year was up, I went over the list of drunks who had been through the place, 178 in all. I exclaimed to my partner, “Not a single one of them is sober today!” “Yeah,” she replied, “but you and I are!” And so, on that happy note, we were then married.

Разумеется, я вынужден был капитулировать и признать себя алкоголиком. Мне тяжело было перестать сердиться на свою бывшую жену, забравшую у меня детей, на человека, убившего мою мать, и на своего отца, который, как я считал, оставил меня в беде. Но по мере того, как я начал осознавать собственные недостатки, эти обиды стали отступать. Я познакомился с монахами из близлежащего монастыря, которые с некоторым изумлением выслушали мою историю и смогли помочь мне лучше понять самого себя. В то же время мой спонсор и другие ветераны, взявшие нас под крылышко, давали нам любовь, благодаря которой мы вернулись в общество людей.

My sponsor told me if I wanted to form a relationship with my Higher Power, it would be necessary for me to change. At a meeting one night a member said, “It’s not how much you drink, it’s what drinking does to you.” That statement changed my whole attitude. Of course I had to surrender and accept I was an alcoholic. I had a hard time giving up the anger at my ex-wife for taking my kids, at the man who murdered my mother, and at my father for what I felt was deserting me. But these resentments eased with time as I began to comprehend my own defects of character. I became acquainted with some monks in a nearby monastery who listened to my story with some amazement and were able to help me understand myself. At the same time my sponsor and other oldtimers who had taken us under their wings loved us back to rejoin society.

Постепенно лед, сковывавший мое сердце, таял; моя связь с Высшей Силой углублялась, и я менялся. Жизнь начала наполняться совершенно новым смыслом. Я, насколько было возможно, возместил нанесенный мною людям ущерб. Но я знал, что должен вернуться туда, где прошло мое детство, чтобы разобраться с этой частью своего прошлого. Однако теперь мы были заняты работой на собственном малярном предприятии. Проходили годы, но возможности съездить в родной город просто не представлялось.

Gradually the ice that was my heart melted and I changed as my relationship with my Higher Power grew. Life began to take on a whole new meaning. I made what amends were possible but knew I would have to return to my childhood home to clear up that part of my past. But we were busy with our own paint contracting company now, and as the years passed by, the opportunity to go back home just did not come.

Месяцы трезвой жизни превращались в годы, и я становился все более преданным этой программе, которая спасла жизнь не только мне, но и моей жене. В конце концов, я стал активно участвовать в обслуживании АА и способствовал основанию центрального бюро для наших групп. Мы оба начали работать в сфере общего обслуживания и разъезжать по всему штату, посещая собрания различных групп. К моему удивлению, нам дали

возможность послужить делегатами на Конференции по общему обслуживанию. Какую радость это нам принесло! Одним из наиболее памятных моментов для меня стал следующий. На открытии Конференции председатель Совета по общему обслуживанию АА сказал: «Мы все, собравшиеся здесь сегодня, выступаем не как отдельные члены Сообщества Анонимных Алкоголиков; наша забота - его развитие во всем мире». Я мысленно вернулся в прошлое и вспомнил, как лежал на решетке над трубами отопления возле этого самого отеля и отчаянно пытался не замерзнуть. Меня просто ошеломило милосердие Бога, проявившееся уже в том, что я вообще оказался здесь!

As the months following the day we quit drinking have turned into years, I have become increasingly more devoted to this program that saved not only my life, but my wife's also. Eventually I became involved in A.A. service and helped get a central office started for our groups. We both became active in general service and began traveling all over the state going to meetings. To my surprise, both of us were given the opportunity to serve as delegates to the General Service Conference. What joy we found in this! One of my most memorable moments was when at the opening of the conference the chairman of A.A.'s General Service Board said: "We are all gathered here tonight, not as individuals, but for the betterment of Alcoholics Anonymous all over the world." The years flashed back to when I was on the grates outside that very hotel, frantically trying to keep from freezing. I was overwhelmed by God's grace just to be there!

Как-то раз один мой приятель, который зарабатывает себе на жизнь написанием статей, спросил, не буду ли я против, если он расскажет мою историю на страницах некоего журнала. Он заверил меня, что моя анонимность не будет нарушена, и я согласился. К тому времени я был трезв уже почти двадцать пять лет, и понятия не имел о том, что уготовил мне Бог, как я Его понимаю. Случилось так, что мой старший брат, тот самый, у которого я когда-то жил, подписался на этот журнал и прочел статью. Это было первое звено в цепи поразительных событий, которые изменили не только нашу жизнь, но и жизнь моей семьи и многих других людей. Это - не что иное, как чудо наших дней. Бог сделал для меня то, что я не мог сделать для себя сам!

One day a friend of mine who writes for a living asked if he could write the story of my life for a magazine. He assured me there would be no anonymity problems, so I agreed. I had been sober for almost twenty-five years at this time and had no idea what God, as I understand him, was about to do for me. My oldest brother, the one who had taken me in, just happened to subscribe to this magazine and just happened to read the article. Thus began an amazing chain of events that has altered not only our lives, but the lives of my family and many others. It is nothing short of a modern-day miracle. God has done for me what I could not do for myself!

В статье упоминалось название городка, в котором я жил; поэтому, дочитав ее, мой брат и невестка обратились в справочную, узнали мой номер и позвонили мне. Это был наш первый разговор за более чем тридцать лет. Я расплакался, они тоже. Они рассказали мне, что, после того как я развелся и исчез, мои родственники неоднократно пытались меня разыскать. Они беспокоились, потому что кто-то сказал им, что я либо умер, либо уехал из страны. Мне стало стыдно из-за того, что я доставил им столько волнений. Из-за моей эгоистичности мне и в голову не

приходило, что они так неравнодушны к моей судьбе. В течение следующих суток я по очереди переговорил со всеми своими братьями и сестрами. Брат дал мне номер моей дочери, которую я не видел двадцать семь лет, и я позвонил ей, а потом поговорил с обоими своими сыновьями. Боже мой, что я при этом испытал! Меня так переполняли воспоминания и сожаление о потерянных годах, что я едва мог разговаривать.

The article gave the name of the town I live in, so after my brother and sister-in-law finished reading the story, they called directory assistance and phoned me - the first time we had spoken in more than thirty years. I burst into tears, and so did they. They told me that after my disappearance following the divorce, my family had tried repeatedly to locate me. They were concerned because someone had told them I was either dead or had left the country. I felt bad that I had worried them like that, but in my self-centeredness it had simply never occurred to me that they cared that much. One by one I talked to all my brothers and sisters in the next twenty-four hours. My brother gave me the phone number of my own daughter, whom I hadn't seen for twenty-seven years, and I called her. Next I talked to both my sons. Oh, God, what an experience! I was so overwhelmed by all the memories and the lost years that it was difficult for me even to speak. I spent several weeks crying as all the old hurts rose to the surface and were healed.

Несколько недель я провел в слезах; все мои старые раны поднялись со дна моей души и зажили. Позже вся наша большая семья съехалась в родной город, чтобы отпраздновать воссоединение. Это был счастливый день для нас всех, ведь мы впервые после того, как нас разлучили, собрались вместе. Мой отец отошел в мир иной, но все его дети были здесь со своими семьями - большая и веселая компания.

После всех этих лет, на протяжении которых я терялся в догадках, что стало с моими родными, Высшая Сила через моего друга распутала клубок обстоятельств и позволила мне искупить свою вину перед теми людьми, которых я некогда обидел. Полагаю, я - живое доказательство правдивости высказывания: «Не сдавайся, пока не случится чудо».

Later we had a big family reunion back in my hometown. It was a happy day for all of us to be together for the first time since we were split up. My father had passed away, but all his children were there with their families - a large and joyous crowd. Finally, after all those years of wondering about my family, my Higher Power had acted through my friend to undo the tangled circumstances and allow me to make amends to the people who had been hurt by my bitterness.

I believe that I am living proof of the A.A. saying "Don't give up until the miracle happens."

(2)

ОН ЖИЛ, ТОЛЬКО ЧТОБЫ ПИТЬ

HE LIVED ONLY TO DRINK

Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло».

"I had been preached to, analyzed, cursed, and counseled, but no one had ever said, 'I identify with what's going on with you. It happened to me and this is what I did about it.' "

Бросая взгляд на свое прошлое, я не вижу ничего, что предвещало бы то опустошение, которое алкоголь позже внес в мою жизнь и жизнь моей семьи. Насколько мы помним, среди наших родственников не было пьяниц - ни с той, ни с другой стороны. Мы происходим из старой ветви миссионеров-баптистов Юга. Мой отец был священником, и каждое воскресенье я ходил в его церковь вместе с остальными членами семьи и, как и они, весьма активно участвовал в церковной работе. Кроме того, мои родители трудились в сфере образования; отец был директором школы, в которую я ходил, а мать там преподавала. Оба они были очень уважаемыми людьми. Мы все заботились друг о друге и были близки. С нами жила моя бабушка со стороны матери, глубоко верующая женщина, которая помогала меня воспитывать; она была живым примером безусловной любви.

On looking back at my life, I can't see anything that would have warned me or my family of the devastation that alcoholism had in store for us. To our collective memory there was no drinking on either side of the family. We were from a long Southern Missionary Baptist tradition. My father was a minister, and I attended his church every Sunday with the rest of the family and, like them, was very active in religious work. My parents were also educators; my father was principal of the school I attended, and my mother taught there. They were both champions of community outreach and well respected. There was caring and togetherness among us. My maternal grandmother, herself a deeply religious woman who lived with us, helped raise me and was a living example of unconditional love.

Мне с детства внушали, как велика ценность морали и образования. Меня учили: если ты образован и высокоморален, то ничто не помешает тебе достичь успеха как в земной жизни, так и в иной. Я был просто евангелическим ребенком и юношей - буквально опьяненным собственным рвением в области морали и интеллектуальными амбициями. Я превосходно учился и мечтал стать преподавателем и помогать другим.

Early on, the values of morality and learning were impressed on me. I was taught that if you were well educated and morally upstanding, there was nothing that could stand in the way of your success in this life or hereafter. As a child and young man, I was evangelical - literally drunk with moral zeal and intellectual ambition. I excelled in school and dreamed of a career in teaching and helping others.

Впервые я по-настоящему выпил, только когда был уже взрослым и жил вдали от своей семьи, занимаясь дипломной работой в одном престижном университете на восточном побережье. До этого я пробовал пиво и немного вина, но уже давно решил, что

фруктовый сок вкуснее. В баре я никогда не бывал. Но как-то вечером товарищи уговорили меня пойти с ними в местную закусочную. Я был просто очарован. До сих пор помню это тускло освещенное, наполненное дымом помещение, приглушенные голоса, позвякивание льда в стаканах. Сама изысканность! Но лучше всего мне запомнилось ощущение от первого глотка виски, когда по всему моему телу разлилось тепло.

It was not until I was an adult, away from the family and doing graduate work at a prestigious East Coast university, that I had my first real drink of alcohol. I had tasted beer and a little wine before that and long since decided that fruit juice tasted better. I had never been inside a bar until one evening some fellow students persuaded me to go with them to a local cocktail lounge. I was fascinated. I still remember the hazy, smoky atmosphere, the hushed voices, the tinkle of ice in the glasses. It was pure sophistication. But most of all I remember that first sensation of the warm whiskey radiating through my body.

В тот вечер я пил так много, что никто не верил, что у меня нет богатого опыта общения с алкоголем. При этом я не пьянел, хотя на следующий день не помнил некоторых моментов. Но важнее всего было то, что благодаря выпивке я почувствовал себя «своим». Вся Вселенная стала моим домом, и мне было уютно среди людей. В детстве, несмотря на мою активность в церкви и школе, мне никогда не было действительно комфортно. На деле, в обществе я очень нервничал, чувствовал себя неуверенно и большую часть времени заставлял себя быть общительным, как родители, потому что считал это своей обязанностью. Но этот вечер в баре не был похож ни на одно другое мероприятие в моей жизни. Я не только ощущал абсолютную свободу, но и действительно любил всех незнакомцев вокруг меня, а они, как я думал, любили меня в ответ, и все благодаря этому волшебному зелью - алкоголю. Какое открытие! Какое откровение!

I drank so much that night that nobody believed I hadn’t been drinking all the time, and I didn’t get drunk, although there were parts of the evening that I didn’t remember the next day. But more important than anything else that night, I belonged. I was at home in the universe; I was comfortable with people. Despite my active church and school life as a child, I had never felt really comfortable; I was actually very nervous and insecure around people and most of the time forced myself to be outgoing like my parents because I thought it was my duty. But this night in the bar was like no other time in my life. Not only was I completely at ease, but I actually loved all the strangers around me and they loved me in return, I thought, all because of this magic potion, alcohol. What a discovery. What a revelation!

В следующем году я начал учительствовать. Моим первым местом работы стал колледж, находившийся за пятьдесят миль от моего родного города. Однако учебный год не успел закончиться, а меня уже уволили из-за того, что я слишком много пил. За этот короткий промежуток времени пьянство стало для меня образом жизни. Я любил выпивку. Любил людей, которые пили, и места, где они пили. В этот период, невзирая на то, что я потерял первую же работу и скомпрометировал свою семью, мне и в голову не приходило, что алкоголь может быть для меня проблемой. После того самого вечера год назад я принял твердое решение,

которому суждено было направлять мою жизнь на протяжении многих последующих лет: алкоголь - мой друг, и я пойду за ним на край света.

The following year I began my career as a teacher. My first job was at a college fifty miles from my hometown. Before the school year ended, I had been asked to resign because of my drinking. Within that short space of time, drinking had become an accepted way of life. I loved booze. I loved people who drank and the places where they drank. At that time in my life, although I had lost my first job and embarrassed my family, it never occurred to me that alcohol could be a problem. From that first night at the bar a year earlier, I had made a profound decision that was to direct my life for many years to come: Alcohol was my friend and I would follow it to the ends of the earth.

Вылетев из того колледжа, я много еще куда устраивался, но меня снова увольняли, и все из-за моего пьянства. Я преподавал в разнообразных школах, в разных штатах. Я больше не был высокоморальным молодым человеком, видящим свое предназначение в том, чтобы помогать людям жить лучше. Я стал шумным, высокомерным, раздражительным, жестким и вечно винил во всем других и искал ссоры. Меня арестовывали, избивали. Я начал сквернословить и часто появлялся в пьяном виде на занятиях и в общественных местах. В итоге моя карьера преподавателя окончилась полным бесчестьем. Мои родные не понимали, что со мной происходит - впрочем, как и я сам. В моменты просветления меня переполняли стыд, вина и раскаяние. Все те, кто раньше в меня верили, были в замешательстве относительно меня. Для остальных же я был объектом для шуток. Я хотел умереть. У меня остался лишь один друг - алкоголь.

After that first job there were many more that I lost, all because of my drinking. I taught in many schools and in different states. I was no longer the moral young man who had seen his destiny in helping people live better. I was loud and arrogant, angry, abusive, always blaming and confronting others. I was getting arrested and beaten up. I had developed a foul mouth and was frequently drunk in classes and in public places. Finally my teaching career ended in total dishonor. My family could not understand what was happening to me, nor could I. In moments of clarity, I was full of shame, guilt, and remorse; I had become an embarrassment to all who had had faith in me; to others I had become a joke. I wanted to die. Now alcohol had become the only friend I had.

В конце концов, я попал в психиатрическую лечебницу, что, вероятно, и спасло мне жизнь. Я не помню, как там оказался, но знаю, что у меня проявлялись суицидальные наклонности. Там я чувствовал себя комфортно, и через несколько месяцев, когда меня выписали, плакал. К тому времени я уже понял, что не смогу выжить за пределами больницы. За зарешеченными окнами я был в безопасности и хотел провести здесь остаток своей жизни. Здесь нельзя было пить, зато в изобилии имелись транквилизаторы и другие наркотики, и я перебивался на них. При мне ни разу не употребили слово «алкоголик». Думаю, врачи этой лечебницы знали об алкоголизме немногим больше меня.

I wound up in an insane asylum, which probably saved my life. I do not remember how I got there; I do know that I had become suicidal. I became comfortable there, and months later I cried when I was dismissed. I knew by that time that I could not make it in the world. I was safe behind the barred hospital windows and wanted to stay there for the rest of my life. I could not drink there, but tranquilizers and other drugs abounded and I helped myself to them. The word alcoholic was never mentioned. I do not believe the doctors knew much more about alcoholism than I did.

Выйдя оттуда, я переехал в большой город, чтобы начать все сначала. Моя жизнь превратилась в череду таких новых начинаний. Я опять начал пить, устраиваться на хорошие места и

терять их - все, как и раньше. На меня с удесятеренной силой набросились страх, угрызения совести и жуткая депрессия. Тем не менее, я не осознавал, что причиной всех этих несчастий может быть алкоголь. Я продавал свою кровь, занимался проституцией и пил еще больше. Я стал вести жизнь бездомного бродяги и спать на автобусных остановках и железнодорожных станциях. Я подбирал с тротуара сигаретные окурки и пил вместе с другими пьяницами прямо из общей бутылки. Так я заслужил право жить в муниципальном приюте, и он стал моим домом. Я попрошайничал. Теперь я жил только для того, чтобы пить. Я не купался, не менял одежду; от меня воняло; я исхудал и страдал кучей недугов; я начал слышать голоса и принимал их за признак приближающейся смерти. Я был напуган, дерзок, зол и обижен на человечество, Бога и всю Вселенную. Мне больше незачем было жить, но я боялся умирать.

When I was released from the asylum, I moved to a large city to make a new beginning. My life had become a series of new beginnings. In time I picked up the drink, got good jobs, and lost them as I had in the past. All the fear and remorse and terrible depression returned tenfold. It still did not register that the drinking might be the cause of all this misery. I sold my blood. I prostituted myself; I drank more. I became homeless and slept in the bus and train terminals. I scrounged cigarette butts off the sidewalks and drank from a common wine bottle with other drunks. I drank my way to the men's municipal shelter and made it my home. I panhandled. By this time I lived only to drink. I did not bathe or change clothes; I stank; I became thin and ill; I had begun to hear voices and accepted them as death omens. I was frightened, arrogant, enraged, and resentful of man, God, and the universe. There was nothing else to live for, but I was too frightened to die.

Именно в этот момент моей жизни одна женщина, которая была социальным работником и трезвым членом сообществ Анонимных Алкоголиков, пригласила меня в свой кабинет и рассказала свою историю - о том, как она пила, что случилось потом, и как она обрела трезвость. До нее ни один человек не говорил со мной так. Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто, ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло». В тот же вечер она отвела меня на мое первое собрание АА.

It was at this point that a woman who was a social worker on skid row and a sober member of Alcoholics Anonymous sat me down in her office and told me her story - how she drank, what happened, and how she got sober. No one had ever done this before. I had been preached to, analyzed, cursed, and counseled, but no one had ever said, "I identify with what's going on with you. It happened to me, and this is what I did about it." She got me to my first A.A. meeting that same evening.

На этих собраниях ко мне относились с большой добротой, и я перестал пить. Но мою душу терзали демоны воздержания. Я был черным, а эти люди - белыми. Что они могут знать о страдании? Чему они могут меня научить? Я был черным и умным, и потому мир целенаправленно отвергал меня. И я ненавидел его, живущих в нем людей и карающего Бога. Однако я верил в искренность членов АА и видел, что для них эта программа работает. Просто я не верил, что она поможет мне, чернокожему пьянице.

The people at the meetings gathered around me in kindness in those early days, and I did not drink. But the spiritual demons of withdrawal descended on me. I was black, and these people were white. What did they know about suffering? What could they tell me? I was black and bright, and the world had consistently rejected me for it. I hated this world, its people, and its punishing God. Yet I believed the people in A.A. were sincere and whatever they believed in was working for them. I just did not believe that A.A. would work for me as a black drunk.

Я очень долго с неподдельной убежденностью полагал, что отличаюсь от остальных. Пока не испытал то, что, как я теперь понимаю, было моим первым духовным пробуждением: осознал, что я - алкоголик и мне просто не нужно пить! Кроме того, до меня дошло, что алкоголизм, будучи болезнью равных возможностей, не признает никакой дискриминации - он не привязан к определенной расе, вероисповеданию или месту жительства. Я наконец-таки освободился от ярма собственной уникальности.

I genuinely believed that I was different until much later, when I had what I now know to be my first spiritual awakening: that I was an alcoholic and I didn't have to drink! I also learned that alcoholism, as an equal opportunity illness, does not discriminate - is not restricted to race, creed, or geography. At last I was released from the bondage of my uniqueness.

В начальный период своей трезвости мне приходилось продолжать жить в приюте для бездомных, полном активно пьющих людей. Воздерживаясь от спиртного, я стал остро воспринимать то, что меня окружает - отвратительные запахи, шум, враждебность, физическая угроза. Когда я задумывался о том, что разрушил собственную карьеру, опозорил своих родных, заставил их отвернуться от себя и опустился до самого убого из заведений, мои обиды и гнев вспыхивали с новой силой. Но при этом я понимал, что этот пожар толкает меня к бутылке и последующей смерти. И я осознал, что мне необходимо отделить свою трезвость от всего остального в жизни. Что бы ни случилось, мне не нужно пить. В действительности ни одна из тех вещей, через которые я вынужден был пройти, никак не была связана с трезвостью. Течение жизни непрерывно, и в ней бывает всякое; я не могу позволить своей трезвости зависеть от перипетий судьбы. Трезвость должна жить собственной жизнью.

In early sobriety I had to continue to live in a flophouse filled with active drunks. Not drinking, I became acutely aware of my surroundings - the foul smells, the noise, the hostility and physical danger. My resentments mounted at the realization that I had flushed a career down the drain, disgraced and alienated my family, and been relegated to the meanest of institutions, a skid row shelter. But I was also able to realize that this bonfire of resentment and rage was beckoning me to pick up a drink and plunge in to my death. Then I realized that I had to separate my sobriety from everything else that was going on in my life. No matter what happened or didn't happen, I couldn't drink. In fact, none of these things that I was going through had anything to do with my sobriety; the tides of life flow endlessly for better or worse, both good and bad, and I cannot allow my sobriety to become dependent on these ups and downs of living. Sobriety must live a life of its own.

Что еще более важно, я пришел к убеждению, что не могу выжить в одиночку. С самого детства, несмотря на всю любовь, которую мне дарили, я никогда не впускал в свою жизнь других людей, даже самых близких. Я все время жил во лжи, самой большой из всех, не делясь своими истинными мыслями и чувствами ни с кем. Я думал, что могу напрямую контактировать с Богом, и выстроил вокруг себя стену недоверия. В АА я столкнулся с всеобъемлющим

понятием «мы» из Двенадцати Шагов и постепенно осознал, что смогу отделять свою трезвость от всего остального и защищать ее от опасности извне, только если положусь на опыт трезвости других членов АА и буду выполнять программу вместе с ними.

More important, I came to believe that I cannot do this alone. From childhood, despite the love I experienced, I had never let people, even those closest to me, inside my life. All my life I had lived the deepest of lies, not sharing with anyone my true thoughts and feelings. I thought I had a direct line to God, and I built a wall of distrust around myself. In A.A. I faced the pervasive “we” of the Twelve Steps and gradually realized that I can separate and protect my sobriety from outside hazards only inasmuch as I rely on the sober experience of other A.A. members and share their journey through the steps to recovery.

Трезвость приносит обильные плоды и прогрессирует, подобно той болезни, которой противостоит. Среди ее даров я определенно могу назвать освобождение из тюрьмы собственной уникальности и осознание того, что вести предлагаемый АА образ жизни - это благословение и неоценимая привилегия. Благословение жить жизнью, свободной от боли, алкогольной деградации и наполненной радостью полезного, трезвого существования, и привилегия день за днем расти в своей трезвости и нести людям послание надежды, как принесли его мне.

The rewards of sobriety are bountiful and as progressive as the disease they counteract. Certainly among these rewards for me are release from the prison of uniqueness, and the realization that participation in the A.A. way of life is a blessing and a privilege beyond estimate - a blessing to live a life free from the pain and degradation of drinking and filled with the joy of useful, sober living, and a privilege to grow in sobriety one day at a time and bring the message of hope as it was brought to me.

(3)

ТИХАЯ ГАВАНЬ

SAFE HAVEN

Этот член АА обнаружил, что процесс распознания того, кем он на самом деле является, начинается с осознания того, кем он не хочет быть.

This A.A. found that the process of discovering who he really was began with knowing who he didn't want to be.

Тюрьма. Как чудесна здесь жизнь! Вот он я, сижу в своей камере и жду, пока подогреется чайник, чтобы сделать себе чашку растворимого кофе и предаться воспоминаниям. Взвешивая текущие обстоятельства, я размышляю о том непреложном факте, что идет уже четвертый год моего заточения. До сих пор я иногда просыпаюсь по утрам с желанием, чтобы все это оказалось дурным сном.

Prison. What a wonderful life it is. Here I am, sitting in a cell waiting for my hotpot to heat up so I can have a cup of instant coffee and reminisce. As I ponder my current circumstance, I reflect on the undeniable fact that I am well into my fourth year of incarceration. I still wake up some mornings wishing it were all a bad dream.

Я вырос отнюдь не в семье любителей выпить, но, когда в тринадцать лет впервые попробовал спиртное, понял, что буду пить и дальше. Как только я делал глоток алкоголя, всякий страх перед возможными последствиями отступал, несмотря на то, что я воспитывался в доме, где придерживались высокоморальных принципов. Иногда, разъезжая по округе на велосипеде, я выискивал какого-нибудь взрослого, пьющего пиво у себя во дворе. А позже, когда знал, что его нет дома, возвращался и пробирался к его холодильнику, чтобы стащить драгоценную выпивку.

I didn't grow up in a home that used alcohol, but when I took my first drink at the age of thirteen, I knew I would drink again. Being raised in a home founded on high moral standards didn't seem to instill any fear of consequences once I took a drink of booze. Sometimes as I rode my bicycle around the neighborhood, I would spy a grown-up in his yard drinking beer. Returning later, when I knew he was not at home, I would break into his home to steal the golden beverage from the refrigerator.

Я очень хорошо помню то утро, когда вместе с другим мальчиком украл у своего отца кредитную карту и угнал пикап. Мы собирались сбежать в Калифорнию, чтобы стать кинозвездами. У нас был пистолет, чтобы грабить магазины, когда нам понадобятся пиво, наличные и сигареты. Однако прежде чем закончился первый день нашего путешествия, я сказал своему приятелю, что не могу ехать дальше и мне нужно вернуться домой. Я знал, что мама с папой уже на стенку лезут от беспокойства. Приятель отказался повернуть обратно, поэтому я высадил его из машины; больше я его не видел. Мои родители, может быть, и увидели за

моим поступком некие нешуточные подростковые бунтарские настроения, но им и в голову не пришло, что подпитывала их болезнь под названием «алкоголизм».

I recall too well the morning when another guy and I stole my dad's credit card and pickup truck so we could run off to California to become movie stars. We had a pistol so we could rob stores when the time came to stock up on beer, cash, and cigarettes. Before the first day of travel was over, however, I told my friend I couldn't go on any longer and needed to return home. I knew my mom and dad were climbing the walls with worry by now. My friend refused to turn back, so I let him out of the truck; I never saw him again. My parents may have recognized my behavior as some serious adolescent rebellion, but they had no idea it was fueled by the disease of alcoholism.

В шестнадцать лет я устроился на неполный рабочий день ди-джеем на местную радиостанцию. Знающие люди заметили, что у меня способности к этому делу, и потому я бросил школу и стал целыми днями крутить пластинки. Выпивка и вечеринки шли рука об руку с этой работой. Вскоре я разработал схему, которая действовала много лет. Когда мой алкоголизм становился очевидным для начальства и начинал сказываться на работе, я просто увольнялся и находил место в какой-нибудь другой радиовещательной компании.

At age sixteen I got a part-time job as a disc jockey for a local radio station. Those in a position to know observed that I had a knack for this kind of work, so I dropped out of high school and started spinning records full time. Drinking and partying went hand in hand with this job. Soon, a pattern began that lasted for many years. When the alcoholism became obvious to my employers and began to affect my job performance, I would simply resign and seek employment with another broadcasting company.

Мне вспоминается один день, когда я вел полуденное шоу и вдруг почувствовал, что больше не протяну без спиртного и минуты. Тогда я поставил пластинку и тихонько вышел из здания, так, что никто не заметил. После этого поехал в винный магазин, купил бутылку виски, сел обратно в машину, включил радио и начал пить. Пока я сидел и слушал песню за песней, альбом, в конце концов, закончился, и стал слышен лишь скрип иглы по подставке. Наконец, кто-то из персонала станции понял, что меня нет на месте, и поставил другую пластинку.

I recall one day when I was doing a midday show, I realized I could not go another minute without a drink. I put on an album and quietly walked out of the radio station unnoticed. I drove to a liquor store and bought a bottle of whiskey, got back in my car, turned on the radio, and started drinking. As I sat there listening to song after song, the album eventually came to an end, and all you could hear was the needle scratching against the turntable. Someone at the station finally realized I was no longer in the control room and put on another record.

На протяжении тех лет, что я был связан с радиовещанием, я время от времени дежурил на погодном радаре. Моей задачей было отслеживать по его информации ураганы, смерчи, град, наводнения и тому подобное. В случае опасности я пользовался своим сотовым телефоном, чтобы передать по радио экстренное предупреждение. Однажды ночью был особенно сильный ураган. Когда я сообщал об этом в прямом эфире, звук был такой, будто я нахожусь на передовой линии военных действий, а нас в этот момент слушало больше народу, чем когда-либо.

During my years in the broadcast industry, I worked from time to time as a radio storm chaser. It was my job to use radar information to follow the storm and spot tornados, hail, flooding, and storm - related hazards or damage. I would then use a cellular phone in my vehicle to give live reports over the radio while chasing the storm. One night the storm was extremely turbulent. Our listening audience was larger than ever as I gave my live report, sounding as if I were on the front lines of a war zone.

На следующий день одна газета опубликовала статью, в которой расхваливала нашу радиостанцию за профессиональное

освещение ситуации с погодой. Но никто не знал, что все эти «профессиональные» репортажи велись из вполне безопасного места - с моего заднего двора, - а я при этом попивал бурбон с колой и с каждым новым стаканом импровизировал немного лучше.

The following day a newspaper honored our station with a nice article about the professional job we did on weather coverage. But what no one knew was that all of those “professional” storm reports were called in from the safety of my back patio as I ad - libbed a little better with each fresh glass of bourbon and cola.

Периодически я работал радиожурналистом и докладывал о многих происшествиях прямо с места событий. Я регулярно выпивал на работе и, когда поступали сообщения об автомобильных авариях, случившихся по вине пьяного водителя, частенько сам бывал нетрезв. Держа в одной руке микрофон, а в другой - фляжку, я прыгал в фургон службы новостей и несся на место несчастного случая, будучи столь же или даже более пьяным, чем его виновник. В один прекрасный день я должен был, учинив на алкогольной почве серьезную аварию, неизбежно сам стать новостью, а не просто тем, кто их сообщает.

Periodically I worked as a broadcast journalist and reported many news stories on location. I regularly drank on the job and was frequently loaded when calls came in about alcohol-related automobile accidents. There I was with microphone in one hand and flask in the other as I jumped into the news van and rushed to the scene of an accident, just as drunk or more so than the one who caused it. It was inevitable that I would one day become the news, rather than just report it, by causing a serious accident as a result of my drinking.

У меня несколько раз бывали столкновения с законом - из-за неуплаты штрафов, появления в нетрезвом виде в общественных местах, драк, вождения в состоянии опьянения. Но ничто не могло сравниться с одним случаем, когда меня вызвали в полицию для допроса касательно убийства. Предыдущим вечером я пил и ввязался в серьезный конфликт. Я знал, что никого не убивал, но меня считали главным подозреваемым. После одно или двухчасового допроса полицейские решили, что преступление совершил не я, и отпустили меня. Однако этого оказалось вполне достаточно, чтобы я сосредоточил все свое внимание на собственном пьянстве.

I had experienced run-ins with the law several times - for not paying fines, public intoxication, fighting, and driving while intoxicated. But nothing could compare with the time the police asked me to come downtown for questioning concerning a murder. I had been drinking the night before and had gotten involved in a dangerous incident. I knew I hadn’t committed a murder, but here I was being considered a prime suspect. An hour or two into questioning it was determined that I had not committed the crime, and I was released. This was quite enough to get my full attention though.

Я пошел домой и позвонил одной своей подруге, которую неделю назад встретил в торговом центре. До этого я пару лет с ней не разговаривал, но заметил, что теперь она выглядит и ведет себя совсем по-другому. В беседе она упомянула, что уже больше года совсем не употребляет алкоголя, и рассказала мне о некой группе друзей, которые помогают ей оставаться трезвой. Я солгал ей, что тоже какое-то время не пью. Не думаю, что она мне поверила; как

бы то ни было, она дала мне свой номер телефона и предложила позвонить, если я захочу познакомиться с ее друзьями. Позже, набравшись храбрости, я позвонил ей и признался, что у меня проблемы с алкоголем и что я хочу завязать. Тогда она отвела меня на мое первое собрание.

I went home and called a friend I had seen at the local mall a week earlier. I hadn't talked to her for a couple of years, but I had noticed how different she looked and behaved. As we spoke, she said she hadn't had a drink for over a year. She told me about a group of friends who were helping her stay sober. I lied to her and claimed I hadn't had a drink myself for quite some time. I don't think she believed me, but she gave me her phone number and encouraged me to call if I would like to meet her friends. Later, when I worked up the nerve to call her, I admitted that I had a drinking problem and wanted to stop. She picked me up and took me to my first A.A. meeting.

Попав в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я понял, что обрел тихую гавань. Тем не менее, последующие четыре с половиной года я подпадал под категорию, на жаргоне АА именуемую «хронически срывной». Мне удавалось продержаться без спиртного добрых полгода, но затем я покупал бутылочку, чтобы отпраздновать.

In Alcoholics Anonymous, I knew I had found a protective haven. But during the ensuing 4 1?2 years I fell into the category known, in A.A. par lance, as a "chronic slipper." I might get a good six months of sobriety under my belt, but then I would get a bottle to celebrate.

Я делал все то, что мне рекомендовали не делать. В течение первого года в АА я принял ряд важных решений - жениться, снять самую дорогую квартиру, какую смогу найти, не пользоваться услугами спонсора, избегать работы над Шагами, слоняться по излюбленным притонам со своими старыми собутыльниками, а на собраниях больше говорить, чем слушать. Короче говоря, я не соответствовал условиям, при которых АА творит чудеса. Моя болезнь прогрессировала, и я превратился в постоянного пациента вытрезвителей, отделений интенсивной терапии и лечебных центров. Передо мной замаячила перспектива полной потери рассудка и скорой смерти.

I did all the things that were suggested for me not to do. Within my first year around A.A., I made some major decisions, like getting married, renting the most expensive apartment I could find, not using my sponsor, avoiding the steps, hanging around old haunts with my old drinking pals, and talking more than listening during meetings. In short, I wasn't responding to the miracle of A.A. My disease progressed and I became a regular patient in detox hospitals, intensive care units, and treatment centers. Permanent insanity was drawing near, and the gates of death were in view.

Говорят, что алкоголики обретают либо трезвость, либо тюремную решетку, либо гробовую доску. Поскольку у меня отсутствовала подлинная готовность делать то, что необходимо для обретения трезвости, я оказался лицом к лицу с двумя другими альтернативами. Я и вообразить не мог, что это случится так скоро.

There is a saying that alcoholics either get sobered up, locked up, or covered up. Since I was not genuinely willing to do what it took to get sobered up, I had the other options to face. I never dreamed it would happen so quickly.

Был прекрасный сентябрьский уик-энд, прямо перед Днем Труда. Я решил купить ящик пива и бутылку вина. Позже, вечером, я добавил ко всему этому виски, у меня помутился рассудок, я совершил преступление, меня арестовали, а через десять дней о судили и приговорили к двадцати годам в тюрьме.

It was a beautiful September weekend just before Labor Day. I made the decision to buy a case of beer and a bottle of wine. Later in the evening I drank whiskey on top of the beer and wine, blacked out, committed a drunken crime, was arrested, and within ten days was convicted and sentenced to twenty years in prison.

Думаю, смерть алкоголика может происходить подобным же образом: выпил, потерял рассудок, умер. Тюрьма, по крайней мере, дала мне еще один шанс на жизнь.

I guess an alcoholic death can come in much the same way: I drink, I black out, I die. At least with prison I would have another chance at life somewhere down the line.

Не могу описать вам, как тяжело алкоголику, попавшему за решетку, вынужденно смиряться с обстоятельствами. Хоть я и заслужил тюрьмы, это стало для меня ужасным ударом. Лишь чтение личных историй из потрепанной Большой Книги, которую я нашел в своей камере, несколько ободряло меня и давало надежду. И вот настал день, когда я услышал нечто, что было бальзамом для моих ушей. Нам объявили, что в тюремной церкви состоится собрание АА. Я вошел туда и занял место в круге стульев, где снова обрел тихую гавань.

I can’t start to describe the forced humility that is placed upon an alcoholic who comes to prison. Although I deserved to be in prison, the trauma was horrible. The only encouragement and hope I was able to find was from reading the personal stories in the back of a tattered Big Book I found in my cell. Then one day I heard something that was music to my ears. A correctional officer announced that an A.A. meeting was to be held in the chapel. When I walked into the meeting, I took a seat in the circle of chairs, where I once again found a protective haven.

Сейчас, когда я пишу эти строки, после того собрания в церкви прошло три с половиной года. Меня перевели в другую тюрьму, но я продолжаю активно участвовать в деятельности этого замечательного Сообщества. Оно дало мне так много благ! Оно вернуло мне здравомыслие и подарило всеобъемлющее чувство равновесия. Теперь я готов слушать и принимать рекомендации. Я обнаружил, что процесс распознания того, кем я на самом деле являюсь, начинается с осознания того, кем я не хочу быть. И, хотя моя болезнь подобна силе тяготения, которая только и ждет возможности увлечь меня вниз, АА и Двенадцать Шагов подобны силе, которая позволяет самолету оторваться от земли, и работают они только в том случае, если пилот все делает правильно. Благодаря нашей программе я вырос в эмоциональном и интеллектуальном отношениях. Я не только живу в мире с Богом, но и обрел Его мир через активное Божественное сознание. Я не просто выздоровел от алкоголизма, я стал цельной личностью - телом, духом и душой.

As I pen this story, 3 1?2 years have passed since that meeting in the chapel. I’ve moved to a larger prison unit and have remained very active in the awesome program of Alcoholics Anonymous. A.A. has accomplished so many things in my life today. It has given me my sanity and an all-around sense of balance. Now willing to listen and take suggestions, I have found that the process of discovering who I really am begins with knowing who I really don’t want to be. And although the disease of alcoholism inside of me is like gravity, just waiting to pull me down, A.A. and the Twelve Steps are like the power that causes an airplane to become airborne: It only works when the pilot is doing the right things to make it work. So, as I have worked the program, I have grown emotionally and intellectually. I not only have peace with God, I have the peace of God through an active God consciousness. I have not only recovered from alcoholism, I have become whole in person - body, spirit, soul.

С тех пор, как я принял принципы АА, чудеса происходят со мной одно за другим. Те самые судьи, которые заключили меня в тюрьму, и даже жертвы совершенного мной преступления поддер-

жали прошение о моем досрочном освобождении. Случайность? Не думаю. Вдобавок, я получил письма от своих бывших нанимателей, которые узнали о том, что я веду трезвый образ жизни, и снова предлагают мне работать на радио. Вот лишь немногие из примеров того, как Бог делает для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

I've had one "God-thing" after another happen to me since submitting myself to the principles of A.A. The trial officials who convicted me and the victims of my crime have all decided to support my early release from prison. Coincidence? I think not. I've received letters from former employers who have heard of my sobriety and have offered me employment again in the radio industry. These are just samples of God doing for me what I couldn't do for myself.

В благодарность за милосердие Божье я, помимо прочего, решил сразу же после выхода на свободу активно способствовать распространению идей АА в исправительных учреждениях, ведь теперь это чрезвычайно важно для меня и моей собственной трезвости.

One of the things I have committed to do in return for God's grace is to immediately become active in a correctional committee upon my release. Bringing the A.A. message back into jails and prisons is extremely important to me and my own sobriety today.

Я по опыту знаю, что не могу вернуться назад и начать все с чистого листа. Но благодаря АА я могу, начиная с этого момента, идти к совершенно новому результату.

From experience, I've realized that I cannot go back and make a brand-new start. But through A.A., I can start from now and make a brand-new end.

(4)

СЛУШАЯ ВЕТЕР

LISTENING TO THE WIND

Чтобы эта коренная американка пришла в АА и к выздоровлению, потребовалось вмешательство «ангела».

It took an "angel" to introduce this Native American woman to A.A. and recovery.

Я начала пить, когда мне было около одиннадцати лет. Я жила у своего брата и его жены близ Галлапа, штат Нью-Мексико. Жили мы бедно. Олицетворением дома для меня был запах бобов и свежих маисовых лепешек. Спала я в одной постели с тремя другими детьми, и в зимние морозы мы прижимались друг к дружке, чтобы согреться. Вокруг нашего дома лежал глубокий снег.

I started drinking when I was around eleven years old. I stayed with my brother and his wife just outside of Gallup, New Mexico. We were poor. The smell of beans and fresh tortillas symbolized home to me. I slept in a bed with three other children, where we huddled close to keep warm in the freezing winter. The snow was deep around us.

Я с трудом читала и плохо понимала то, чему учили в школе, и потому при любой удобной возможности прогуливала занятия. Папа и бабушка рассказывали мне старые истории о нашем народе и его путешествиях по пустыням и горам страны. Я познакомилась с одним мальчиком; вместе мы бросили школу, угнали грузовик и принялись пить текилу и исследовать красные столовые горы. Иногда сидели в тени магазина, напротив улицы у дороги. Когда поезд громыхал через грязный маленький город рядом с резервацией, он обещал чарующие места вдали от сюда.

I had a hard time reading and understanding school work, so I skipped school every chance I got. My dad and grandma had told me the old stories about the longhouse and the travels of our people across the deserts and mountains of this country. I met a boy and together we ditched school and stole a truck. We drank tequila and explored the red mesas together. Sometimes we sat in the shade of the trading post directly across the street from the tracks. When the train rumbled through the dusty small town near the reservation, it promised glamorous places far away.

В возрасте пятнадцати лет я приехала в Сан-Франциско - одна, с гитарой, чемоданчиком и тридцатью долларами в кармане. Намереваясь устроиться куда-нибудь певичкой, я обошла несколько баров и кофеен. Я верила, что смогу стать артисткой. Через три дня я спала на пороге, чтобы не мокнуть под дождем, который лил с самого утра. Я замерзла, чувствовала себя разбитой, и мне некуда было пойти. У меня осталась только гордость, которая не позволяла мне попытаться связаться со своим братом по телефону или вернуться к единственным людям на свете, которые меня действительно знали.

When I was fifteen years old, I arrived alone in San Francisco with a guitar, a small suitcase, and $30. I went to several taverns and coffeehouses in search of a job singing. I believed I could pursue a career as a performer. Three days later I found myself sleeping in a doorway to stay out of the rain that had fallen all day. I was broke and cold, and had nowhere else to go. The only thing I had left was my pride, which prevented me from trying to reach my brother by phone or finding my way back to the only people who ever really knew me.

Посреди той долгой, тревожной ночи ко мне подошел приятный белый мужчина средних лет и положил руку мне на плечо. «Пойдем, юная леди», - сказал он, - «давай, я отведу тебя в теплое место и накормлю». Цена, которую он назвал за кров, показалась мне небольшой, учитывая то, что позади я оставляла холодную ночь. Наутро я покинула его отель, сжимая в кулаке пятьдесят долларов. Так началась моя длинная и довольно-таки прибыльная карьера проститутки. Проработав всю ночь, я напивалась, чтобы забыть о том, что мне приходится делать, чтобы платить за жилье, и с первыми лучами солнца засыпала. Так проходили недели.

Sometime in the middle of the long, restless night, a kindly middle-aged white man laid his hand on my shoulder. “Come on, young lady,” he said. “Let’s get you to someplace warm and get you something to eat.” The price he asked in return seemed little, considering the cold rainy night behind me. I left his hotel with $50 in my hand. Thus began a long and somewhat profitable career in prostitution. After working all night, I would drink to forget what I had to do to pay the rent until the sunrise brought sleep. The weeks passed.

Я начала воровать, обокрала заправку и винный магазин. Я дружила с очень малым количеством людей, так как научилась никому не доверять. Как-то вечером, часов в восемь, как только я, полупьяная, пристроилась около стены какого-то здания, на обочине остановилась машина. Я решила, что встретила спутника на вечер. Мы договорились о цене, и я села в машину. Внезапно я ощутила оглушающий удар в висок и потеряла сознание. На другом конце города, на пустыре, меня вытащили из машины, выстрелили в меня из пистолета и оставили умирать в грязи, поливаемую тихим дождем. Очнулась я в больничной палате с решетками на окнах. Там я провела семь недель. Меня несколько раз оперировали, и всякий раз, просыпаясь, я с трудом понимала, где нахожусь. В конце концов, когда я уже могла немного ходить, пришла офицер полиции, и меня доставили в окружную тюрьму. Это был мой третий арест за два месяца. Сказывались почти два года жизни на улице.

I started stealing and robbed a gas station and a liquor store. I made very few friends. I had learned to trust no one. One night, around eight o’clock, a car pulled up to the curb just as I had settled myself, half drunk, against the wall of a building. I figured I had met my companion for the evening. We made the appropriate conversation to confirm the deal, and I got into the car. Suddenly I felt a deafening blow to my temple. I was knocked senseless. In a desolate area across town, I was pulled from the car, pistol whipped, and left to die in the mud with rain falling softly upon me. I came to in a hospital room with bars on the windows. I spent seven weeks there, having repeated surgeries and barely recognizing my surroundings each time I woke up. Finally, when I was able to walk around a little, a policewoman came and I was taken to county jail. It was my third arrest in two months. Nearly two years on the streets had taken its toll.

Судья решил, что я не подлежу реабилитации, и мне предъявили обвинение по восемнадцати пунктам. Почти двадцать шесть месяцев я не видела улицы. В течение нескольких первых я была готова сделать что угодно, лишь бы выпить. Я знала, что бессильна перед наркотиками, но в алкоголе не видела ничего вредного. На свободу я вышла летом. Я точно не знала, куда направлюсь, но

определенно хотела выпить холодного пива, чтобы освежиться и тем самым отпраздновать свое освобождение. Я купила упаковку из шести банок пива и билет на автобус.

The judge said I could not be rehabilitated, and I was charged with eighteen counts of felony. I would not see the streets again for nearly twenty-six months. I was seventeen years old. The first few months I would have done just about anything for a drink. I knew I was powerless over the drugs, but I really couldn't see what harm there was in alcohol. In the summer I was released. I wasn't sure where I was going, but a nice cold beer sure sounded like a refreshing celebration of freedom. I bought a six-pack and a bus ticket.

Сойдя с автобуса, я устроилась в бар официанткой. К концу моей первой смены у меня уже было достаточно денег, чтобы купить бутылочку и снять комнату в ближайшем низкопробном отеле.

When I got off the bus, I got a waitressing job in a bar. By the end of my first shift, however, I had enough money to get a bottle and a sleazy motel room nearby.

Через несколько недель я увидела его, единственного индейца, которого встретила за очень долгое время. Когда я пришла на работу, он склонился над бильярдным столом. Я надела передник, взяла поднос и подошла к нему, чтобы узнать, не желает ли он выпить еще.

A few weeks later I saw him, the only Indian I had met in a very long time. He was leaning over a pool table when I came to work. I put on my apron, grabbed a tray, and headed straight for him to see if he needed a refill.

«Кто разрешил тебе покинуть резервацию?» - спросил он. Я была разъярена, унижена и смущена.

"Who let you off the reservation?" he asked. I was furious, humiliated, and embarrassed.

Этот мужчина стал отцом моего первенца. Мои отношения с ним продлились всего лишь несколько месяцев и были первой из множества взаимно оскорбительных связей, которыми были наполнены следующие несколько лет моей жизни. Вскоре я осталась одна, пьющая, бездомная и беременная. Боясь снова загреметь в тюрьму, я отправилась к брату и невестке.

That man became the father of my first-born child. My relationship with him lasted only a few months and was the first of many mutually abusive relationships that would continue over the next few years. I found myself alone, drunk, homeless, and pregnant in a matter of weeks. Afraid that I would wind up back in jail, I went to live with my brother and sisterin-law.

Мой брат устроился на отличную работу и переехал на Гавайи. Там и родился мой сын, и в тот день я обрела цель в жизни: оказалось, что я - прирожденная мама. Он был прекрасен. У него были прямые черные волосы и темные глаза. Прежде я никогда не чувствовала себя так. Теперь я могла снова оставить свое прошлое позади и идти вместе со своим ребенком вперед, к новой жизни.

My brother had gotten a very good job and moved to Hawaii. My son was born there, and on the day of his birth, I found my purpose in life: I was born to be a mom. He was beautiful. Straight black hair and dark eyes. I had never felt like this in my life. I could put my past behind me once again and move forward into a new life with my child.

Через год или около того мне наскучили острова и парень, с которым я встречалась. Я попрощалась со своей работой официантки и родными и переехала с годовалым сыном в Калифорнию.

After a year or so I became bored with my life in the islands and the guy I had been dating. I said goodbye to my waitress job and my family, and moved to California with my one-year-old son.

Мне нужен был транспорт, но машины слишком дороги. Где мне было достать много денег? Мне казалось непорядочным вернуться к занятию проституцией в тот самом городе, где я воспитываю сына. Поэтому, договорившись, чтобы кто-нибудь присмотрел за

моим мальчиком, я на автобусе добиралась до соседнего города, всю ночь работала, а утром возвращалась домой. Ночная работа была прибыльной. Я думала, что, пока я занимаюсь этим вдали от места, где мой ребенок будет ходить в школу, все будет хорошо. Кроме того, на работе я могла выпивать. Тем не менее, я продолжала получать социальное пособие, потому что это обеспечивало медицинскую страховку.

I needed transportation, but cars cost too much money. Where could I get lots of money? It did not seem appropriate to go back to prostitution in the same town where I was raising my son. I could take the bus to the next town, work all night, and come home in the morning if I could get someone to watch my little boy. The night job paid well. As long as I didn't work close to home where my child would attend school, everything would be fine. Also, I could drink on the job. I kept the welfare, though, because it provided health insurance.

В финансовом отношении я преуспевала. Через год я нашла замечательную просторную квартиру с видом на океан, купила новую машину и чистокровную колли. Социальные работники вдруг стали чрезмерно интересоваться мной, а я не понимала, что им не нравится. Я вела двойную жизнь. Днем я была хорошей мамой, а ночью - пьяницей-проституткой.

I did quite well financially. After one year I found a beautiful large apartment that had a view of the ocean, bought a new car and a purebred Collie dog. The social workers started getting very nosy. I could not figure out what their problem was. I led a double life. By day I was super-mom, and by night I was a drunken hooker.

Как-то на пляже я познакомилась с чудесным мужчиной, и мы влюбились друг в друга. Мне было с ним хорошо, как в раю, пока он не спросил, где я работаю! Я, разумеется, солгала. Я сказала ему, что работаю на правительство, в некой секретной службе безопасности, что требует полной секретности; потому-то мне и приходится работать втайне, по ночам, по выходным, за пределами города. Я надеялась, что он прекратит расспросы. Но вместо этого он сделал мне предложение.

I met a wonderful man at the beach, and we fell in love. Everything was like heaven on earth until he asked where I worked! Of course, I lied. I told him I worked for the government and held a top security clearance, which required complete secrecy. That's why I had to work nights, undercover, out of town, on weekends. Now, maybe he would stop asking so many questions. But instead he proposed.

Мы стали жить вместе, и для меня стало почти невозможным продолжать заниматься привычным делом - впрочем, как и жить с нечистой совестью. Однажды вечером, направляясь на работу, я застряла в пробке на шоссе. Разразившись слезами, я почувствовала, как внутри меня разверзлась пропасть лжи. Я ненавидела себя и хотела умереть. Я не могла сказать ему правду, но и не могла больше лгать ему. Внезапно на меня снизошло озарение. Это была самая удачная мысль, которая когда-либо у меня появлялась. Я на первой же развилке свернула с шоссе, вернулась домой и сказала ему, что меня уволили! Он принял эту новость хорошо, и мы отпраздновали событие огромной бутылкой вина.

We moved in together and my working arrangements became nearly impossible to live with. So did my conscience. One night on my way to work, I sat in rush - hour traffic on the freeway. I broke down in tears and felt all the lies of my life burst open inside of me. I hated myself and I wanted to die. I couldn't tell him the truth, but I couldn't continue to lie to him either. Suddenly a great light came on. It was the best idea I had ever had. I got off the freeway at the next ramp, drove home, and told him I got fired! He took it well, and we celebrated with a huge bottle of wine.

Чтобы забыть кошмары прошлого, мне требовалось много выпивки, но я была уверена, что вскоре справлюсь с этой мелкой проблемкой. Однако это мне не удалось. Из-за моего пьянства наши отношения распались. Я собрала вещи, взяла сына, собаку и трех котов и на своей маленькой машине переехала в горы.

It took a lot of booze to cover the nightmares of my past, but I was sure I could get around this small problem before long. I never did. The relationship broke up over my drinking, and I packed my little car and moved myself, my son, our dog, and three cats to the mountains.

Этот горный городок я, будучи ребенком, посещала с папой и бабушкой. На меня нахлынули воспоминания об историях моего детства и рассказах о нашем народе. Я устроилась уборщицей в местный курортный комплекс и снова стала получать социальное пособие. Вскоре после нашего переезда туда мой сын начал ходить в школу. К этому времени я уже употребляла около четверти галлона текилы в день, и у меня регулярно бывали провалы в памяти.

This mountain town was a place I had visited as a child with Dad and Grandma. Memories of the stories of my childhood and our Indian people flooded in. I got a job cleaning cabins for a local resort lodge and got back on welfare. Shortly after our move, my son started school. By this time I was consuming nearly a fifth of tequila each day, and blackouts were occurring on a regular basis.

Было обычное утро. Я проснулась, и последнее, что я помнила, была такая слабость, что я едва смогла встать. Я съела столовую ложку меда, надеясь, что сахароза даст мне необходимый заряд энергии. Следующее, что я помню - палата отделения скорой помощи. Мне сказали, что я недоедаю. У меня было около тридцати фунтов недовеса. Врач даже имел дерзость спросить, сколько я пью! Какое отношение это могло иметь к моему недомоганию? Я пообещала, что больше никогда не окажусь в такой ситуации.

One day I got up as usual. The last thing I remember was feeling so shaky I could hardly stand up. I ate a tablespoon of honey, hoping it would give me the necessary sugar rush. The next conscious memory was the emergency room. They said I was suffering from malnutrition. I was nearly thirty pounds underweight. They had the audacity to ask me how much I drank! What could that possibly have to do with anything? I promised I would never do it again.

Впервые в своей жизни я очень сильно постаралась завязать. После нескольких дней трясучки и тошноты я решила, что глоток текилы мне не повредит. Мне удалось даже немного набрать вес, однако через полгода я упала в обморок, и мне поставили диагноз - язва. Я провела в больнице четыре дня. Мне сказали, что, если я не перестану пить, то, по всей вероятности, умру.

For the first time in my life, I tried very hard to quit drinking. After a few days of shakes and nausea, I decided that a shot of tequila wouldn’t hurt. I had managed to put on a little weight, but six months later I collapsed and was diagnosed with a bleeding ulcer. I was in the hospital for four days that time. They told me that if I didn’t stop drinking, I would probably die.

Мой сын позвонил своим бабушке и дедушке, и они приехали в горы навестить нас. Мы не виделись много лет. Мы поладили гораздо лучше, чем я ожидала. С внуком у них сложились невероятно теплые отношения. Мой папа водил его в походы по дикой местности, а мама заботилась о нем, пока я работала. Здоровье мое

все ухудшалось. В конце концов, мои родители в попытке помочь внуку и мне переехали в наш город.

My son called his grandparents, and they traveled to the mountains to visit us. I had not seen them for years. We got along much better than I expected. The relationship they formed with my son was incredible. My dad took his grandson hiking in the wilderness, and mom helped out with looking after him while I worked. My health continued to fail. My parents wound up moving to our town in an attempt to help their grandson and me.

Мы с папой решили сходить на сборище коренных американцев. Я с самого детства не бывала на подобных мероприятиях. Когда мы стали слушать барабаны и смотреть на танцующих, я почувствовала сильнейшее внутреннее волнение. Я ощущала себя аутсайдером. Мне захотелось выпить. У меня были волосы до талии, и я носила много украшений из бирюзы, которые собрала за все эти годы. Я выглядела, как остальные, но отнюдь не чувствовала себя одной из них. Мне казалось, что все они знают что-то, чего не знаю я.

My dad and I decided to go to a Native American gathering. I hadn't been to one of these pow wows since I was a child. When we heard the drums and watched the dancers, I felt some great passion well up inside me. I felt like an outsider. I wanted a drink. I wore my hair down to my waist and wore a lot of turquoise jewelry I had collected over the years. I looked like the people, but I certainly didn't feel like one of them. I felt as if they all knew something I didn't.

Пытаясь доказать, что мои дела поправляются, я снова начала работать на улице, чтобы заработать больше денег. Родителям я говорила, что езжу в долину к друзьям. Как-то, проработав весь уик-энд, я возвращалась домой, и меня в третий раз арестовали за вождение в нетрезвом виде. Мне показалось, что, проведя ночь за решеткой, я очень долго была без спиртного.

In an effort to prove I was getting better, I started hitting the streets again in order to make more money. I told my parents that I was going down the mountain to visit friends. I received my third arrest for drunk driving on one of the trips back, after working all weekend. The night in jail seemed a long time to go without a drink.

Шли недели и месяцы, и провалы в памяти все учащались. Затем в местном баре я познакомилась с мужчиной. Мне он не особенно понравился, но у него было много денег, и я ему определенно приглянулась. Он водил меня по хорошим ресторанам и покупал дорогие подарки. Выпив несколько стаканов, я могла его переносить.

Weeks and months passed, and the blackouts continued getting worse. Then I met a man in a local bar. I didn't like him very well, but he had quite a lot of money, and he sure liked me. He took me to nice restaurants and brought me expensive gifts. As long as I had a buzz on, with a few drinks, I could tolerate him.

Кончилось тем, что мы поженились. Главным моим мотивом было оставить работу на улице и стать обеспеченной женщиной. Я начинала думать, что долго не проживу. Каждый раз, когда я ложилась в больницу, чтобы отойти от пьянки, лица моих врачей становились все более мрачными.

One thing led to another, and we wound up married. The most powerful motive I had was getting out of the streets and being provided for. I had begun to think I did not have much longer to live. The faces of my doctors were looking more and more grim every time I went into the hospital to dry out.

Наш брак был фарсом, и этому мужчине потребовалось лишь немного времени, чтобы это уяснить. Кто-то рассказал ему о моем прошлом, и он потребовал от меня правды. Я была пьяной, усталой, и меня тошнило. Мне уже было все равно, и я во всем призналась.

После этого мы начали каждый день драться, и мои визиты в больницу стали более частыми. В один прекрасный день я решила, что не хочу больше жить, и взяла ружье, которое висело у нас над камином. Я обязана жизнью своему мужу. Находясь на заднем дворе, он услышал крик моего сына, вбежал в дом и вырвал ружье из моих рук. Я была в ступоре и не могла понять, что произошло. Власти забрали у меня сына, а меня поместили в закрытую палату для буйно помешанных, где я провела три дня.

The marriage was a farce, and it didn't take long for this man to figure that out. Someone had told him about my past, and he demanded to know the truth. I was tired, nauseated, and drunk. I just didn't care anymore, so I admitted everything. We fought every day after that, and my visits to the hospital became more frequent. One afternoon I decided I no longer wanted to live and got the gun from over the fireplace. I owe my life to the man I had married. He heard my child scream from out back and came running into the house. He grabbed the gun and wrestled it away from me. I was numb and couldn't figure out what had happened. My son was taken away from me by the authorities, and I was placed in a locked ward for the criminally insane. I spent three days there on legal hold.

Когда меня выпустили, последующие несколько недель прошли для меня по большей части как бы в тумане. Как-то ночью я застала своего мужа с другой женщиной. Мы подрались; я стала преследовать его на своей машине и попыталась задавить, прямо посреди главной улицы города, из-за чего столкнулись шесть машин. Позже, когда меня схватила полиция, меня снова отправили в закрытую палату. Я не помню, как меня туда привезли, и потому, проснувшись, не знала, где я. Я обнаружила, что привязана к столу за запястья, щиколотки и шею. Меня долго держали в таком положении и внутривенно вводили сильнодействующие лекарства. Отпустили меня через пять дней. На выходе меня никто не встретил, чтобы отвезти домой, и я поймала попутную машину. Дом был заперт, в окнах было темно, и не было никого, кто впустил бы меня внутрь. Я купила бутылку, присела на заснеженное заднее крыльцо и принялась пить.

After I was released, most of the next few weeks was a blur. One night I caught my husband with another woman. We fought and I followed him in my car and tried to run him down, right in the middle of the main street in town. The incident caused a six - car pileup, and when the law caught up with me later, I was sent to the locked ward again. I do not remembe arriving there, and when I woke up, I didn't know where I was. I was tied to a table with restraints around my wrists, both ankles, and my neck. They shot heavy drugs into my veins and kept me like that for a long time. I was released five days later. When I left, there was no one there to drive me home, so I hitchhiked. The house was dark and locked, and no one was anywhere around to let me in. I got a bottle and sat in the snow on the back porch and drank.

Однажды я решила сходить в автоматическую прачечную, чтобы постирать одежду. Там была какая-то женщина с двумя детьми. Она быстро и ловко сворачивала одежду и аккуратно укладывала ее в две огромные корзины. И откуда только у нее бралась энергия? Тут до меня дошло, что мне нужно положить свою одежду в сушилку. Но я забыла, в какую стиральную машину ее поместила. Я заглянула, наверное, штук в двадцать, но не обнаружила ее. Тогда я придумала, что делать: я останусь здесь, пока все не уйдут, и заберу всю оставшуюся одежду, а также свою

собственную. Тем временем та женщина, разобравшись со своими вещами, написала что-то на клочке бумаги, затем погрузила корзины и детей в машину, вернулась в прачечную, направилась прямиком ко мне и вручила мне этот клочок. Я не могла прочитать, что там было написано, однако вежливо улыбнулась и дружелюбно пробормотала: «Спасибо». Позже я разобрала на этой бумажке телефонный номер и приписанные от руки слова: «Если захочешь бросить пить, обращайся в Сообщество Анонимных Алкоголиков в любое время суток».

One day I decided I'd better go to the laundromat and wash some clothes. There was a woman there with a couple of kids. She moved around quickly, folding clothes and stacking them neatly in a couple of huge baskets. Where did she get her energy? Suddenly I realized I had to put my clothes into the dryers. I couldn't remember which washers I had put them in. I looked into probably twenty different washers. I made up my mind how to handle the situation. I would stay here until everyone else had left. I would keep whatever clothes were left behind, as well as my own. As the other woman finished her tasks, she was writing something down on a small piece of paper. She loaded her baskets and kids into her car, and came back into the laundromat. She came right up to me and handed me the small blue paper. I couldn't make out what it said. I smiled politely and slurred a friendly "Thank you." Later I made out the telephone number and the handwritten message below: "If you ever want to stop drinking, call Alcoholics Anonymous, 24 hours a day."

Почему она дала мне это? Что заставило ее подумать, что я пью? Разве она не видела, что у меня в руках была бутылка с содовой? Надо же, какая наглость! И какое унижение! Я тщательно сложила бумажку и положила ее в задний карман джинсов. Прошло еще несколько недель. С каждым днем мне становилось все хуже. Однажды утром я, как обычно, проснулась одна. Мужа я не видела уже давно. Мне необходимо было выпить, но бутылка на прикроватной тумбочке была пуста. Я кое-как поднялась, но подкашивающиеся ноги отказывались меня нести. Я упала на пол и начала ползать по дому в поисках бутылки. Ничего! Это означало, что мне придется выйти из дома и сходить в магазин.

Why had she given me this, and what made her think I was drinking? Couldn't she see that my bottle was soda? Of all the nerve! I was mortified! I folded the paper neatly and put it in the back pocket of my jeans. As the next few weeks passed, I became sicker by the day. One morning I woke up alone as usual. I hadn't seen my husband in a long time. I needed a drink, and the bottle on the bedside table was dry. I rose on my shaky legs, but they refused to hold my weight. I fell to the floor and began crawling around the house looking for a bottle. Nothing! This meant I had to leave the house and get to a store.

На полу я нашла свой пустой кошелек, но знала, что не доберусь до машины. Я пришла в ужас. Кому позвонить? Я больше ни с кем не дружила, а связаться с моими родными по телефону было невозможно. Тут я вспомнила о том номере в кармане своих джинсов. Несколько дней я даже не одевалась. Где же они?

I found my empty purse on the floor, but I knew I could never make it to the car. I became terrified. Who could I call? I never saw any friends anymore, and there was no way I could call family. I remembered the number in the pocket of my jeans. I hadn't even gotten dressed for several days. Where were the jeans?

Я обыскала дом и, наконец, обнаружила джинсы на полу в спальне. Бумажка была на месте. С третьей попытки мне удалось набрать номер. Ответил женский голос.

I searched the house until I found them on the floor of the bedroom. The number was in the pocket. After three tries I managed to dial the number. A woman's voice answered.

«Я... эээ... вы дали мне этот номер... эээ... Это АА?» - спросила я.

"I... uh... got this number from you... uh... Is this A.A.?" I asked.

«Да. Ты хочешь бросить пить?»

"Yes. Do you want to stop drinking?"

«Да. Пожалуйста, приезжайте. Мне нужна помощь. О, Боже мой». Я почувствовала, как по моему лицу потекли жгучие слезы.

"Please, yes. I need help. Oh, God." I felt the fiery tears run down my face.

Через пять минут эта женщина подъехала к моему дому. Должно быть, она была ангелом. Как так получилось, что в тот день в прачечной она возникла из ниоткуда? Откуда она узнала о моей проблеме? Как я за все это время не потеряла ее номер?

Five minutes later she pulled into my driveway. She must have been some kind of an angel. How had she appeared from nowhere that day in the laundromat? How had she known? How had I kept her number all that time without losing it?

Первым делом она убедилась, что у меня в доме не осталось алкоголя. Долгое время она проявляла по отношению ко мне большую твердость. Я стала ежедневно посещать собрания и начала выполнять Шаги. Первый Шаг продемонстрировал мне, что я бессильна перед алкоголем и всем остальным, что угрожает моей трезвости и лишает меня здравомыслия. Алкоголизм оказался лишь симптомом гораздо более глубоких проблем - нечестности и отрицания. Теперь мне нужно было примириться с некой Силой, превышающей мою собственную. Это было для меня очень трудным делом. Как все эти белые могли вообразить, что могут понять меня? Тогда ко мне прислали ведущую трезвый образ жизни индианку, которая на протяжении целого дня обрабатывала меня. Этот день произвел на меня огромное впечатление. Она не давала мне никакого спуску. Никогда ее не забуду. Она убедила меня в том, что я - не единственная в своем роде. Она сказала, что мой приход в Сообщество этих белых - лучшее, что когда-либо со мной случалось.

The A.A. woman made sure I had no more alcohol in the house. She was very tough on me for a long time. I went to meetings every day and started taking the steps. The First Step showed me that I was powerless over alcohol and anything else that threatened my sobriety or muddled my thinking. Alcohol was only a symptom of much deeper problems of dishonesty and denial. Now it was a matter of coming to grips with a Power greater than myself. That was very hard for me. How could all these white people even begin to think they could understand me? So they brought a sober Indian woman up to work with me for a day. That was a very powerful day. That Indian woman cut me no slack at all. I will never forget her. She convinced me I was not unique. She said these white folks were the best thing that ever happened to me.

«Где бы ты сейчас была, если бы не они?» - вопрошала она. - «Какие у тебя варианты? Есть идея лучше? Скольких ты знаешь индейцев, которые могут помочь тебе обрести трезвость?» На тот момент я не могла назвать ни одного. Плача из-за отсутствия ответов на эти вопросы, я сдалась и решила идти их путем. Высшую Силу я представляла себе как нечто волшебное, парящее над головами людей во время собраний. Эту магию я предпочла называть Великим Духом.

“Where would you be without them?” she asked. “What are the alternatives? You got any better ideas for yourself? How many Indians do you know who are going to help you sober up?” At the time, I couldn’t think of any. I surrendered behind the tears of no answers and decided to do it their way. I found the Power greater than myself to be the magic above the heads of the people in the meetings. I chose to call that magic Great Spirit.

Двенадцать Шагов действовали подобно лому, взламывающему мою нечестность и страх. Мне не нравилось то, что я узнавала о самой себе, но я не хотела возвращаться к тому, от чего ушла.

The Twelve Steps worked like a crowbar, prying into my dishonesty and fear. I didn’t like the things I learned about myself, but I didn’t want to go back where I had come from.

Оказалось, что на нашей планете нет такого вещества, которое помогло бы мне стать честной. Я готова была почти на что угодно, чтобы избежать работы над собой.

I found out that there was no substance on the planet that could help me get honest. I would do just about anything to avoid working on myself.

До тех пор, пока мне не удалось разобраться с понятием «честность», мою трезвость поддерживала любовь, царящая на собраниях Анонимных Алкоголиков. Впервые в жизни у меня появились друзья. Настоящие друзья, которые беспокоились обо мне, даже когда я чувствовала себя сломленной и пребывала в отчаянии. Прожив в трезвости двадцать два месяца, я, наконец, смогла выполнить честную моральную инвентаризацию. Пятый Шаг дал мне возможность увидеть свою роль в возникновении собственных обид и страхов. В главе «Как это работает» Большой Книги приведены вопросы, ответив на которые, я осознала, как реагирую на обстоятельства своей жизни. Каждая обида, реальная или воображаемая, вызывала у меня нездоровую и саморазрушительную реакцию. Я позволяла другим контролировать мое ощущение собственного благополучия и поведение. Я пришла к пониманию того, что поведение, взгляды и мысли других людей меня не касаются. Единственный человек, чьи дела должны меня заботить - это я! Я попросила свою Высшую Силу избавить меня от всех тех черт, которые мешают мне приносить пользу Ей и людям, и помочь мне построить новую жизнь.

The thing that kept me sober until I got a grip on honesty was the love in the rooms of Alcoholics Anonymous. I made some friends for the first time in my life. Real friends that cared, even when I was broke and feeling desperate. At twenty-two months of sobriety, I was finally able to complete an honest inventory. The Fifth Step enabled me to see my part in my resentments and fears. In the chapter “How It Works,” in the Big Book, I was shown some questions. The answers to these questions provided me with knowledge about my reactions to the conditions in my life. Every response to every resentment, real or imagined, had been sick and self-destructive. I was allowing others to control my sense of well - being and behavior. I came to understand that the behavior, opinions, and thoughts of others were none of my business. The only business I was to be concerned with was my own! I asked my Higher Power to remove from me everything that stood in the way of my usefulness to Him and others, and to help me build a new life.

Своего мужа, с которым я сейчас живу, я встретила на собрании АА. Вместе мы несем послание Сообщества индейцам, живущим в резервациях по всей стране. После двух лет трезвости я занялась своим образованиям, начав с уровня пятого класса. Окончив колледж, основала собственное дело. Теперь я пишу книги и издаю их. В начальный период моей трезвости родилась наша дочь, которая сейчас учится в средней школе. Она ни разу не видела, чтобы ее мать пила. Наша семья вернулась к духовности наших предков. Мы посещаем традиционные индейские сборища и церемонии на своей родной земле. Вместе с другими обретшими трезвость пред-

ставителями нашего народа мы ездим по индейским интернатам и другим заведениям, делясь своим опытом выздоровления.

I met my current husband in an A.A. meeting. Together we carry the message to Indian people on reservations all over the country. I started at the fifthgrade level in school when I had been sober nearly two years. After college I started my own business. Today I publish the books I write. Our daughter was born during my early sobriety, and she is in high school now. She has never seen her mother take a drink. Our family has returned to the spirituality of our ancestors. We attend sweat lodges and other ancient ceremonies with our people on sovereign native land. We take panels of sober Natives into Indian boarding schools and institutions, and share about recovery.

Сегодня моя жизнь наполнена честностью. Каждое действие, слово, молитва или звонок по Двенадцатому Шагу - это вклад в мою духовную свободу и совершенствование. Я влюблена и горда, что я - коренная американка. На собрании АА в одной индейской резервации я услышала такие слова: «Трезвость - традиционная Я стою на вершине священной горы и слушаю ветер. Теперь я каждый день нахожусь в сознательном контакте с Творцом, и Он любит меня. Благодаря Двенадцати Шагам, выздоровлению и любви Сообщества все вокруг меня священно.

My life is filled with honesty today. Every action, word, prayer, and Twelfth Step call is an investment in my spiritual freedom and fulfillment. I am in love and proud to be a Native American. At an A.A. meeting on an Indian reservation, I heard the words “Sobriety is traditional.” I stand at the top of the sacred mountain, and I listen to the wind. I have a conscious daily contact with my Creator today, and He loves me. Everything is sacred as a result of the Twelve Steps and the love and recovery in Alcoholics Anonymous.

(5)

ДВАЖДЫ ОДАРЕННАЯ

TWICE GIFTED

Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.

Diagnosed with cirrhosis, this sick alcoholic got sobriety - plus a lifesaving liver transplant.

Сегодня - воскресенье, мой любимый день недели. Обычно он протекает спокойно, и у меня всегда появляется это восхитительно простое чувство - как чудесно быть живой! Я счастлива, признаться, что без этого чувства у меня проходят очень немногие дни.

Today is sunday, my favorite day of the week. Things are usually peaceful, and I always get that wonderfully humbling, it's amazing to be alive, feeling. I am happy to say that very few days go by without that feeling.

В былые времена воскресенье бывало очень бурным. Былые времена - так я называю дни своего пьянства. Это был последний выходной день, венчавший несколько дней гуляний с друзьями. Я не ходила никуда, кроме вечеринок; а если для таковой не подворачивалось повода, я придумывала его и приносила вечеринку с собой. Я не могу припомнить такого времени своей жизни, когда в ней не было бы выпивки. Даже когда я была еще мала и сама не пила, спиртное всегда было рядом. Что я помню, так это тот период в начале своей алкогольной карьеры, когда я думала, что я - не алкоголик и никогда им не стану; у меня были собственные четкие представления о том, как живут алкоголики. Тогда я была подростком и считала, что просто развлекаюсь и вполне способна контролировать процесс. К моменту достижения мной возраста, с которого употребление спиртного дозволяется законом, я уже определенно переросла этап выпивки в компании по выходным, и воскресенье стало первым днем недели, которая вскоре превратилась в неделю каждодневного пьянства.

Sunday used to be pretty wild in the old days. That is what I call my drinking days, the old days. It was the last day of the weekend, finishing up a few days of partying with my friends. I never went anywhere that was not a party, and if in doubt about the occasion, I'd think of a good one and bring the party with me. I cannot remember a time without booze in my life. Even when I was young and didn't drink myself, liquor was always around. I do remember a time at the beginning of my drinking, thinking to myself that I was not and would never become an alcoholic, knowing in a very personal way exactly how an alcoholic lived. I was a teenager then, and I figured I was just having fun and could control everything about my drinking. By the time I actually reached legal drinking age, I had definitely gone beyond weekend party drinking, and Sunday once again became the first day of the week, soon to become a week of daily drinking.

В начальный период моей взрослости алкоголь был для меня способом общения с людьми. Я не знала никого, кто бы ни пил, и все мои интересы, дружеские отношения и более интимные связи целиком и полностью вращались вокруг алкоголя. С годами я с виду повзрослела, но это был не более чем внешний фасад. На самом деле я была зрелой лишь в физиологическом смысле.

During my young adulthood, drinking was the way I related to others. I did not know anyone who did not drink, and all of my interests, friendships, and more intimate relationships revolved completely around drinking. Over the years, by all appearances, I grew up and got a life, but it was only a facade. I never did mature other than in the physical way.

Со стороны казалось, что со мной все в порядке. Я знала, что пью много, но так поступали и все остальные. Зато я вела себя вполне адекватно, и мне, по счастливой случайности, удавалось не попадать в передряги, не считая нескольких случаев. Когда я оглядываюсь назад, картина моей жизни до обретения трезвости напоминает длинную вереницу незаконченных дел. Со временем я забросила все, что было для меня важным: колледж, стремление к карьерному росту, отношения - по крайней мере, те, которые требовали хоть каких-нибудь усилий.

I appeared normal on the outside. I knew I drank and so did everyone else, but I behaved pretty well and, only by chance, managed to stay out of harm's way, except for a few occasions. Looking back now, the picture of my life before I got sober looks like a long series of unfinished matters. Through the years I had quit on everything that ever mattered: college, going for promotions, relationships - at least the relationships that demanded any work.

Затем кое-что стало меняться. За несколько лет до того, как я наконец-то бросила пить, мое тело начало подавать мне сигналы, что, если я буду продолжать в том же духе, моя жизнь, возможно, не будет столь же беззаботной, как до сей поры. У меня начались боли в животе, и я обратилась к врачу. Когда он поинтересовался, много ли спиртного я употребляю, я скрыла тот факт, что злоупотребляю им. У меня взяли анализы, но диагноза так и не поставили. Доктор порекомендовал мне соблюдать диету, не увлекаться алкоголем и дал ряд других разумных советов. Я была еще молода и посчитала, что, если я дам своему телу передохнуть, снизив объем поглощаемой выпивки, то это позволит мне снова вернуться к прежним привычкам. За последующие несколько лет мне не раз становилось плохо, а мое пьянство, в котором я не видела корня проблемы, продолжало усугубляться. Когда стало появляться все больше тревожных симптомов, я, наконец, вынуждена была призадуматься о том, что, возможно, именно алкоголь является причиной моих проблем со здоровьем. Бывали мгновения, когда я осознавала, что в будущем мне, вероятно, придется завязать с выпивкой. Тогда мной овладевал страх, и у меня возникало много вопросов. Как я буду жить? Что буду делать со своей жизнью? Отсутствие в ней выпивки, разумеется, будет означать, что я не смогу веселиться и развлекаться.

Then a few things began to change. Some years before I finally gave up drinking, my body started to give me signals that continuing on this course might not be as carefree as it had seemed up to that point. When stomach problems began, I visited a doctor, and when queried about my drinking habits, I glossed over the idea that I overindulged. Tests were run, but no real diagnosis was ever confirmed. I was advised to maintain a healthy diet and watch alcohol intake, along with other prudent suggestions from the doctor. I was still young, and I thought to myself that just giving my body a break, by slowing down, would allow me to bounce back. Over the next few years I had quite a few episodes of feeling sick, and of course having never attended to the real problem, my drinking was still escalating. When my symptoms started to multiply, I finally had to consider the real possibility that drinking was the cause of all my health problems. For very brief moments I somehow realized that giving up the booze was probably in my future. With that realization came fear and so many questions. How will I live? What will I do with my life? Certainly a life without booze meant I would not have fun, and surely I would not be fun.

До того момента, когда я поняла, что, возможно, должна буду отказаться от спиртного, я считала себя абсолютно счастливым че-

ловеком. У меня была прекрасная жизнь, отличная работа, хороший дом, машина, друзья и все, что мне было нужно. У меня возникали мысли обратиться куда-нибудь, чтобы мне помогли бросить пить, но они были мимолетными и никогда не перерастали в реальные действия. Мое здоровье, наконец, стало серьезно ухудшаться. Часто я не могла выбраться из постели даже для того, чтобы пойти на работу. Регулярно появлялись новые, незнакомые проблемы. Я вознамерилась расстаться с бутылкой, но делать это в одиночку было чудовищно тяжело. В периоды воздержания я чувствовала себя очень слабой и больной. Затем снова начинала пить и не могла контролировать этот процесс. Тогда я уединялась и пьянствовала; эти мои последние запои заканчивались трясучкой, позывами на рвоту и даже галлюцинациями. Я была напугана, страдала и ощущала себя так, будто я абсолютно одна в целом мире.

Up until the moment I realized I might have to give up drinking, I had believed I was perfectly happy. I had a fine life, a good job, a nice place to live, a car, friends, all the things I thought I needed in life. Ideas of getting help to quit drinking had surfaced but were fleeting and never grew into anything like reaching out. My health had finally taken a serious turn for the worse. I was frequently unable to get out of bed even to go to work, and strange new problems were exhibiting themselves with regularity. I resolved to divorce myself from the bottle, but trying to stop alone was disastrous. During the dry periods, I was very weak and sick. Then at times I would drink, and it was out of control. I would isolate and binge; those last drunks ended in episodes of uncontrollable shaking, dry heaves, and even hallucinations. At the end I was scared and suffering, and I felt as though I were absolutely alone in the world.

По воле обстоятельств я попала к новому доктору. Я вынуждена была обратиться в больницу, так как снова почувствовала себя ужасно плохо и не могла работать. Живот у меня раздулся, а лодыжки из-за задержки жидкости в организме распухли так, что увеличились почти вдвое. Разлитие желчи вызвало пожелтение белков глаз. Все мое тело было покрыто тонкими, прерывистыми кровеносными сосудами. Кожа чесалась и приобрела странный зеленовато-серый вид. У меня было явное разжижение крови, потому что при легчайшем ушибе появлялся страшный синяк, а малейшая царапина очень долго кровоточила. На моем лице и руках появились темные пятна, у меня начали выпадать волосы. Поскольку у меня совсем не было аппетита, я была очень слаба и жутко изнурена. Новый доктор лишь взглянул на меня и на результаты анализа крови и сразу же спросил, пью ли я. Я сказала, что раньше пила, но уже достаточно давно воздерживаюсь от спиртного. Это было вопиющей ложью.

A series of circumstances brought me to a new doctor. I had to see a doctor because once again I had become fearfully ill, and I was unable to work. My stomach was distended, and my ankles were swollen nearly twice their normal size due to fluid retention. The whites of my eyes had yellowed from jaundice, I had spidery broken veins all over my body, my skin itched all over and took on an eerie greenish - gray appearance. My blood had apparently thinned, because the lightest touch would cause a terrible bruise and even a small scratch would bleed for a very long time. Dark marks appeared on my face and arms, my hair began to fall out, and because I had no appetite at all, I was very weak and extremely fatigued. The new physician took one look at my appearance and my blood test results, and asked if I drank. I said that I used to but had abstained for quite a while. This was a blatant lie.

В действительности мне удавалось обманывать лишь саму себя. Доктор объяснил, что у меня - цирроз печени. Он сказал, что

трудно определить, насколько далеко зашла болезнь, но, судя по симптомам и результатам анализов, случай, похоже, запущенный. Картина, которую он мне обрисовал, была очень мрачной. По мере развития болезни я буду чувствовать себя все хуже и становиться все слабее. Затем последует медленный и болезненный прогресс, который обычно заканчивается смертельным кровоизлиянием в желудок либо комой и смертью. Высказав свои прогнозы, доктор направил меня в специализированную клинику, где занимаются трансплантацией печени.

In reality the only person who was being fooled was me. My new doctor explained that I had a disease called cirrhosis of the liver. How far it had progressed was hard to tell, but by the symptoms I was having and the results of my tests, the disease seemed fairly advanced. The picture he painted was very bleak. As the disease worsened, I would become sicker and weaker, and finally there would be a slow and painful progression, usually ending in a fatal episode of bleeding into the stomach or lapsing into a coma and death. With that, he referred me to a special clinic, not an ordinary group of doctors but a liver transplant clinic.

На консультации врачи клиники дали мне понять, что, если я хочу жить, я должна буду доказать, что больше не буду употреблять алкоголь. Тогда мне было тридцать семь лет, и я была относительно молода для того, что происходило с моим организмом. Внезапно мне стало очень страшно за свою жизнь, и я почувствовала отчаяние.

The initial interview with this group of doctors made it clear that if I wanted to live, I was going to have to prove that alcohol was no longer going to be part of my life. I was thirty-seven years old at the time, a relatively young woman for what was happening to my body. I was suddenly very afraid of dying, and I was desperate.

Я посещала собрания АА и до этого, однако слова врачей каким-то образом, наконец, несколько расчистили мне дорогу. В тот же вечер я снова пошла на собрание, но теперь гораздо больше из того, что там говорилось, проникло через мои уши в голову, а затем - и в сердце. Члены Сообщества Анонимных Алкоголиков преподнесли мне дар - дар жизни. Я преисполнилась готовности и после нескольких недель, на протяжении которых просто присутствовала на собраниях, начала верить, что программа может помочь и мне. Следующие полгода я каждый день ходила на собрания - по меньшей мере, на одно, а иногда - на два или три. Я нашла замечательного, терпеливого спонсора, который помогал мне работать над Шагами и применять принципы программы на практике.

I had attended A.A. meetings prior to that time, but the words of the doctors had somehow, finally, begun to clear the way. At the meeting that first night more of what the people in A.A. were saying started to pass through my ears, and into my head, and finally into my heart. The members of Alcoholics Anonymous offered me a gift, a gift of life. I found myself willing, and after some weeks of just showing up, I began to believe that this program could work for me. The next six months were spent in A.A. meetings every single day, at least one, sometimes two or three. I found a wonderful, patient sponsor who helped me to work the steps and practice the principles.

Эти шесть месяцев были моим испытательным сроком. В клинике у меня не реже раза в неделю брали кровь на анализ, чтобы убедиться, что я не пью. Я также еженедельно посещала психиатра клиники. На некоторых из этих консультаций присутствовали

мои родные. Кроме того, мой психиатр поддерживал контакт с моим спонсором. Другим обязательным условием, которое мне поставили врачи, было прохождение курса психотерапии у специалиста - в индивидуальном порядке или с группой. Туда я бы тоже сама не пошла, однако это оказало большое положительное влияние на мою жизнь. Во время испытательного периода врачи хотели получить доказательства того, что я делаю все возможное, чтобы обеспечить собственную долговременную трезвость. По истечении полугода меня официально внесли в список пациентов, ожидающих пересадки печени.

During the six months of evaluation by the clinic, I was given a blood test at least weekly, sometimes randomly, to validate that I was not drinking. I had weekly meetings with the psychiatrist on the transplant team. My family members attended some of those meetings, and the doctor also had contact with my sponsor. Another mandate was that I enter some type of psychotherapy with a professional, either group or individual sessions. This too was not something I would have chosen for myself, but it has turned out to be a very positive force in my life. At the time of the evaluation, there had to be evidence that I was doing everything possible to assure my continued sobriety. After a six-month period I was officially listed as a candidate for a liver transplant.

К этому моменту я стала чувствовать себя очень плохо. Моя печень отказывалась работать, а официальное ожидание только началось. Я не знала, сколько времени пройдет, прежде чем найдется подходящий мне орган, и когда подойдет моя очередь. Иногда я негодовала по поводу процедуры отбора, проверок, пристального наблюдения за моими успехами в АА и ожидания, казавшегося бесконечным. Избавиться от этой обиды я смогла, вне всякого сомнения, только благодаря Анонимным Алкоголикам. В Сообществе я в изобилии нашла мир и покой. Еще через полгода я получила второй шанс, и мне во второй раз подарили жизнь. Операция прошла очень успешно, не было осложнений и в восстановительный период.

By the time my name was placed on the transplant waiting list, I had become very sick. My liver had progressively continued to shut down, and the official wait had really just begun. I had no way of knowing how long it would be before a suitable organ would become available or how long it would be before I rose to the top of the list. At times I felt resentful of the selection process, the tests, the close supervision of my A.A. program, and the seemingly endless wait. Unquestionably it was only because of the program of Alcoholics Anonymous that I was able to let go of that resentment. I actually found an abundance of peace and serenity during those months preceding the surgery. After another six months I was given a second chance and a second gift of life. The surgery itself was a wonderful success, and my recuperation was unmarked by setbacks.

Прошли годы. Анализируя прошлое с позиций обретенного ныне здравомыслия, я понимаю, что не смогла бы достичь таких результатов более легким путем. Добровольно я бы не прекратила движение к той пропасти, в которую катилась моя жизнь. Чтобы увидеть, какое разрушительное влияние оказывает алкоголь на все сферы моей жизни, мне потребовалось столкнуться нос к носу с жестокой реальностью. Мне необходимо было, чтобы меня принудили к принятию и смирению.

Some years have passed, and as I look back from the clarity of this moment, I know that the way here for me could not have been by an easier path. I would not willingly have stopped the course my life was on. I needed harsh reality to see the damage that alcohol abuse causes, in so many ways. I needed to be forced into acceptance and humility.

Моя физическая оболочка претерпела изменения; однако главная трансформация, произошедшая со мной, имеет духовный

характер. На смену безнадежности пришли неиссякаемая надежда и искренняя вера. Анонимные Алкоголики - это гавань, в которой моя Высшая Сила посылает мне изумительные откровения, если я открыта к восприятию нового, а мой разум достаточно спокоен. Я нахожу радость в повседневной жизни, в ощущении собственной полезности людям, просто в существовании. Я обрела Сообщество, полное чудесных людей, и для меня сбылись все обещания Большой Книги. Все те вещи, значение которых я познала благодаря опыту, Большой Книге и своим товарищам по АА - терпение, принятие, честность, смирение и подлинная вера в Силу, превышающую мою собственную - это инструменты, которыми я сегодня пользуюсь, чтобы жить своей жизнью, этой бесценной жизнью.

My physical being has certainly undergone a transformation, but the major transformation has been spiritual. The hopelessness has been replaced by abundant hope and sincere faith. The people of Alcoholics Anonymous have provided a haven where, if I remain aware and keep my mind quiet enough, my Higher Power leads me to amazing realizations. I find joy in my daily life, in being of service, in simply being. I have found rooms full of wonderful people, and for me each and every one of the Big Book's promises have come true. The things that I have learned from my own experience, from the Big Book, and from my friends in A.A. - patience, acceptance, honesty, humility, and true faith in a Power greater than myself - are the tools I use today to live my life, this precious life.

Теперь моя жизнь наполнена большими и маленькими чудесами, ни одно из которых не произошло бы, если бы я не вошла в двери Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Today my life is filled with miracles big and small, not one of which would ever have come to pass had I not found the door of Alcoholics Anonymous.

(6)

СТРОЯ НОВУЮ ЖИЗНЬ

BUILDING A NEW LIFE

Этот некогда счастливый семьянин, галлюцинирующий и связанный полицейскими и персоналом больницы, неожиданно получил от Бога подарок - прочный фундамент для собственной трезвости, который не подводило его ни в горе, ни в радости.

Hallucinating and restrained by sheriff's deputies and hospital staff, this once-happy family man received an unexpected gift from God - a firm foundation in sobriety that would hold up through good times and bad.

Мы весь день были в поле, где укладывали сено в тюки. Когда работа была завершена, парни принесли галлон муската. Я сделал несколько глотков, потому что хотел быть, как они, и через несколько минут уже чувствовал себя одним из них. А затем заснул под столом во дворе, где моя мать кормила рабочих. Меня нашли, отнесли в постель, а на следующий день отругали. Мне тогда было шесть лет.

We had been in the fields all day baling hay. When the work was done, the men brought out a gallon of muscatel. I took a few drinks because I wanted to be like the men, and for a few minutes I felt like one of them. Then I fell asleep under the outdoor table where my mother fed the workers. When I was found, they carried me into bed, and the next day I got a scolding. I was six years old.

Детство я провел на ферме своих тети и дяди. Они воспитывали меня после развода моих родителей. Отец забрал моих двух братьев и двух сестер; меня же, малыша, взяла к себе бабушка, а потом, когда ей стало слишком трудно мной заниматься, я оказался на ферме.

My early years were spent on my aunt and uncle's farm. They raised me after my father and mother divorced. My father kept my two brothers and two sisters; my grandmother took me, the baby, and when raising a baby was too much for her, I ended up on the farm.

В то время вся наша жизнь сводилась к тяжелой работе. Ели мы то, что сами выращивали, плюс немногочисленные продукты из магазина. К восьми годам я самостоятельно управлял плугом, который тянули лошади. Дома и в своей фермерской общине мы говорили исключительно на испанском. Только когда я пошел в школу, меня стали заставлять говорить по-английски и сказали, что по-испански говорить нехорошо. У меня вечно присутствовало чувство, что я не так умен, как остальные дети, и вообще не так хорош, как другие. На ферме я знал, что справлюсь с чем угодно; в школе же все было совершенно иначе.

Life was hard work in those days. We ate what we grew ourselves, plus the few store items we traded for. By age eight I was guiding a horse-drawn plow by myself. In the family and in our farming community, we spoke only Spanish. It wasn't until I went to school that I was forced to speak English and was told that speaking Spanish wasn't right. I never felt I was as smart as the other kids or as good as anyone else. On the farm I knew I could do anything; in school it was a different story.

В тринадцать я уже был высоким, сильным и выглядел старше своих лет. Тетя с дядей отправили меня в более крупный город - жить в другой семье и учиться, что, как они надеялись, должно

было помочь мне в будущем. Я стал водиться с восемнадцатилетними парнями, и они взяли меня на вечеринку в честь Хэллоуина. При первом глотке виски из бутылки, которую мы передавали друг другу по кругу, я чуть не задохнулся. Но, когда подошла моя очередь сделать второй, я уже думал, что это отличная штука. Благодаря алкоголю я почувствовал себя «своим» в компании. Неважно было, что мне - всего лишь тринадцать; я ощущал себя ровесником остальных. К концу вечера я вырубился в уборной, и одному из моих приятелей пришлось отнести меня домой.

At thirteen I was tall, strong, and looked older. My aunt and uncle had sent me to live with a family in a larger town to get schooling they hoped would help me. I went around with guys who were eighteen, and they took me to a Halloween party. I almost choked on the first sip of the whiskey they were passing around, but by the second sip, I thought it was pretty good stuff. It made me feel like one of the guys. It didn't matter that I was only thirteen; I felt just as old as they were. By the end of the night, I had passed out in the outhouse and had to be carried home by a friend.

Когда мне было пятнадцать, летом я собирал овощи, чтобы подзаработать, и каждый вечер тайком пробирался в поле, чтобы попить пива с другими сборщиками. Воспламененный пивом, я был способен разговаривать с девушками и ходить на танцы. Я был таким же, как и другие. Это позволяло мне наслаждаться днем. Я был на равных с другими парнями, даже если они были старше.

By fifteen, picking produce in the summer to earn money, I was sneaking out nightly to drink beer in the fields with the other pickers. Primed with beer, I could talk to girls and go to dances. I was just like everyone else; I could enjoy the day. I was the equal of others, even if they were older.

Следующим летом, во время каникул, я стал работать на стройке вместе со взрослыми мужчинами. В конце дня я отправлялся с ними в бар. Бармен ставил кружку пива перед моим соседом, но она предназначалась мне. Я любил пятницу - в этот день выдавали зарплату, и мы шли куда-нибудь и напивались. На выходных я начал пить крепкие спиртные напитки, чтобы ходить на танцы. Дружил я с парнями, которые пили так же, как и я. Мы складывались, чтобы закупить выпивки на вечер. Так как я выглядел старше, покупал ее я. Кроме того, я умел заговаривать с девушками. Среди приятелей я был важной шишкой, потому что доставал выпивку и находил девушек.

The next summer I began working construction during school vacation. I was working with the older men, and at the end of the day, I went to the bar with them. The bartender would put the beer in front of the man next to me, but it was intended for me. I loved Fridays - payday - when we went out and got loaded. I started getting liquor on weekends so I could go to dances. I was hanging around with guys who drank like me. We'd put our money together to get enough booze for the night, and because I looked older, I bought the liquor. I could talk to the girls. I was a big shot with the guys because I had the booze and the girls.

За два дня до Рождества я вместе с товарищами-земляками ехал на основной курс военной подготовки. На предпоследней остановке мы спрыгнули с поезда и бросились в бар, чтобы купить спиртного и отпраздновать Рождество. Когда мы вернулись, нас предупредили, что сопровождающие выбрасывают найденные бутылки из окон, и мы быстро выпили свои и сильно опьянели.

Two days before Christmas I was on the way to basic training. On the train's next to last stop, my buddies from home and I got off and rushed to the bar to buy liquor to celebrate Christmas. Back on the train, we were warned that the M.P.'s were throwing bottles out the windows, so we drank ours hard and fast and got loaded.

После основного курса нас разослали по разным базам. Я пил нечасто, потому что хотел показывать хорошие результаты. Зато каждый раз, начиная, я не прекращал, пока оставалась еще выпивка. Я не умел говорить: «Мне больше не надо».

After basic we were sent to different bases. I didn't drink often because I wanted to get ahead, but every time I drank, I wouldn't stop until everything was gone. I didn't know how to say, "I'm going to quit now."

Во время отпуска я женился на молодой женщине из своего родного города. Через год родилась наша старшая дочка. Вскоре после этого я, отслужив в военно-воздушных войсках, вернулся домой. Тогда-то все и началось. Ведь я был героем! Поначалу я пил только по выходным, танцуя со своими старинными приятелями и их молодыми женами. В тот год я попал в единственную автомобильную аварию за все время своего пьянства. Я врезался в припаркованную машину, и мой товарищ просто отодрал ее бампер от передка моей машины, и мы поехали дальше. На следующее утро мы просмотрели местную газету в поисках упоминания об этом инциденте. Там его не было, и нас так и не привлекли к ответственности.

At home on leave, I married a young woman from my hometown, and our first daughter was born the next year. When I came home from the air force, soon after that, the party really started. A big hero like me! I drank only on weekends at first, drinking and dancing with my old buddies and their new wives. The only car accident I was in while drunk happened that year. It was a hit-and-run on a parked car, and my buddy just pulled the car's fender off the front of my car and we kept on driving. The next morning we looked in the paper to see if the accident was mentioned. It wasn't, and we were never found out.

Та же самая строительная компания, на которую я работал летом, когда учился в школе, приняла меня учеником плотника. Я был сообразительным и потому быстро все схватывал. Однако потом я возомнил о себе слишком много и забыл обо всем, что сделала для меня компания. Я пожаловался начальству, что мне не заплатили тех денег, которые, как я считал, были мне обещаны, и меня уволили.

The same construction company I had worked for in the summers as a high school kid hired me as an apprentice carpenter. I was smart and learned fast. Then I got too smart and forgot all that company had done for me. I complained to them about money I thought they had promised, and they fired me.

Я начал по вечерам посещать школу механиков и нашел себе работу в городе. Тогда я и начал по-настоящему пьянствовать. У тех парней, с которыми я работал, была традиция. Берясь за работу, они непременно покупали бутылку вина. Поначалу я не участвовал в его распитии. Такой крутой парень, как я, не пил вина. Но затем как-то раз я решил тоже выпить с ними. Проглотил пару стаканов, и мне понравилось. На протяжении последующих пяти лет я пил каждый день.

Using the G.I. Bill I went to mechanic's school at night and got a job with the city. That's when I really started drinking. These guys had a ritual. As soon as they got to work, they bought a bottle of wine. At first I didn't participate. I didn't drink wine, not a tough guy like me. But then one day I decided I might as well drink. I had a couple and I liked it. For the next five years, I drank every day.

Кончилось тем, что я получил производственную травму, и меня на неделю отпустили домой с условием, что я буду каждый день

показываться на работе. Но я этого не делал, потому что не мог - каждый день напивался. На четвертый день босс приехал ко мне, чтобы узнать, что со мной. Меня не было дома, но, прежде чем он уехал, я, пьяный, вернулся. Босс промолчал, но на следующий день секретарь профсоюза сказал мне, что меня собираются уволить. Тогда я поехал в офис и написал заявление об уходе.

Finally I was injured on the job and sent home for a week, but I was supposed to call in every day. But I didn't, I couldn't; I was drunk every day. On the fourth day the boss came to my house to check on me. I wasn't there, but I returned, drunk, before they left. They didn't say anything, but the next day the union leader told me I was going to get fired. I went to city hall and resigned.

За эти годы у нас с женой родились еще три дочери. Меня переполняли угрызения совести, чувство вины и страх, ведь я остался без работы. Я понимал, что наломал дров. Безработицы в то время не было. Я считал, что дело не во мне, а в обычном невезении. Я хватался за любую работу на стройке, готов был работать даже на организации, не имеющие профсоюза.

Three more daughters had been born to my wife and me during those years. I was filled with remorse, guilt, and fear because I didn't have a job. I knew I had screwed up. There was no unemployment then. To my mind it was bad luck, not me. I took whatever construction work I could get, even nonunion, whatever there was.

Затем родился наш первый сын, а двумя годами позже - второй. К этому времени ко мне вернулась гордость, и я стал задаваться вопросом, почему это я должен помогать другим людям делать деньги. Я решил сам стать подрядчиком и делать их для себя. Сдал экзамен, получил лицензию. Стал немного меньше пить, и мой бизнес начал успешно развиваться. Поэтому я начал пить больше. Я мог пойти в бар и оставить своих ребят работать самостоятельно. К третьему году я уже проводил в барах все свое время. Я не мог закончить те заказы, которые получил, и вдобавок потратил все деньги. Состояние мое было скверным. Я стал законченным алкоголиком, винящим во всем Бога и невезение. Алкоголизм подкосил меня; я не смог снова встать на ноги и потому потерял свой бизнес.

My first son was born, and my second son two years later. I had recovered my pride and wondered why I should make all this money for other people. I thought I should become a contractor and make it for myself, so I took the exam and got my license. I curtailed my drinking a little bit and business started getting good, so I started drinking more. I'd go to the bar and leave my crews working by themselves. By the third year I spent all my time in bars. I couldn't finish the jobs I had, and I had spent all the money. I was in bad shape. I was a full-blown alcoholic, blaming God and bad luck. It had me down; I just couldn't get back up, and I lost my business.

После этого я три года перебивался на случайных заработках - два дня здесь, три дня там. Мне с трудом удавалось сводить с концами, а ведь я должен был обеспечивать свою большую семью. Дома не хватало денег, а я пропивал часть заработанного. Жена ворчала и ругалась, и мне хотелось убежать подальше от всего этого.

For the next three years I was working odd jobs, two days here, three days there. I was barely making it, with a big family to support. I didn't bring home enough. I drank it up. My wife was griping and cussing, and I just wanted to get away from it all.

Я начал браться за работу вне города. Одно время работал в одной компании прорабом. Не знаю, как нам удавалось выпол-

нять заказы. Каждое утро мне было плохо с похмелья. Рабочим приходилось меня ждать. В полдень я шел в бар, чтобы поправить свое здоровье, и потом еще пил вечером.

I started taking jobs out of town. One time I was a foreman for an aluminum siding company. I don't know how we got jobs finished. Every morning I was hung - over, sick. The workers would have to wait for me to start. At noon I would go to the bar to fix myself up, and then I would party at night.

Дома были сплошные драки, и я, в конце концов, ушел из дома, чтобы дети не видели меня пьяным. Теперь-то, думал я, я смогу пить по-настоящему. Жена начала получать социальное пособие, и через какое-то время я совершенно перестал вносить свой вклад в их бюджет. Мне нужны были деньги на спиртное. Я продолжал работать в строительстве, но был не особенно надежным работником. Я прилежно трудился три-четыре недели, а потом в одно прекрасное утро не желал вставать, и меня увольняли. Я успокаивал себя, что найду другую работу. Но и оттуда меня увольняли.

There was only fighting at home, and I finally moved out so the kids wouldn't see me drunk. Now I can really drink, I thought. My wife went on welfare, and I even stopped contributing after a while. I had to have enough to drink. I continued to work construction, but I wasn't very dependable. I'd work okay for three or four weeks, and then I wouldn't want to get up in the morning. I'll get another job, I would think, but I always got fired.

Через несколько лет меня арестовали, когда я пьяный вел машину, но благодаря помощи моего приятеля из полицейского управления мне приписали всего лишь неосторожное вождение. Однако мне сказали, что в случае еще одного нарушения у меня заберут права. Это произошло одновременно с моей первой попыткой в АА. Я не мог ни протрезветь, ни напиться. Я испытывал страх, угрызения совести, чувство вины. Я побежал к киоску с гамбургерами, нашел в телефонном справочнике номер группы АА и позвонил по нему. Ко мне пришли двое мужчин и сидели со мной, попивая кофе, пока не закрылись все бары. Месяц они приходили и водили меня на собрания. Я думал, что уже пришел в норму и больше не нуждаюсь в их помощи. Мне казалось, что эти парни меня преследуют и слишком назойливы. Поэтому я напился, чтобы отделаться от них.

A few years later I was arrested driving while intoxicated, but it was reduced to reckless driving, with the help of a state police buddy of mine. I was told, however, that if I had one more offense, they would take my license away. That was at the same time as my first try at A.A. I couldn't get sober, and I couldn't get drunk. I was feeling scared, remorseful, guilty. I ran to a hamburger stand near my apartment, looked in the phone book for the number of a clubhouse for A.A.'s, and gave them a call. Two men came to my apartment and stayed with me, drinking coffee until after the bars closed. They kept coming, taking me to meetings for a month. I thought I was doing okay, so I didn't need it anymore. It felt like those two guys were after me, bothering me too much. So I got drunk to get back at them.

После этого я переехал в Калифорнию. Пока я разъезжал по стране, мои дети жили на пособие. Я и не представлял, что на стройках Калифорнии можно заработать столько денег. Их я пропивал. Мне не было стыдно за свое поведение по отношению к детям, потому что я постоянно был пьян. Я посылал им подарки. Когда я трезвел, меня начинала мучить совесть, поэтому я снова

напивался. Я не переносил трезвости, потому что меня одолевали мысли о том, что я не забочусь о собственных детях.

After that I moved to California. My kids were on welfare while I was touring all over. I never knew anyone could make the money I made in union construction jobs in California, so I drank it up. I didn't feel bad about the kids because I was drunk all the time. I sent them presents. When I got sober, I felt bad about them, so I'd drink again. I couldn't stand being sober because I couldn't stand thinking about how I hadn't taken care of my own kids.

Много спиртного я употреблял прямо на работе. Было жарко, плотники трудились в шортах и освежались пивом. Банки из-под него валялись по всему участку. Ранним утром я отправлялся в круглосуточный магазин за бутылкой вина, которую выливал в свой термос, чтобы продержаться до ланча. Во время ланча я покупал вина на вторую половину дня, а по пути домой - упаковку из шести банок пива и бутылку вина на вечер. Таким был мой круг жизни.

I did a lot of drinking on the job. Carpenters worked in shorts and had coolers of beer. There were beer cans all around the job site. I would go to the allnight store early every morning to buy a bottle of wine for my thermos, to keep me going until lunch. Then I'd buy wine at lunch for the afternoon. And on my way home I'd buy a six-pack of beer and a bottle of wine for my evening. That was the cycle of my life.

Однажды, когда я возвращался от друга, меня остановила полиция, потому что мой грузовик «вилял». Меня оштрафовали на триста долларов и дали год испытательного срока. Я не рассчитывал, что мне удастся его выдержать, и потому решил переехать обратно домой.

Once, I was stopped because my truck was "weaving" while I was driving home from a friend's house, and they gave me a D.W.I. It meant a $300 fine and one year of probation, and I didn't think I would make it, so I decided to move back home.

Три месяца я был без работы, что, в моем случае, означало три месяца пьянства. Когда деньги кончились, я занялся поисками места. Несмотря на то, что полученная мной в Калифорнии профсоюзная карта здесь не играла никакой роли, мои первые наниматели снова приняли меня к себе, на этот раз - прорабом. Сейчас я оглядываюсь назад и думаю: разве Бог не был добр ко мне? А ведь я все время винил в своих неприятностях Его.

I spent three months on unemployment, which to me meant three months of partying. When the money ran out, I looked for a job. Even though my California union card meant nothing, I got a job as a foreman back with my first employer. I look back on that now and I think, was God good to me, or what? And I was blaming God all this time for my troubles.

Поскольку это была моя первая работа за три месяца, я праздновал это событие, поддерживая себя в нетрезвом состоянии. Я появлялся на участке, давал рабочим указания и уходил пить дальше. Так продолжалось до тех пор, пока я не отчитал владельца компании, заказ которой мы выполняли, и меня не уволили. Тем не менее, благодаря этой работе я попал в профсоюзные списки и устраивался на хорошие места в хороших компаниях. Я начал пытаться бросить пить.

Since it was my first job in some three months, I celebrated, staying drunk. I would go to the job site and get the workers set up, then take off to drink. This lasted until the day I told off the owner of a company we were working for, and I got fired. That job put me on the union hiring list, however, and I got good jobs, with good companies. I began to try to get sober.

Иногда мне удавалось продержаться неделю или две, но потом я снова напивался. В этот период я часто виделся со своими

детьми. Я поселился вместе со своим тестем в квартире, которая находилась позади дома моей жены. К тому времени мои дочери уже были замужем, а сыновья ходили в младшие классы средней школы. На семейные праздники меня не приглашали, но я сам на них приходил.

Sometimes I could last for a week or two. Then I would get drunk again. I was seeing the kids a lot then. I moved into an apartment behind my wife's house, sharing it with my father-in-law. My daughters were married by then, and my sons were in junior high school. I wasn't included in family events, but I was there.

В тот год я дважды лечился от алкоголизма в клиниках. Во время первого курса лечения я как-то брился в ванной, и мне померещилось, что моя борода заново отрастает с той же скоростью, с какой я ее сбриваю. Несмотря на то, что я был в больничной пижаме, я удрал из клиники и понесся по улицам, перепрыгивая через заборы. Полицейские обнаружили меня на крыльце дома какой-то женщины, колотящего в дверь, чтобы она меня впустила. Я попытался убедить их, что она - моя жена и внутри находятся мои дети, но они заметили на моем запястье больничный браслет и отвезли меня обратно в клинику.

That year I went to an alcohol treatment program twice. The first time I was in treatment, I was shaving at the mirror in the bathroom and it seemed to me that my beard was growing back in as fast as I could shave it off. Even though I was in a hospital gown, I escaped, running down the streets and jumping up and over fences. I was on the porch of a woman's house banging on the door for her to let me in when the police arrived. I tried to convince them she was my wife and my children were inside, but they saw the hospital bracelet on my wrist, and they took me back to the program.

В те времена пациентов с белой горячкой связывали, чтобы защитить их от самих себя. Это были самые ужасные случаи белой горячки, которые когда-либо у меня бывали. Я никогда в жизни не был так напуган. Мне казалось, что меня преследуют гангстеры, которые хотят меня убить. Потом меня связали, и я старался вести себя очень тихо и спрятаться, чтобы они меня не нашли. Доктор сказал мне, что, если со мной произойдет еще один такой приступ, я могу не выкарабкаться. После этого я три месяца сохранял трезвость и иногда ходил на собрания АА, но затем снова запил. Через несколько месяцев я опять вернулся в клинику. На этот раз мне было не так плохо, и я оставался трезвым еще три месяца.

Those were the days when they strapped you dow to protect you when you went into D.T.'s. They were the worst D.T.'s I had ever experienced. I had never been so scared in my life. I thought gangsters were after me and they were going to kill me. They had me tied down, so I tried to be very quiet and hide so they wouldn't find me. The doctor told me that if I went into D.T.'s like that again I might not come out. I stayed sober three months after that experience, going to some A.A. meetings. Then I drank again. A few months later I was back in the treatment program, not as sick this time, and I stayed sober for three more months.

Потом я ушел в десятидневный запой. Меня переполнял страх, и я не мог ходить. До ванной мне приходилось добираться ползком. В конце концов, я пришел в норму и был способен работать. Однако затем на работе устроили вечеринку по случаю Дня Благодарения, и я снова начал пить каждый день, до самого Рождества. За это меня уволили, и тогда я всерьез взялся за

бутылку. К середине января у меня начались галлюцинации, которые не проходили.

Then I went on a ten-day binge. I was filled with fear and I couldn't walk. I had to crawl to make it to the bathroom. I eventually cleaned myself up and managed to work. Then a Thanksgiving party on the job started me back drinking every day through Christmas. I was laid off after that; then I really got down to some serious drinking. By mid-January I was having hallucinations that would not go away.

Я позвонил в другую клинику и сказал, что нуждаюсь в помощи. Меня пообещали принять через три дня. Чтобы продержаться эти три дня, я пил. Поразительно, но я знал, что, как только попаду в клинику, мое пьянство закончится.

I called a residential treatment program and said I wanted help. They told me I could be admitted in three days. I drank to maintain for those three days. Amazingly, I knew that once I got to the program my drinking would be over.

Одна из моих дочерей отвезла меня туда и помогла заполнить необходимые бумаги. Входя в здание, я еле держался на ногах. У меня снова начались галлюцинации, и меня поместили в комнату с мягким полом, которую называли «телевизором». Мне стало казаться, что я в тюрьме, а эти люди хотят меня убить. Когда они открыли дверь, я побежал по коридору к окну, чтобы спастись от них. Работники клиники схватили меня, боясь, что я попытаюсь выпрыгнуть из окна. Я упирался плечом в стену, пытаясь вырваться, и в кровь ободрал себе пальцы об гвозди. Тогда персонал позвонил в полицию, и усилиями трех шерифов, двух врачей и двух медсестер меня удалось скрутить и сделать укол. Наконец, я угомонился и тихо лежал, готовясь умереть, как мужчина.

One of my daughters drove me to the program and helped me fill out the paperwork. I almost fell down going into the building. My hallucinations began again, and the staff moved me to a room with a padded floor they called the TV room. I began to think I was in prison and these guys wanted to kill me. When they opened the door to the room, I ran for a window down the hall, thinking I would escape. They grabbed me, afraid I would try to jump through it. I kept hitting my shoulder against the wall trying to break out and picked at nails with my fingertips until they were raw. The staff called the sheriff's department, and it took three deputies, two counselors, and two nurses to hold me down and give me a shot. Finally I lay there quietly, ready to die like a man.

Очнулся я через три дня, голый и вонючий. Меня вымыли, и я почувствовал себя великолепно. Мне никогда раньше не было так хорошо - будто я и не пил вовсе. Я стал ходить на консультации, являющиеся частью лечения, и слушать все, что на них говорилось. Нас водили и на собрания АА. Я хотел обладать тем, чем обладали члены этого Сообщества. Полагаю, я в жизни своей ни в чем так остро не нуждался, как в их программе. Я смотрел на этих прекрасно выглядящих мужчин в костюмах и хотел быть таким же. С тех пор у меня ни разу не появлялась мысль выпить. Порой мне в голову приходят сумасшедшие идеи, но они никогда не связаны с алкоголем. Трезвость для меня - это дар Божий.

Если бы я снова запил, это означало бы, что я возвращаю Ему этот подарок. А в таком случае даритель забирает его обратно, не так ли? Но ведь, если Бог его заберет у меня трезвость, я умру!

It was three days later when I woke up, naked and stinking. They cleaned me up and I felt great. I'd never felt so good, like I'd never had a drink. I went to the treatment sessions and listened to everything that was said. They took us out to A.A. meetings. I wanted what the A.A.'s had. I don't think I ever wanted anything as much as I wanted the program. I saw men dressed in suits in those days, looking good. That's how I wanted to be. The thought of a drink has not entered my mind since. I've thought of doing some crazy things but never about taking a drink. To me sobriety is a gift from God to me. If I drank, it would be giving the gift back. If you return a gift, the person takes it back, right? If God takes it back, I'm dead.

В течение своего первого года в АА я посещал не менее семи собраний в неделю. Я их просто обожал. Я носил костюмы, как и те мужчины, которых я там видел. Начал работать на стройке, где также трудился один член АА с восьмилетним стажем трезвости, и мы с ним каждый день делились своими опытом, силой и надеждой. Теперь я понимаю, что этого парня мне послал Господь.

In my first year in A.A. I was going to at least seven meetings a week. I just loved it. I dressed up in suits like the men I had seen. I went to work building a mall, and there was an A.A. member working there who had eight years of sobriety, and we would share together every day. I know now God put that guy there for me.

В тот год одна компания предложила мне работу в городе, а другая - за его пределами. Мой спонсор посоветовал мне остаться там, где я могу пользоваться поддержкой своей группы и друзей из АА, так как я слишком недавно в Сообществе, чтобы отрываться от них. Я устроился на работу в городе и вот недавно ушел оттуда на пенсию. Подумать только - такой человек, как я, продержался на одном месте целых восемнадцать лет!

During that year, I was offered a job with the city and one with a construction company out of town. My sponsor counseled me to stay where I had the support of my group and my A.A. friends; I was too young in the program for an adventure. I went with the city and am now retired from there. A guy like me - with one employer for eighteen years!

Когда я стал вести трезвый образ жизни, жена приняла меня обратно. Я считал себя обязанным вернуться, чтобы заботиться о детях, которых когда-то оставил жить на пособие. Наш третий сын - плод моей трезвости. Кроме того, я приобрел привычку ходить на матчи с участием всех своих сыновей. В их командах были и дети других членов АА, и на игры мы ходили все вместе. Я получал от этого истинное удовольствие. Сейчас мой младший сын учится в колледже. Со всеми детьми у меня прекрасные отношения.

Once I was sober, my wife took me back. I felt that I had to go back to take care of the kids I had once left on welfare. My third son is our A.A. baby. I also got to see all our boys play sports. There were other A.A.'s with kids on the teams, and we would hang around together at the games. I really enjoyed myself. My sobriety baby is now in college. I have beautiful relationships with all my kids.

Подталкиваемый к этому своим спонсором, я сразу стал участвовать в обслуживании Сообщества, и это приносило мне настоящую радость. Теперь я - представитель по общему обслуживанию от одной испаноязычной группы и учусь говорить о великом даре трезвости на своем родном языке.

Pushed by my sponsor, I got into service work right away, and I really enjoyed it. Now I'm a general service representative of a Spanish-speaking group, learning how to express myself about this great gift of sobriety in my original language.

За эти годы у меня бывали и тяжелые периоды. Когда я был трезв уже пять лет, без вести пропала та самая моя дочь, которая привезла меня в клинику и помогала мне. Мои товарищи по АА помогали мне в ее поисках, но она так и не нашлась. Мы с женой воспитали трех ее дочерей. И мне не пришлось заливать горе алкоголем. Вместо этого я ходил на множество собраний, чтобы

облегчить свою боль. То же самое я делал и несколько лет назад, когда потерял еще одну дочь, которая умерла от рака.

There have been some hard times too during these years of sobriety. When I was five years sober, the daughter who drove me to the treatment program and helped me get admitted disappeared. My A.A. friends helped me search for her, but she has never been found. Her mother and I raised her three daughters. I did not have to take a drink. I went to lots of meetings to relieve the pain. When I lost a second daughter to cancer a few years ago, I did the same thing.

Из этого я вынес для себя урок: через какие бы трудности и потери мне не пришлось пройти в трезвости, нет необходимости снова предаваться пьянству. Пока я работаю по программе, приношу пользу другим, хожу на собрания и забочусь о своей духовности, я могу вести жизнь порядочного человека.

What I've learned is that it doesn't matter what hardships and losses I've endured in sobriety, I have not had to go back to drinking. As long as I work the program, keep being of service, go to meetings, and keep my spiritual life together, I can live a decent life.

Сейчас, размышляя о прошлом, я думаю, что перестал взрослеть в пятнадцать лет, когда начал пить с более старшими ребятами. Я хотел жить в мире с самим собой и чувствовать себя комфортно в обществе других людей. Но в выпивке я не нашел решения. Только в АА и в трезвости я обрел то ощущение принадлежности к обществу, в котором всегда нуждался. У меня не возникает ни единой мысли об алкоголе. Бог здесь. Мой спонсор здесь. Все это - Его заслуга. Сам я бы не смог завязать. Я это знаю, ведь я пробовал.

When I look back now, I think I stopped maturing at fifteen when I started to get drunk with the older guys. I wanted to feel at peace with myself and comfortable with other people. I never found it in drinking. The belonging I always wanted I have found in A.A. and in sobriety. I don't think about drinking. God is there. My sponsor is there. All the credit belongs to God. On my own I could not have quit. I know, I tried it.

(7)

В ДВИЖЕНИИ

ON THE MOVE

Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.

Working the A.A. program showed this alcoholic how to get from geographics to gratitude.

Когда в двадцать восемь лет я пришел на свое первое собрание Анонимных Алкоголиков, я думал, что жизнь моя кончена. Я пил, начиная с раннего подросткового возраста. На мой взгляд, выпивка была решением всех моих проблем, а не собственно проблемой. Тем не менее, даже я вынужден был признать, что моя жизнь превратилась в весьма скверную штуку, а альтернативы быстро исчезают. Итак, в момент отчаяния я согласился сходить на одно собрание АА.

I thought my life had come to an end when I arrived at my first meeting of Alcoholics Anonymous at twenty-eight years old. I had been drinking since my early teens, and to my way of thinking, booze had been the answer to my problems, not the problem itself. Even I had to admit, though, that my life had gotten pretty bad and my options were quickly running out. In a moment of desperation, I agreed to go to one A.A. meeting.

Сейчас, когда я оглядываюсь на свое алкогольное прошлое, мне легче увидеть, что алкоголь с самого начала играл определенную роль почти в любой из трагедий, имевших место в моей жизни. Еще когда мне было, может, лет десять или одиннадцать, я начал понемногу воровать дома спиртное, когда родители не видели; иногда нам с друзьями удавалось уговорить кого-нибудь из средней школы купить для нас пива. На этой почве и выросли мои проблемы - медленно, но неуклонно.

It is easier to see now, as I look back on my drinking days, that from the very beginning alcohol had been a part of nearly every disaster in my life. As a very young boy, perhaps ten or eleven years old, I had begun to steal drinks when my parents were not looking, or my friends and I would convince someone from the local high school to buy us some beer. Slowly, but very steadily, my problems began to grow from there.

Сначала были незначительные инциденты в школе. За ланчем мы с приятелями, бывало, вместе выпивали упаковку из шести банок пива и думали, что никто не заметит. Мне не приходило в голову, что тринадцатилетнему мальчику не так-то легко скрыть эффект даже одной банки. Через год-два ситуация стала гораздо серьезнее, и употребление спиртного обходилось мне все дороже - в социальном, моральном и финансовом отношении.

It started with simple episodes at school. My buddies and I would split a six-pack over lunch and thought nobody would notice. It never occurred to me that a thirteen-year-old could not easily hide the effects of even a single beer. By the time I was fourteen or fifteen, things were getting far more serious, and the consequences of my drinking were getting more costly in every way - socially, morally, financially.

Когда мне было пятнадцать, наступил переломный момент. Моя мама была занята отвратительным разводом. Я решил, что нашел способ решить проблему. Это была исключительно моя

вина и ничья больше. В пьяной драке, распланировав каждое свое действие, я попытался убить своего отчима. Я смутно помню, как полицейские вытаскивали меня из дома. Когда я в следующий раз пришел в себя, оказалось, что я пытаюсь ответить на вопрос, что я наделал, пока был пьян. В итоге судья предоставил мне выбор: жить в колонии для несовершеннолетних, пока мне не исполнится двадцать пять, или покинуть штат, пока мне не исполнится двадцать один. Первая альтернатива мне не нравилась, и я решил, что наивысшим проявлением доблести будет уехать отсюда как можно дальше.

A turning point came when I was fifteen. My mom was in the middle of an ugly divorce. Through nobody's fault but my own, I decided that I had the answer. In a drunken brawl, having planned every step of my actions, I attempted to kill my stepfather. I vaguely remember being dragged out of the house by the police and came to, yet again, trying to answer for what I had done while drunk. The results were that I was eventually given a choice by the judge: Go to juvenile hall until I was twenty-five years old, or leave the state until I was at least twenty-one. I did not want to go to juvenile hall, so I did the math and decided the better part of valor was to get as far away from there as I could.

На протяжении последующих тринадцати лет, до тех пор, пока я не постучался в двери АА, моя жизнь ничуть не улучшалась. Как бы то ни было, мне удалось освоить тонкое искусство путешествия. Покинув свой дом на Восточном Побережье, я отправился в Японию. Затем снова переехал в США, в Новую Англию, потом - в Калифорнию, где шесть лет наблюдал, как алкоголизм увлекает меня все дальше в глубины позора, замешательства и отчаяния. Как говаривал один из моих первых спонсоров в АА, у меня не было собутыльников ниже моего уровня - я сам стал таким.

Over the next thirteen years, until I graced the doors of A.A. for the first time, life really never got any better. I did, however, learn the fine art of geographics. From my home on the East Coast, I landed in Japan. Then I moved back to the United States and to New England, then out to California, where over the next six years I saw my alcoholism take me to new depths of disgrace, embarrassment, and despair. As one of my early A.A. sponsors used to say, I didn't hang out with lower companions - I had become one.

Подробности во многом схожи с историями большинства алкоголиков. Я посещал места, в которых раньше клятвенно обещал себе и не показываться. Я делал такое, о чем раньше и не помышлял. Я водился с типами, при виде которых в былые времена перешел бы на другую сторону улицы. Настал момент, когда, глядя в зеркало, я честно не мог узнать человека, который смотрел на меня оттуда. Применительно к моему случаю, «дошел до критической точки» - это еще слабо сказано. Если бы все так продолжалось, я бы долго не протянул.

The specifics are pretty much the same as for most alcoholics. I went places I used to swear I would never go. I did things I could not imagine myself doing. I hung out with people that at one time I would cross the street to avoid. There came a time when, looking into the mirror, I honestly did not know just who was looking back at me. To say that I had arrived at a "jumping-off point" is an understatement. Life just could not go on like this much longer.

Я начал предпринимать шаги для приближения своего конца. В моей медицинской карточке имеется шесть или семь записей о попытках самоубийства. Хотя тогда я этого не понимал, большинство из них были жалкими попытками подать знак, что я

нуждаюсь в помощи. Последнюю из них я произвел в присутствии множества людей; это показывает, что я утратил связь с реальностью и не отдавал себе отчета в том, что мои действия могут как-то затронуть других.

I began the process of speeding up the day when life would end. My doctor has six or seven suicide attempts on my medical records. Most were pitiful efforts to reach out for help, although I didn't see it at the time. My last such attempt was very public and demonstrated that I had lost touch with reality and with any sense of what my actions could do to others.

В День Благодарения один мой друг пригласил меня к себе - думаю, из жалости. Его родители вернулись с Восточного Побережья, и он устроил грандиозную вечеринку. Во время обеда я встал и попытался прямо на глазах у всех совершить самоубийство. Когда я вспоминаю об этом случае, мне неизменно приходят на ум слова из Большой Книги о «жалкой, непостижимой деморализации». Еще прискорбнее, что тогда мои действия казались мне имеющими смысл.

A friend took pity on me, I think, and invited me to his home for Thanksgiving. His parents were in town from the East Coast, and he was having a big party. There at the dinner table, I stood up and attempted suicide in front of everyone. The memory of that has always stuck in my mind as the definition of "pitiful, incomprehensible demoralization" that the Big Book talks about. What is sadder is that my actions had made sense to me at the time.

После этого инцидента я, наконец, обратился к психиатру, чтобы выяснить, что со мной не так. На первой консультации она предложила мне «рассказать о себе». Я принялся говорить, но не прошло и пяти минут, как она прервала меня. Она объяснила, что может сказать мне всего две вещи: что, по ее мнению, с момента своего прихода я не сказал ей ни слова правды, и что я - алкоголик. (Мне потребовалось много времени, чтобы уяснить, как описание моей жизни могло навести кого-либо на мысль, что я злоупотребляю спиртным). Доктор заявила, что, если я собираюсь и дальше консультироваться у нее, я должен согласиться на два условия. Во-первых, она даст мне визитную карточку, и в следующий раз, когда я соберусь предпринять попытку самоубийства, мне следует сначала позвонить по указанному в ней номеру. Во-вторых, она даст мне одну книгу, и перед нашей следующей встречей я должен буду прочесть первые несколько сотен страниц. В тот день она дала мне экземпляр Большой Книги.

As a result of that episode, I ended up seeing a psychiatrist to find out what was wrong with me. At our very first session she invited me to "tell me about yourself." I proceeded to do so, only to be told to stop after I had only spoken for five minutes or so. She explained that she really only had two things to say to me: that she thought I hadn't told the truth since I walked into the office, and that I was an alcoholic. (It took me a long time to understand how a description of my life could make anyone think I was a drunk.) The doctor said that if I was going to continue to see her, I had to agree to do two things. First, she gave me a business card with a phone number on it. She said the next time I tried to kill myself, I should call that number first. Second, she was going to give me a book to read, and she wanted me to read the first few hundred pages before our next meeting. Before I left that day, she gave me a copy of the Big Book.

Прежде чем я, наконец, отправился на свое первое собрание, прошло еще какое-то время, однако я все-таки это сделал. Я побывал на новогодней вечеринке. Придя в себя, я думал, что наступило утро следующего дня. Я придал своей голове устойчивое

положение, принял несколько таблеток аспирина и попытался проглотить чашку кофе. И тут мой взгляд упал на первую страницу местной газеты. Было девятое января, и это означало, что я провел в беспамятстве более недели. На фоне всего того, что со мной уже случалось, этот факт достаточно меня напугал, чтобы я решил впервые посетить собрание АА.

It took some time, but I eventually made it to my first meeting. I had gone out on New Year's Eve. When I came to, I thought it was the next morning. As I held my head steady, popped some aspirin, and tried to drink a cup of coffee, I glanced at the front page of the newspaper. It was January 9, and I had been in a blackout for over a week. After everything else that had happened, that was terrifying enough to get me to my first meeting of Alcoholics Anonymous.

Приехав на место, я обнаружил, что по тому адресу, который у меня был, находится церковь. Как правильный еврейский мальчик, я не собирался туда входить; кроме того, я знал, что мне там не обрадуются. Я присел в машине на половичок, чтобы меня не было видно, и украдкой выглядывал из окошка, ожидая, пока подойдут эти пьяницы. Однако все прибывающие выглядели нормальными людьми, и я посчитал, что не туда попал. Я уже собрался было уходить, но вдруг на горизонте появился один мой собутыльник. Я выпрыгнул из машины и окликнул его. Забавно, но для него это тоже было первое собрание Анонимных Алкоголиков. Вот так совпадение! Мы вошли внутрь и очутились в ином мире, который перевернул всю мою жизнь.

When I drove up to that first meeting, though, I saw that the address I had was actually a church. As a nice Jewish boy, I was not about to wander into a church; I knew that I would not be welcome. I hid on the floorboards of the car and peeked out the window, waiting for the drunks to walk by. Everyone looked normal, so I figured I might be in the wrong place. I was about to leave, but then I saw a drinking buddy of mine go by. I jumped out of my car and greeted him. Funny thing, but it was his first meeting of Alcoholics Anonymous also. What a coincidence! In we walked - into a world that has turned everything in my life inside out.

Мне долгое время не нравились ни само Сообщество АА, ни его члены. Я никому не доверял и уставал от сидения на собраниях и выслушивания рассказов других новичков о том, как они открыли для себя Бога, вернули свои семьи, заслужили уважение общества и обрели некоторый душевный покой. До меня не доходило, что они имеют спонсоров и работают по Двенадцати Шагам выздоровления. Я же заводил себе, как теперь говорю, «лучшего спонсора месяца». У меня всегда был какой-нибудь спонсор; но, как только один из них «с любовью рекомендовал» мне что-нибудь сделать, я отправлял его в отставку и находил себе какого-нибудь другого. Несмотря на то, что я посещал пять-шесть собраний в неделю и воздерживался от спиртного, я оставался сердитым, ожесточенным и одиноким. Когда я прожил в трезвости семь месяцев, мне несколько наскучили АА, и я засомневался - а должна ли вся моя

жизнь ограничиваться этим Сообществом? Идея о том, что мне никогда больше не следует пить, казалась мне некоторым преувеличением опасности, и я начал думать, что, возможно, на этот раз у меня сложатся иные отношения с алкоголем.

I didn't like A.A. and the people in it for a long time. I didn't trust anyone, and I got tired of sitting at meetings listening to other newcomers as they began to talk of finding God, having their families return to them, being treated with respect by society, and finding some peace of mind. It never occurred to me that they had sponsors and were working the Twelve Steps of recovery. I had what I now call "a sponsor of the month." I always had a sponsor, but whenever one of them would "lovingly suggest" I do something, I would fire them and move on to someone else. I remained angry, bitter, and isolated, even though I was going to five or six A.A. meetings per week and was not drinking. At seven months sober I was getting a little bored with A.A. and began to wonder if this was all there was to life The concept of not drinking again seemed a little extreme, and I thought that perhaps it would be different this time.

Затем произошло нечто, что, как я теперь полагаю, помогло мне остаться трезвым и обрести свою Высшую Силу. Однажды утром я проснулся и понял, что не чувствую своих ног. Правда, я все еще мог ходить, хоть и с некоторыми трудностями; но с течением времени это давалось мне все тяжелее. Через несколько месяцев, когда я сдал кучу анализов, прошел уйму проверок, посетил множество докторов и больниц, мне поставили диагноз «рассеянный склероз». С тех пор мой жизненный путь - сплошное путешествие. Сейчас я передвигаюсь либо с помощью костылей, либо на инвалидной коляске. У меня бывало много периодов, когда я хотел и намеревался снова запить. На втором году трезвости я постепенно становился сердитее и сердитее. Тогда я проходил через то, что один из моих спонсоров теперь называет «те сердитые годы». Я был одним из тех людей, которых видишь на собраниях и удивляешься, как они ухитряются сохранять трезвость.

Then something happened that I now believe helped me to stay sober and find my Higher Power. I woke up one morning and couldn't feel my legs. I could still walk with a little difficulty, but it got worse as time passed. Several months and lots of medical examinations, doctors, hospital visits, and tests later, I was diagnosed with multiple sclerosis. The path since then has been quite a journey. I now either walk with crutches or use a wheelchair. There have been lots of times I wanted and intended to drink again. During my second year of sobriety, I slowly became angrier and angrier. I was in what one of my sponsors now refers to as "the angry years." I was one of those people we see at meetings and wonder how they stay sober.

Члены моей группы не ставили на мне крест, а, несмотря ни на что, продолжали меня любить. Как-то представитель по общему обслуживанию от нашей группы объявила о том, что переезжает в другой город и должна сложить свои полномочия. Тогда мне предложили занять ее место, объяснив, что два года серьезно поработать в сфере обслуживания - как раз то, что мне нужно. Я отпирался, говоря, что не подхожу на эту должность, но товарищи сказали, чтобы я отправился на ежемесячное плановое собрание по общему обслуживанию и рассказал его участникам о том, что мешает мне служить Сообществу. Нет нужды говорить, что и там мне не позволили отвертеться.

At my home group, members didn't give up on me; they loved me anyway. One day the group's general service representative announced she was moving and would have to give up her commitment, and they elected me to her job. They explained to me that a serious, two - year service commitment was exactly what I needed. I tried to explain that I was not eligible, but they told me to go to the monthly general service business meeting and tell them my problems with serving. Needless to say, they didn't allow me to quit either.

Приступив к выполнению своих обязанностей, я, наперекор самому себе, усвоил, что самая лучшая сторона служения - это то,

что оно какое-то время не позволяет мне уходить в себя. Настал момент, когда я стал помалкивать и внимательно слушать то, что говорят на собраниях другие. После двух лет ничегонеделания в АА я, наконец, сломался и признал, что не смогу сохранить трезвость самостоятельно. Перспектива вернуться к пьянству меня ужасала. После всех своих попыток самоубийства я уже не боялся смерти, но мысль о возвращении к прежнему образу жизни была непереносимой. У меня наступил кризис. Я не знал, что делать дальше.

Along the way I learned, in spite of myself, that the best thing about A.A. service jobs is that, for a period of time, I got out of myself. At some point I began to shut my mouth and actually listen to what other people were saying at meetings. After white-knuckling it for almost two years in A.A., I finally broke down and saw that I could not stay sober all by myself, but I was terrified of going back to drinking. After all my suicide attempts I had no fear of dying, but I could not stand the idea that I would go back to living that way again. I was at what the oldtimers and our literature refer to as a “jumping-off point.” I didn’t know what to do.

И вот как-то вечером я сделал невообразимую вещь - по крайней мере, для меня. Заехав за своим тогдашним спонсором, чтобы вместе с ним отправиться на собрание, я сообщил ему, что готов работать по Двенадцати Шагам Анонимных Алкоголиков. В тот вечер жизнь во многих отношениях началась для меня заново. Этот человек провел меня по Шагам мягко и с любовью, и я до конца своих дней буду ему благодарен. Он научил меня заглядывать в собственную душу, впускать в свою жизнь Высшую Силу и входить в контакт с другими людьми. А еще - глядеть в зеркало, испытывая симпатию и даже уважение к человеку, который смотрит оттуда.

One evening I did the unimaginable - at least for me. After picking up my sponsor of the month to go to a meeting, I informed him that I was ready to work the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous. In most respects my life began again that night. That man took me through the steps in a loving, gentle way that for the remainder of my life I will be grateful for. He taught me to look inward at my soul, to welcome a Higher Power into my life, and to reach out to others. He taught me how to look into a mirror and to like, and even respect, the man who looked back at me.

Когда я дошел до Девятого Шага, мой энтузиазм пошатнулся. Однажды утром я проснулся в холодном поту и не мог отделаться от мыслей об увиденном кошмаре - что это мой последний трезвый день. Позвонив друзьям и спонсору, я понял, что нужно делать. Весь день, более девяти часов, я наносил визиты разным людям и возмещал нанесенный им ущерб. Некоторые из них при виде меня приходили в сильное волнение. Одна женщина даже вызвала полицию. Когда полицейский прибыл, оказалось, что он - член АА, и он убедил ее не заявлять на меня. Я наткнулся даже на одного парня, которого считал мертвым; я пригласил «покойника» на ланч и возместил ущерб и ему. В тот день я впервые считал и чувствовал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, которому есть чем поделиться на собрании.

When I reached the Ninth Step, I began to hesitate in my enthusiasm. One morning I woke up covered in sweat and could not get over a nightmare I had - that this was my last day of sobriety. After calling friends and my sponsor, I knew what had to be done. I spent the entire day, more than eight or nine hours, going into people’s offices and making my amends. Some were thrilled to see me. One woman called the police. When they arrived, it turned out the policeman was in A.A., and he convinced the woman not to press charges. I even ran into someone who I had thought was dead, so I took a “dead guy” to lunch and made my amends to him also. For the first time I thought, and actually felt, as if I was a member of Alcoholics Anonymous, with something to share at meetings.

Прожив в трезвости четыре года, я совершил поездку в свой родной город - одну из очень немногих с тех пор, как много лет назад покинул его под угрозой тюрьмы. Я искупил свою вину перед человеком, которого пытался убить, когда мне было пятнадцать. Я также посетил некоторых из тех людей, которые в День Благодарения сидели за обеденным столом, когда я попытался убить себя на их глазах, и принес им свои извинения. Домой я вернулся уставшим, но с осознанием того, что поступил правильно. Вероятно, тот факт, что на следующий День Благодарения мой старый друг снова пригласил меня к себе - не случайность.

When I was four years sober, I took a trip back to my home city, one of the very few times since I had left so many years before under the threat of jail time. I made amends to the man I had attempted to kill when I was fifteen years old. I visited, and made amends to, several people who had sat at that Thanksgiving dinner table and had watched me attempt suicide in front of them. I came home exhausted but knew that I had somehow done the right thing. It is probably no coincidence that the following year my old friend invited me back for Thanksgiving dinner.

АА и Двенадцать Шагов продемонстрировали мне, что все события можно воспринимать совершенно иначе. Сейчас я вижу, что некоторые обстоятельства моей жизни, раньше казавшиеся настоящими катастрофами, обернулись благословениями. Мой алкоголизм определенно относится к этой категории вещей. Сегодня я - истинно благодарный алкоголик. Я не сожалею о прошлом и не испытываю желания захлопнуть дверь в него. Те моменты, которые некогда вызывали у меня ощущение стыда и бесчестья, теперь дают мне возможность делиться с другими своим опытом того, как стать полезным представителем человеческой расы. Моя инвалидность - не помеха такому отношению к жизни; более того, она его укрепляет. Я давно уяснил, что, каким бы ни было мое физическое состояние, я чувствую себя лучше, когда вылезаю из своей раковины и помогаю людям. Вдобавок болезнь способствовала тому, что я научился смеяться над собой и не принимать себя слишком всерьез. Я осознаю, что я - не единственный человек на планете, у которого проблемы.

A.A., and the steps of recovery, have shown me how to look at events in a different way. I can now understand how some things, which once seemed like major disasters, turned out to be blessings. Certainly my alcoholism fits that category. I am truly a grateful alcoholic today. I do not regret the past nor wish to shut the door on it. Those events that once made me feel ashamed and disgraced now allow me to share with others how to become a useful member of the human race. My physical disability has not altered that attitude; if anything, it has enhanced it. Long ago I learned that no matter how uncomfortable I was physically, I felt better by getting out of myself and helping someone else. It has also helped to learn how to laugh at myself and to not take myself so seriously. I am aware that I am not the only person on this earth with problems.

Благодаря своему участию в общем обслуживании я увидел, насколько наше Сообщество распространилось по миру и насколько оно многолико. Я объехал все Соединенные Штаты, а как-то даже провел несколько месяцев в Израиле. Во время своего пребывания

там я посещал местные группы АА и служил секретарем на одном собрании, которое проходило в бомбоубежище.

Through my experiences in general service, A.A. has shown me how widespread and diverse the program is. I have traveled throughout the United States and even went to Israel for several months a few years ago. While there, I attended meetings and was the secretary to a meeting located in a bomb shelter.

У меня, как и у всех людей, бывают хорошие и плохие дни. Тем не менее, в отличие от времен моего пьянства, я редко испытываю страх перед тем, что принесет мне наступающий день. Мне даже повезло увидеть, как в АА пришел мой отец. Мы вместе бываем на многих мероприятиях АА и за последние несколько лет общались больше, чем за всю предыдущую жизнь. Думаю, мы оба примирились со своим прошлым и чувствуем себя комфортно в настоящем.

Like everyone else I have good days and bad days. Unlike my attitude while I was still drinking, however, I rarely dread what is going to happen to me today. I have even had the chance to see my father come into A.A. We have been to numerous A.A. conventions together and have shared more with each other in the past few years than we ever had before. I think we are both at peace with our pasts and comfortable with the present.

Недавно я вернулся к учебе и начал новую карьеру. Разъезжая в своей инвалидной коляске, я сам поражаюсь, когда осознаю, что действительно не могу представить свою жизнь другой, и что моя мне очень нравится. В моем распоряжении - все инструменты АА для трезвости и выздоровления, которыми я могу пользоваться во всех сферах своей жизни. Все, что мне нужно - это готовность заниматься тем, что мне предстоит именно сейчас. И я благодарен за то, что такому пьянице, как я, посчастливилось дожить до своего прихода в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

In the past several years I have gone back to school and begun a new career. As I roll around in my wheelchair, I am amazed when I realize that I honestly cannot imagine life to be anything different than what it has been - and that is just fine with me. The tools of sobriety and recovery in A.A. are there for me to use in all aspects of my life, and all I ever need is the willingness to do what is in front of me. I am grateful that a drunk like me was fortunate enough to live until I arrived in Alcoholics Anonymous.

(8)

ВИДЕНИЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

A VISION OF RECOVERY

Робкая молитва помогла этому индейцу из племени мик-маков установить прочную связь с Высшей Силой.

A feeble prayer forged a lasting connection with a Higher Power for this Mic-Mac Indian.

«Я считал себя не таким, как все, из-за того, что я - индеец». На своих первых собраниях АА я слышал эту фразу из уст многих коренных американцев. При этом я лишь пожимал плечами и думал: «Если ты - не такой, как все, так что же говорить обо мне? Я - рыжий индеец».

"I thought i was different because I'm an Indian." I heard that statement from many Natives at my early A.A. meetings. I would only shrug and say to myself: You think you're different, what about me? I'm a red-headed Indian.

Я вырос в одной канадской резервации. В юности я был гордым мик-маком. У моей семьи была дурная репутация - ее члены были любителями выпить, жестокими и крутого нрава, - и я этим гордился. Мне рассказывали, что мой дедушка был вождем нашей стаи, но ему пришлось уйти в отставку, потому что он попал за решетку за то, что застрелил человека. Тюрьма в моей семье считалась чем-то почти почетным, или мне так казалось. Помню, когда я был маленьким, я залезал на ящик пива (у нас их всегда было много) и думал: «Через несколько лет я буду вот такого роста».

I grew up on a reservation in Canada. As a young fellow, I was a proud Mic-Mac Indian. My family had a reputation: They were hard drinkers, violent and tough, and I was proud of this. I was told that my grandfather had been the chief of our band, but he had to step down because he went to jail for shooting a man. Jail was almost a badge of honor in my family, or so it seemed to me. As a small boy, I remember standing on top of a case of beer (there were always lots around the house), saying to myself: In a few years I will be this tall.

Однако бывало, что я становился свидетелем приступов ярости своего отца, и тогда меня переполнял страх. Я клялся себе, что никогда не буду таким же, как он, но не видел связи между алкоголем и этими вспышками.

There were times, though, when I witnessed my father's rages and I was full of fear. I swore that I would not be like him, but I didn't see that alcohol and the rages were related.

Я всегда считал себя не таким, как все. Часто мне хотелось иметь черные волосы, как у моих товарищей. Дома все у нас говорили на языке мик-маков, но я отказывался это делать. Когда ко мне обращались, я отвечал по-английски. Я был убежден, что не могу говорить на родном языке так же хорошо, как родители, и потому решил и не пытаться.

I always thought I was different. On many occasions I wished I had black hair like my friends. Micmac was the language in our home, but I would not speak it. All my family spoke Mic-Mac, but when they spoke to me, I would answer in English. I believed I couldn't speak Mic-Mac as well as my parents, so I resolved not to speak it at all.

Впервые я выпил в десять лет. Это случилось на Новый Год, когда я украл у родителей два стакана водки. Не могу сказать,

что они произвели должный эффект, потому что меня жутко тошнило, рвало, и у меня началась диарея. На следующий день я ужасно боялся, что родители узнают, в чем дело. На какое-то время я усвоил урок.

I was ten years old when I had my first drink of alcohol. On New Year's Eve I stole two glasses of vodka from my parents. I can't say that it did what it was supposed to do, for I got deathly sick, threw up, and had diarrhea. The next day I was full of fear that my parents would find out. I learned my lesson for a while.

Через несколько лет, когда я начал учиться в средней школе, мы с приятелями купили у торговца контрабандным спиртным бутылку рома. На этот раз я действительно опьянел, и это было великолепно. Мне запомнилось то чувство абсолютной свободы. Последующие пятнадцать лет я пил. Алкоголь стал важной частью моей жизни, и я считал это нормальным. Затем пришло время насилия, драк, противозаконных действий и имиджа «крутого парня». Моя семья мной гордилась, и некоторые родственники даже поощряли меня продолжать.

A few years later, in junior high school, a few friends and I got a bottle of rum from a bootlegger. I got really drunk, and it was great. I remember having a feeling of complete freedom. I drank for the next fifteen years. Drinking became a major part of my life and I thought it was normal. Then came the violence, the fighting, the illegal acts, and the image of "the tough guy." My family was proud of me, and some relatives would actually encourage me.

В течение нескольких лет я попадал в исправительные учреждения для малолетних преступников, выходил оттуда и снова туда попадал. А когда мне исполнилось восемнадцать, начал проводить время в окружной тюрьме. Возвращаясь домой, я был в экстазе, так как знал, что друзья и родственники начнут уважать меня еще больше, ведь я побывал в тюрьме, а значит - становлюсь человеком.

I spent a number of years in and out of juvenile correctional facilities, and after my eighteenth birthday, I began spending time in county jail. I actually got a high when I came home, knowing that my friends and relatives would respect me more because I had been in jail and was becoming a man.

Когда я находился в одном исправительном центре для малолетних, примерно за пятьсот миль от своего дома, мне сообщили, что моя мать умирает от рака. Мне удалось получить отпуск и поехать домой, чтобы побыть с ней. Как-то вечером родные спросили меня, смогу ли я посидеть дома, с матерью, и дать ей лекарство. Я уже выпил несколько стаканов и горел желанием пойти повеселиться с друзьями, но с неохотой согласился остаться. Мне было жалко себя, и я думал только о том, что мог бы сейчас развлекаться. Я стал очень нетерпелив по отношению к матери; когда она отказалась принять лекарство, я почти силой заставил ее проглотить его, а потом ушел, чтобы присоединиться к своим дружкам. На следующее утро я проснулся в окружной тюрьме за

сто миль от дома. Я совершил попытку кражи со взломом, и меня схватила полиция.

While in a juvenile detention center about 500 miles from my home, I received word that my mother was dying of cancer. I was able to get a pass and return home to spend time with her. One evening my family asked me if I would stay home with my mother and give her the medicine she was required to take. I had already had a few drinks and was anxious to get out and party with my friends, but I reluctantly agreed to stay. Self-pity set in, and all I could think of was the good time I could have been having. I got very impatient with my mother, and when she refused to take her medicine, I almost forced it into her mouth; then I left to join my friends. The next morning I woke up in county jail, about 100 miles from home. I had attempted a break-and-enter, and was caught by the police.

В тот самый вечер, когда я сидел в тюрьме, моя мать умерла. Меня отпустили на похороны, и я до сих пор помню, как одиноко мне было, несмотря на то, что меня окружали родные. Меня переполняли стыд и раскаяние, и с тех пор я считал себя в какой-то мере виновным в ее смерти. Эти мысли преследовали меня много лет. Алкоголь на время отвлекал меня от них, но угрызения совести неизбежно возвращались. Я успокаивал себя, говоря, что мой образ жизни - это часть моей судьбы, как и у многих моих родственников; но это не помогало.

That very evening, as I sat in jail, my mother died. I was allowed out for the funeral, and I still recall how alone I felt, even when I was with my family. I felt shame and remorse, and for years to come I believed I was somehow responsible for my mother’s death. This incident haunted me for years. Alcohol would take it away for a while, but the remorse always returned. I tried to comfort myself by saying that my lifestyle was a part of my destiny just like many of my family members, but this did not remove the remorse.

Я припоминаю лишь одну хорошую вещь, которая произошла в это время. Когда моя мать лежала, умирая, я говорил с ней на языке мик-маков. Она выглядела очень счастливой и сказала, что родная речь из моих уст звучит просто прекрасно. Я очень дорожу этим воспоминанием.

I can remember only one good thing that happened during this time. As my mother lay dying, I talked to her in the Mic-Mac language. She seemed so happy, and she told me that it sounded beautiful to hear me speaking Mic-Mac. I cherish this memory.

Я встретил одну девушку, и у нас родился сын. Я был очень горд и назвал его в честь самого себя. На короткий период я несколько приутих с выпивкой. Однажды я пообещал сыну, что «завтра» поведу его в кино. Я действительно всей душой этого хотел и с нетерпением ждал завтрашнего дня. Тем не менее, вечером я выпил стаканчик, а потом - еще и еще. Наутро у меня было похмелье, и я, несмотря на свое обещание, выпил немного, чтобы прийти в норму. Но за этим последовало значительное количество спиртного. Я оправдывался перед самим собой так: мой сын еще слишком мал и все равно не запомнит фильма. На следующий день после обещанного кино меня мучили вина, раскаяние и ощущение собственной никчемности. Я предстал перед сыном, но он только и делал, что возбужденно говорил о предстоящем походе в кино. Я же не мог ничего ответить, потому что кино больше не показывали. И я предоставил его матери объясняться с ним.

I was to meet a young girl and have a son. Proud, I named him after myself, and my drinking slowed down for a little while. One day I promised my son that “tomorrow” I would take him to the movies. I really meant it from the bottom of my heart, and I was looking forward to it. That night I took a drink, and it led to many more. The next day I was hung-over, and even though I had promised to go to the movies that afternoon, I took a drink to fix myself up. That drink was followed by many more, and I justified them by telling myself: My son is so young, he will never remember the movie. The day after the promised movie I was guilty and remorseful, and felt I was just no good. I faced my son, only to hear him talking excitedly about going to a movie. I couldn’t say anything, for the movie was no longer playing. I left his mother to explain.

Следующие несколько лет я прожил в доме своего детства вместе с отцом, потому что моя девушка ушла от меня, забрав сына с собой. Мое пьянство усугублялось, как и чувства вины, раскаяния и страха. Меня госпитализировали из-за обезвоживания организма, у меня случился несильный удар, я провел неделю в психиатрической лечебнице, перенес несколько алкогольных припадков. Я потерял доверие своих родных и друзей. Они просто ни в чем не могли на меня положиться. Я на какое-то время прекращал пить, но непременно снова начинал.

The next few years saw me living back in the old home with my father, as my girl had left me, taking my son. My drinking escalated even more, as did the guilt, remorse, and fear. I was hospitalized for dehydration, had a mild stroke, spent a week in a psychiatric ward, and suffered a number of alcoholic seizures. I lost the trust of my family and friends. They simply could not rely on me for anything. I would stop for a while, but I always drank again.

Ко мне в полной мере применимы слова одного из основателей нашего Сообщества, Билла У., который на четвертой странице Большой Книги пишет: «...ко мне вернулась прежняя горячая решимость побеждать». Я пропускал стаканчик и знал, что все будет хорошо. Я говорил себе, что возьму себя в руки, и все изменится - вот увидите! Но ничего не менялось. Я пытался одержать победу в этой игре многими путями: давал в церкви обет воздержания; поселялся в традиционном индейском вигваме; намеренно нарушал закон, чтобы меня посадили в тюрьму; клятвенно обещал не пить крепких спиртных напитков. Ничто не работало. Затем я начал принимать таблетки, чтобы избавиться от дрожи и немного отдохнуть от выпивки.

I can certainly identify with our co-founder Bill W. when he says on page 4 of the Big Book: “... the old fierce determination to win came back.” I would take a drink, and then I knew everything was going to be all right. I was going to clean up my act; everything was going to change - you’ll see. It didn’t; nothing changed. I tried so many ways of beating the game: I went to church and took a pledge; I went to a Native sweat lodge; I would do something so I would be put in jail; I vowed to stay away from hard liquor. Nothing worked. Then came the pills to stop the shakes and get off the sauce for a while.

Как-то вечером у меня дома была вечеринка, и обычный спор, как обычно, перерос в драку. Один из моих братьев ударил меня ножом в спину, и я упал без сознания. В себя пришел в больнице. Мне сказали, что пробито одно легкое, и вставили мне дренажную трубку, которая торчала у меня из бока. На следующий же день друзья пришли меня навестить и принесли с собой бутылку. У меня все еще была гордость. Я все еще был крутым парнем. И я, лежа на больничной койке с трубкой, торчащей из легкого, курил и пил. Позже, в АА, у меня хватило дерзости поставить под вопрос Второй Шаг и поинтересоваться, почему это мне необходимо «вновь обрести здравомыслие».

One evening during a party at my home, an argument led to fighting, as usual. One of my brothers stabbed me in the back with a knife, and I fell to the floor unconscious. I came to in the hospital. They told me that one lung had collapsed, and they had a drain in my lung that came out the side of my body. The very next day some friends came to visit me, bringing a bottle of liquor. I still had that pride. I was still the tough guy. I lay there in bed with tubes draining my lung and smoked cigarettes and drank liquor. Later, in A.A., I had the nerve to question Step Two and wonder why I had to be “restored to sanity.”

Я могу честно сказать, что, пока я не пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, мне ничто не помогало. В конце концов, я попал в лечебный центр и после месячного курса начал регулярно посещать собрания АА. В центре меня ознакомили с Большой Книгой, и я отправился туда, зная, что единственная моя надежда - это Двенадцать Шагов.

I can honestly say that nothing worked for me until I joined Alcoholics Anonymous. Eventually I ended up in a treatment center, and after a twenty-eight-day program, I began attending A.A. meetings on a regular basis. The treatment center introduced me to the Big Book of Alcoholics Anonymous, and I left there knowing that the only hope for me was the Twelve Steps.

Мне говорили, что программа АА носит духовный характер и мне лучше иметь некую Высшую Силу. Я ничего не знал о Боге или других Высших Силах, но попытался найти себе такую. Сначала я подумал, что, раз я - коренной американец, мне, возможно, следует придерживаться традиционных воззрений своего народа. Потом у меня появилась мысль, что мне, может быть, следует ходить в церковь при резервации. Затем я пришел к выводу, что, если я буду посещать достаточно собраний и просто присутствовать на них, у меня будет видение, и я выздоровею. Как-то раз один член АА спросил меня, верю ли я в существование Высшей Силы. Я действительно верил, что какой-то Бог все равно есть. Он сказал мне, что этого достаточно и что, если я буду продолжать ходить на собрания с этой верой, то обрету Высшую Силу в моем собственном понимании. Сегодня я благодарен этому человеку за совет.

I was told that A.A. is a spiritual program and that I had better have a Higher Power. I knew nothing of God or Higher Powers, and I began trying to find one. At first I thought that since I was a Native, maybe I should practice the Native traditional ways. Then I thought maybe I should go to the church on the reservation. Then I believed that if I went to enough A.A. meetings and just sat there, I would have a vision and achieve recovery. One day a member asked me if I believed that there actually was a Higher Power. I did believe there was a God of some sort or another. He told me that was enough. He said with that belief and attending meetings, I would find a Higher Power of my own understanding. Today I am thankful for that advice.

Однажды вечером, через три месяца после прихода в АА, я возвращался домой после собрания и услышал у соседей музыку и смех. На этой вечеринке были некоторые из моих собутыльников, и я просто знал, что, в конце концов, присоединюсь к ним. Мне не хотелось пить, но меня тянуло туда, как магнитом. Меня наполнил страх, и я бросился на другую сторону улицы, к телефону-автомату. Я позвонил своему спонсору, но он не взял трубку. Я в панике побежал домой, прошел в свою спальню и присел на край кровати. Затем посмотрел вверх и произнес следующее: «Ну, Дружище, похоже, есть только ты и я». Можете мне не поверить, но это сработало; эти простые слова помогли мне. Что-то произошло: на меня снизошло некоторое умиротворение, беспокойство улету-

чилось, и я лег и заснул. В ту ночь я хорошо выспался - впервые за долгое время. Мое робкое обращение к Богу подействовало. Я был честен и искренне желал Его помощи. С того дня я знал, что нашел Высшую Силу, которая поможет мне.

After three months in A.A., I returned home one evening after a meeting to hear the music and laughter of a party next door. Some of my drinking buddies were at that party, and I just knew I was going to end up there. I did not want to drink, yet the party was like a magnet. I was full of fear as I ran across the street to a pay telephone. I called my sponsor, but there was no answer. Panic set in as I ran home. In the house I went into my bedroom and sat on the side of the bed. I looked up and said these words: "Well, Buddy, I guess there's just you and me." Believe it or not, it worked; those simple words worked. Something happened: A little peace came over me, anxiety left, and then I lay down and fell asleep. I slept well that night, the first good sleep in a long time. That feeble request to God worked. I was honest and really wanted God's help. From that day on, I knew that I had found a Higher Power and that He would help me.

В последующие месяцы я работал над Первым Шагом, и моя жизнь начала медленно меняться. Я слушал выступающих и начал изучать Большую Книгу под руководством более опытного члена Сообщества. В фольклоре мик-маков есть сказания о маленьких людях, так называемых «бугаладемухах». Они живут в горах, но часто прокрадываются в дома, чтобы подшутить над нами - как правило, ночью, чтобы их никто не заметил. Когда мне показалось, что четвертая глава Большой Книги, «Мы, агностики», изменилась, я сказал своим товарищам по АА, что бугаладемухи балуются с моей книгой. И знаете, что - они и по сей день от нее не отстают.

Over the next few months my life slowly began to change as I worked on Step One of our recovery program. I listened to speakers and began a Big Book study with an older member. In Mic-Mac folklore there are little people we call Bugalademujs. They live in the mountains, but they often sneak into our homes to play tricks on us, usually at night so we won't see them. When I noticed that Chapter 4 of the Big Book, "We Agnostics," had appeared to change, I told A.A. members that the Bugalademujs were fooling around with my Big Book. You know what - they are still at it today.

Сейчас я понимаю, что моей главной заботой должна быть собственная духовность и что чем больше у меня веры, тем меньше проблем. Сегодня у меня больше веры, чем когда-либо, и по мере ее роста мои страхи ослабевают.

I now understand that the spiritual malady should be my main concern and that the more faith I have, the fewer problems I will have. Today I have more faith than I ever had, and as my faith grows, my fears lessen.

Для парня, который провел много лет в тюрьмах, больницах, психиатрических лечебницах и никак не мог бросить пить, был только один выход - Анонимные Алкоголики и Двенадцать Шагов. Мне очень повезло, что мне указали верное направление. В моей жизни произошла грандиозная перемена. Скоро я, надеюсь, отпраздную вторую годовщину своей непрерывной трезвости. За эти два года вся моя жизнь перевернулась. Сегодня я сам являюсь спонсором для других. Я понимаю значение слова «сострадание» и испытываю это чувство. В настоящее время я работаю над Восьмым Шагом и знаю, что в будущем обрету еще большее счастье.

For a guy who has spent years in jails, hospitals, psychiatric wards, a guy who just could not stop drinking, there was only one answer - Alcoholics Anonymous and the Twelve Steps. I was very fortunate that I was steered in the right direction. A dramatic change has taken place in my life. Soon I hope to celebrate my second anniversary of continuous sobriety. In two years my whole life has changed. Today I sponsor others. I understand the word compassion, and I feel it. I am working on Step Eight at the present time, and I just know that more happiness is to come into my life as I "trudge the Road of Happy Destiny."

(9)

КАНАВНАЯ БРАВАДА

GUTTER BRAVADO

Суд поставил этого одинокого безработного перед выбором: обратиться за помощью или отправиться в тюрьму. Так начался его путь к новому знанию.

Alone and unemployable, he was given two options by the court, get help or go to jail, and his journey toward teachability began.

Я родился в конце демографического взрыва в одном из крупнейших городов Среднего Запада. Мои родители были небогаты, но упорно трудились, стремясь к реализации великой американской мечты середины 50-х. Папа был полицейским в отставке; он получил юридическое образование и работал в банках, а также в сфере торговли недвижимостью. Мама окончила престижный колледж на Восточном Побережье со специализацией «журналистика» и переехала на запад, чтобы выйти замуж за моего отца и воспитывать детей. Оба они были детьми трудолюбивых европейских иммигрантов.

I was born in a major midwestern city at the tail end of the baby boom. My parents were not well-to-do, but they were employed and pursuing the American dream in the mid-1950s. Dad was an ex-policeman who had put himself through law school and worked with banks and as a real estate broker. Mom had graduated from a well-known East Coast college, majoring in journalism, and moved west tomarry my father and raise a family. Both were children of hard - working European immigrants.

В детстве мы со старшим братом ходили в церковь по воскресеньям и учились в приходских школах. У нас было вдоволь еды и возможность удовлетворять не только основные человеческие потребности. Я был смышленым ребенком, но озорником и однажды решил, что легче лгать, чем терпеть последствия своих проказ. Папа очень уважал закон и порядок, но не любил лжецов. У нас частенько бывали конфликты. Не считая этого, мое детство было относительно счастливым.

Growing up, my big brother and I went to church on Sundays and attended parochial schools. We had plenty to eat and more than just the basic necessities of life. I was a smart but mischievous kid, and at some point I decided it was easier to lie than to suffer the consequences of my pranks. Dad was big on law and order but especially didn’t like liars. We often had conflicts. Other than this, my early childhood was a relatively happy one.

Наконец, мой брат отбыл в колледж, и я начал исследовать мир самостоятельно. Я наслаждался общением с друзьями и нашими многочисленными приключениями. Тогда-то и начались мои первые эксперименты с алкоголем. В пятницу вечером разделить с друзьями несколько банок пива или украденную бутылку - для меня это было признаком зрелости и взрослости. В школе я приобрел репутацию ученика, никогда не старающегося в полную меру своих возможностей.

Eventually my brother went off to college, and I started venturing into the world on my own. I enjoyed my friends and our many adventures. This is where my first experiments with alcohol began. Sharing a few beers or a stolen bottle with friends on Friday nights was my approach to maturity and adulthood. In school I developed the reputation of never quite working up to my potential.

Я считал, что остальные воспринимают жизнь слишком уж серьезно. Я ощущал себя беспечным любителем повеселиться, а другие видели в этом безответственность и дерзость. Скоро стала проявляться моя бунтарская натура.

I felt the world took things much too seriously. Where I saw myself as fun-loving and happy-go-lucky, others saw irresponsibility and insolence. A rebellious nature soon started to surface.

В середине шестидесятых мне выпала возможность навестить своего брата, стипендиата одного калифорнийского университета. То были бурные времена, и пребывание там произвело на меня неизгладимое впечатление. В воздухе витала музыка, на улицах танцевали. Неудивительно, что после возвращения на Средний Запад у меня начались проблемы с дисциплиной. Меня разочаровывали школьные будни, которые казались мне нудными, и мне становилось все труднее концентрироваться. Я жаждал беззаботной жизни. К осени 1968 года, уйдя из трех различных школ, я решил, что с меня достаточно. Итак, я забросил учебники, взял свою гитару, покинул родительский дом и отправился обратно на Западное Побережье, полный юношеского оптимизма, намереваясь устроить свою жизнь по своему вкусу

In the mid-sixties I had the opportunity to visit my brother, who had a fellowship at a university in California. These were heady times, and my experiences there left a lasting impression on me. There was music in the air and dancing in the streets. Little wonder that after returning to the Midwest I soon became a discipline problem. Disillusioned with what I saw as the mundane trivialities of school, I found it harder and harder to concentrate. I longed for the carefree life. By the fall of 1968, after leaving three different schools, I decided I'd had enough. So I quit the books, packed my guitar, left home, and headed back to the West Coast filled with the optimism of youth and intending to make a life for myself.

Скоро мои скудные сбережения стали истощаться, а работу найти было трудно. Сначала я немного попрошайничал, но оказалось, что я слишком горд для этого - или, что более вероятно, недостаточно голоден. Я начал перебиваться случайными заработками, чтобы добыть себе пропитание; однако выяснилось, что мои навыки выживания не столь отточены, как я думал. В теплую погоду я разбивал лагерь в лесах близ прибрежного шоссе. Тявканье морских львов мешало спать. С приближением зимы я стал скитаться по портовому району и улицам, ночуя в кладовках и убогих отелях либо прибиваясь к сезонным сельскохозяйственным рабочим, которые в этот период жили в городе.

My tiny grubstake soon started to run out, and work was hard to find. I panhandled a little but found I was too proud for it or, more likely, not hungry enough. I began living hand-to-mouth, but my survival skills were not as sharp as I thought. In warmer weather I camped in the woods near the coastal highway. The barking of the sea lions made it hard to sleep. With winter approaching, I roamed the waterfront and the streets, sleeping in storerooms and seedy hotels or flopping with migrant farm workers in town for their off-season.

То, что начиналось как приключение, превращалось в кошмар. Когда мне удавалось уговорить кого-нибудь угостить меня вином или водкой, это позволяло мне на короткое время убежать от неутешительной реальности.

What had begun as an adventure was turning into a nightmare. My moments of escape from this uncomfortable reality came when I persuaded someone to share their wine or vodka.

Под влиянием алкоголя ко мне возвращалась уверенность в себе, избранный путь казался верным, и я строил далеко идущие планы и предавался мечтам о будущем. Пить, чтобы забыться - это стало для меня столь же важным, как есть, чтобы выжить. Вся моя канавная бравада и решимость рухнули, когда я, в конце концов, столкнулся с законом. Власти выслали меня обратно на Средний Запад, куда я прибыл, имея при себе лишь одежду.

With a drink in me, my confidence returned, my direction seemed clear-cut, and I reveled in lofty plans and dreams for the future. Drinking to escape became as important as eating to survive. All of the gutter bravado and determination crumbled when, in the end, I ran up against the law. The authorities sent me packing back to the Midwest with nothing more than the clothes on my back.

По приезде я ошеломил друзей приукрашенными историями о необычных людях и странных происшествиях. Кое-что из этого было правдой. Мы тут же принялись пьянствовать, и я продолжил с того места, на котором остановился. У нас вечно была одна цель - пойти куда-нибудь и «оторваться». Невзирая на то, что порой мне трудно было удержать выпитое в себе, я был полон желания учиться. Я полагал, что секрет успешного пития - тот же, что и в деле обучения музыке: практика, практика и еще раз практика.

Arriving home, I dazzled my friends with exaggerated tales of exotic people and strange happenings, some of them true. We went straight out drinking, and I picked up right where I left off. Always the object was to go out and “get wasted.” Though I sometimes had trouble holding my liquor, I was willing to try harder. I felt the key to successful drinking was the same as it is in musicianship - practice, practice, practice.

После неудачной попытки поступить в колледж я начал искать работу, при этом зачастую мучаясь похмельем. Те должности, на которые меня соглашались принять, я считал лакейскими. Тогда я еще не знал, что любая работа почетна. В моем резюме было указано, что я работал в ремонтных бригадах, на фабриках, в фармацевтической промышленности (опустошив мусорную корзину, я принялся за полки). Однако там не упоминалось о причинах моего увольнения оттуда - о моей вороватости, нерасторопности и прогулах. Я начинал разочаровываться в жизни вообще, не зная, что проблема заключалась во мне самом. Я хотел для себя чего-то лучшего. Но, уяснив, что обретение житейских благ требует определенных усилий, отказывался от них под тем предлогом, что они - не более чем капканы, расставленные обществом. Обеспечивать свое будущее, высматривая вдоль дороги кошелек, полный денег - это было больше на меня похоже.

After an attempt at college, I sought employment, often with a hangover. The jobs I found I considered to be menial. I did not yet know that all work is honorable. The maintenance crews, the electroplating, the factory work, and the pharmaceutical industry (after emptying the trash, I started on the shelves) were all on my resume. My thievery, tardiness, and absenteeism, the reasons for my dismissals, weren’t on my resume. I was becoming generally dissatisfied, but I did not know that the problem was within me. I wanted some of the finer things in life, but upon realizing they took effort, I dismissed them as trappings of the establishment. Watching out for a bag of money by the side of the road was more my idea of planning for the future.

Несмотря на злоупотребление спиртным, мне удалось накопить немного денег. На свою первую тысячу долларов я купил

мотоцикл. Тем самым я обзавелся, скорее, новым стилем жизни, чем транспортным средством. После этого я много лет вел жизнь байкера. Местами дикая и волнующая, она вращалась вокруг конструирования мотоциклов и гонок на них. Правила игры стали такими: езди быстро, торопись жить, умри молодым. Будни я проводил, обходя близлежащие бары, а на выходных посещал клубы в центре города. С годами круг моих друзей сузился. Кто-то погиб в результате несчастного случая, кого-то убили, кто-то попал за решетку, а у кого-то просто хватило здравого смысла выйти из игры и повзрослеть. Таких людей я не понимал. Новых друзей я не заводил и поэтому все больше превращался в одиночку.

In spite of my drinking, I managed to save a little money. With my first thousand dollars I bought a motorcycle. With this I purchased a lifestyle more than a means of transportation. For years afterward I lived the biker lifestyle. At times raw and exciting, my existence revolved around building and drag racing motorcycles. Ride hard, live fast, and die young were the new rules. Weekdays I spent bar-hopping the neighborhoods. Weekends would find me in the clubs downtown. As the years passed, my circle of friends grew smaller. Some died accidentally, some were killed, some went to jail, and some just developed the good sense to get out and grow up. These were the ones I didn't understand. I sure wasn't making any new friends, so more and more I found myself a loner.

В середине семидесятых я устроился на сталелитейный завод, на высокооплачиваемую работу. Скоро я начал осваивать профессию электрика. Работа была тяжелая, грязная и опасная. Трудились мы посменно, и после своей смены я чувствовал себя так, будто прошел испытание огнем и водой. Первую остановку я делал в питейном заведении на вершине холма, и второй частенько не бывало. Помимо алкоголя, здесь можно было найти и другие вещества, позволяющие расслабиться, и я не чурался ни одного из них. В этом баре у меня был свой счет, и потому, даже если у меня не было денег, я всегда мог зайти сюда и выпить. Другие ребята покупали жилье, воспитывали детей и выполняли другие функции ответственных граждан. У меня же начинало не хватать денег даже на коммунальные платежи и поддержание своей машины на ходу Тем не менее, я не забывал платить по счету в баре.

In the mid-seventies I was hired by the steel industry, a union job at good pay. Soon I bid to a craft job and started learning the electrical trade. The work was hot, dirty, and dangerous. Everyone worked swing shift and at the end of my turn, I felt as if I had survived an ordeal. The first stop was the tavern on top of the hill. Many times there was no second stop. Liquor was not the only recreational substance available there, and I was no stranger to any of them. This was where I got my first bar tab, so no matter how broke I was, I could always stop in for drinks after work. While the guys around me were buying homes, raising families, and otherwise living responsibly, I was already having trouble keeping my utilities on and my car running. I saw to it that I paid my bar tab, however.

Моя жизнь превратилась в погоню за опьянением. После нескольких стаканов я начинал чувствовать себя более нормальным и способным контролировать ситуацию. Из замкнутого одиночки я трансформировался в короля вечеринок. Мои шутки становились смешнее, девушки - красивее, я лучше играл в бильярд, а проигрыватель крутил более приятные мелодии. Я мог смотреть людям в глаза и общаться с лучшими из них.

My life became the pursuit of intoxication. After a few drinks I felt more normal and in control. I changed from a furtive loner into a party animal. My jokes were funnier, the girls were prettier, I shot better pool, and the juke box played better tunes. I could look people in the eye and mingle with the best of them.

Время от времени я посещал в колледже курсы, связанные с моей работой. Вращаясь среди нормальных людей, я начинал понимать, насколько одичал. Мой заботливо взращиваемый индивидуализм перерастал в изоляционизм. Мне становилось все беспокойнее, потому что я ощущал себя вовлеченным в какой-то порочный круг. У меня не было друзей - только знакомые. Этот факт подтверждали дырки от пуль в моей машине - подарок одного знакомого, которого я надул. Утешение я находил только в бутылке, и та начинала подводить меня. Я уже давно перестал мечтать, не знал, в каком направлении двигаться, потерял всю свою уверенность. Алкоголь уже не возвращал мне все это, как бывало раньше. Личная гигиена стала для меня предметом второстепенным. Бывали периоды, когда я пытался жить без спиртного, но это было трудно, и зачастую я срывался в самое неподходящее время. Я заранее приводил себя в норму для особых случаев, таких как праздники, похороны, собеседования, судебные заседания, но в последний момент терпел неудачу, так как снова припадал к бутылке. Запланированное воздержание было для меня сильнейшим стрессом.

Every so often I took work-related college courses. Spending time with normal people, I began to see how wild I had become. My cherished individualism was turning into isolationism. I had a growing uneasiness that I was in a vicious circle. I had no friends - only acquaintances. This fact was underscored by the bullet holes in my car, courtesy of one acquaintance I had double-crossed. My only sense of relief was in the bottle, but even that was beginning to fail me. My dreams had long since faded, my direction was unclear, my confidence lost, and the drinking would not restore them as it once had. Personal hygiene became an afterthought. There were times when I would try to live without drinking, but it was difficult, often ending at the most inappropriate times. I cleaned up for special occasions such as holidays, funerals, job interviews, and court dates, only to fail in the final hour, snapping back to the bottle like a rubber band. Planned abstinence was extremely stressful.

Я все быстрее катился в пропасть. На моем счету было столько автомобильных аварий и нарушений правил дорожного движения, что полицейские только диву давались. Заключая страховой договор, я выбирал категорию повышенного риска. Я стал более трусливым и теперь вел себя не так вызывающе. Несмотря на то, что много лет преступление законов было для меня обычным делом, мне, по большей части, удавалось избежать крупных неприятностей. Несколько раз меня чуть не прижали к стенке, но я успешно хитрил с терминологией или выпрашивал еще один шанс. В конце концов, меня стали преследовать последствия одного давнего неосторожного поступка. Меня ожидало вынужденное столкновение с федеральной судебной системой. Я начинал ощущать себя клоуном, жонглирующим слишком большим коли-

чеством шариков. Каждый из них представлял собой проблему, которую я держал в подвешенном состоянии. У меня устали руки, и я знал, что долго не протяну, но сдаваться не собирался. Моя гордость и эго этого бы не позволили. Начальство, судьи, коллеги, законники, штрафы, счета в барах, ростовщики, коммунальные платежи, квартирные хозяева, моя подружка, обведенные мной вокруг пальца люди - все это я рассматривал как источник своих неприятностей, упуская из вида основную проблему: себя и свое пьянство. Я уже давно испытывал отчаянное желание сойти с этой безумной карусели, но не имел понятия, как это сделать.

The downward spiral of my life began making smaller circles. My driving record included many accidents and a ticket list that would raise a policeman's eyebrows. When I carried insurance, it was high risk. I grew sneakier and less outwardly defiant. Despite breaking laws routinely for years, I stayed out of big trouble for the most part. A few times they almost had me, but I managed to scam on technicalities or I got yet another break. Finally an indiscretion committed years earlier came back to haunt me. I was about to have a forced encounter with the federal judicial system. I began to feel like a clown juggling too many balls. Each ball represented a problem I was keeping up in the air. My arms were weary and I knew I couldn't keep on much longer, but I was not about to give up. My pride and ego wouldn't let me. Bosses, judges, co-workers, lawyers, car notes, bar tabs, loan sharks, utility payments, landlords, my girlfriend, people I had double-crossed - I looked to all these as the source of my problems, while overlooking the most basic problem: my drinking and myself. I'd known for a long time that I desperately wanted off this merrygo - round, but I had no idea how to do it.

Однако у судьи были по этому поводу кое-какие мысли. Меня посадили под домашний арест, установили камеры слежения, вели строгий надзор и брали мочу на анализ. При этом мне угрожало пять лет в исправительном учреждении. Я продолжал свои попытки перехитрить власти, пока им не стало ясно, что я неспособен соблюдать условия испытательного срока. Неважно, какими могли быть последствия - я просто не мог не пить и уже даже и не пытался. Когда меня в итоге призвали к ответу, суд поставил меня перед выбором: обратиться за помощью или сесть в тюрьму. Тщательно все взвесив, я выбрал первое. Затем меня спросили, желаю ли я, чтобы власти отправили меня куда-нибудь на лечение, или же я сам найду такое место. Я выбрал вторую альтернативу, и мне дали неделю на решение организационных вопросов. Но, поскольку я тянул до последнего, у меня на это ушло целых три. Именно в этот момент, полный отчаяния, загнанный в угол, павший как никогда низко, я в очередной раз произнес единственную молитву, которую еще знал: «Боже, помоги мне; если ты на этот раз выручишь меня, я больше никогда не буду так поступать». Моя жизнь, наконец, стала мне неподконтрольна.

The judge had no trouble coming up with a few ideas, however. I got house arrest with electronic monitoring and strictly supervised probation with random urinalysis for openers. Five years in the penitentiary waited after that. I still played the angles, until it became clear to the authorities that I could not live up to the conditions of my probation. It didn't matter what the consequences were - I couldn't not drink, and I gave up trying. When the court eventually called me in for my violations, they gave me two choices: get help or go to jail. After careful thought I chose the first. Now either they were going to send me someplace, or I could send myself. I chose the second, and they gave me a week to make arrangements. Procrastinating to the end, it took me three. This is when, once again, desperate, cornered, and at my lowest, I said the only prayer I still knew: "God help me - if you get me out of this one, I'll never do it again." My life was finally out of my control.

Я уже не был королем вечеринок. Я был разорен, задолжал за жилье. В раковине у меня была гора грязной посуды, на плите - заплесневелые кастрюли. Туалет не работал, у двери стояли в ряд

мешки с мусором и пустые бутылки. На полу были кучи украденного барахла. Я очень давно не менял одежду и, кроме макарон с сыром из коробки или пирога, ничего не ел. Когда в дверь стучали, я бросался в ванную и выглядывал в окно, чтобы увидеть, кто пришел. Не пить - это был для меня не вариант, но и спиртное не помогало. Таким было мое состояние, когда в день платы за квартиру я покинул ее, чтобы провести это время в больнице.

No longer the party animal, I was broke and my rent was overdue. I had dirty dishes piled in the sink and moldy pots on the stove. Bags of garbage and bottles were lined up by the door and the toilet had stopped. Piles of stolen junk were sitting on the floor. I had been wearing my clothes much too long and, except for a box of macaroni and cheese or a pot pie, I was not eating. When a knock came at the door, I would run into the bathroom and peep out the window to see who was coming to get me. Not drinking wasn't an option, but drinking didn't help. Such was my condition as I left the house to check myself into the hospital for my day of reckoning.

Я был сильно пьян и потому слабо помню, как меня туда принимали - не считая того, что я ужасно нервничал. Но через несколько часов я почувствовал себя в большей безопасности. Мало-помалу я начал испытывать облегчение. Может, они все-таки мне помогут? Но я и не представлял, насколько мне будет плохо. Из тех семнадцати дней, что я там провел, пять были настоящим адом. У меня не было сил почти ни на что, кроме лежания в постели. Я уже много лет не был трезв так долго. Через неделю мне стало получше, и я принялся исследовать окрестности и, в свою очередь, начал обследовать персонал больницы. И я обнаружил, что врачи и медсестры - знающие люди и профессионалы, но я ощущал, что свои обширные знания об алкоголизме они почерпнули из книг, а не из жизни. Я же не нуждался в знаниях. Мне нужно было решение моей проблемы. Никто, кроме потерявших надежду, не знает, каково это - существовать без нее. Во мне проснулся скептик, ищущий любые лазейки и оправдания, чтобы разнести все надежды в пух и прах и отвлечь внимание от моего плачевного состояния. Мой первоначальный оптимизм несколько пошатнулся. Неужели это и все, что мне здесь предложат?

Outside of being very nervous, I don't remember much about admissions because I was so loaded at the time. After a few hours I began to feel safer. My apprehension slowly turned to relief. Maybe they could help me after all. I had no idea how sick I was to become. The first five of my seventeen days in detox were hell. I could do little more than lie in bed. It had been years since I was sober that long. After a week I felt a little better and began surveying my surroundings. I started my own counter-evaluations. I found the doctors and nurses to be knowledgeable and professional, but I sensed that while they knew much about alcoholism, they had learned it in books - they had not lived it. I did not need knowledge. I needed solutions. No one but the hopeless really knew what it felt like to exist without hope. The skeptic in me came out, searching for every loophole and excuse to pick things apart and to divert attention from my condition. My initial optimism was beginning to waver. Was this all there was?

Однако среди персонала был один мужчина, который отличался от других. Он держался очень спокойно и непринужденно, и в его глазах мелькала искра понимания. Было ясно, что этот парень не важничает, как остальные. Когда он поведал мне свою историю, я был удивлен, обнаружив, что она очень схожа с моей - с той разницей, что он не делал из нее тайны. Он упомянул о своем

членстве в Сообществе Анонимных Алкоголиков. Как же так получилось, что, прожив жизнь уголовника, он теперь пользуется явным уважением коллег? Как же ему, во многом похожему на меня, удалось вернуться к нормальной жизни? Передо мной был человек трезвый, но спокойный; скромный, но твердых убеждений; серьезный, но не лишенный чувства юмора. С таким я мог общаться и, может быть, даже доверять ему. Возможно, он спас мне жизнь одним своим присутствием в той больнице, но до сих пор даже не знает об этом.

However, there was one man on the staff who seemed different. He seemed very comfortable and at ease with a bit of a knowing sparkle in his eye. This guy was clearly not as stuffy as the rest, and when he told me his story, I was surprised to find it very similar to mine - only his was no secret. He mentioned being a member of Alcoholics Anonymous. How could it be that he obviously had the respect of the staff after having lived a life of crime? How could it be that he was a lot like me but had made it back? Here was someone who was sober, yet cool; humble, yet firm in his convictions; serious, but not without a sense of humor. This was one to whom I could relate and maybe even trust. He may have saved my life just by being there, and to this day he doesn't even know it.

В последующие несколько дней я все еще был неразговорчив, но внимательно слушал и смотрел. Я узнал больше о деятельности АА и познакомился с другими членами этого Сообщества. Я выяснил, что, отправляясь домой, они не оставляют свою программу в больнице, а берут с собой, так как она для них - образ жизни. Оказалось, что она основана на духовности, а не на религии. Я видел, что эти люди получают удовольствие от жизни. Все они были одного мнения: если я хочу, как и они, изменить свою жизнь, то смогу, если буду готов делать то же, что и они. И я увлекся их идеями. Подумать только - они пришли ко мне, отбросу общества, и предложили присоединиться к ним! Я начал думать, что, если я вообще собираюсь попробовать что-то новое, то лучше прямо сейчас. Вдруг это мой последний шанс? В конце концов, мне все еще предстояло уладить вопрос с властями, и я ничего не терял, соглашаясь подыграть. Поэтому я принялся читать их литературу, работать по Шагам и (закрыв дверь и выключив свет) следовать их совету - просить у Высшей Силы немного помощи. Наконец, мне настоятельно рекомендовали посещать собрания - особенно в первый вечер после выписки из больницы.

Over the next few days I was still not talking much, but I was listening and watching. I learned more about how Alcoholics Anonymous works and met more of its members. I found out it was not something they left at the hospital as they went home; it was a way of life. I found out it was spirituality, not religion. I saw them enjoying themselves, and they all agreed on one thing: If I wanted to change my life as they had changed theirs, I could, as long as I became willing to do what they did. I became fascinated. Here I was, the scum of the earth, yet they came to me and invited me to join them. I started to feel that if I was ever going to try something different, I'd better do it now. It might be my last chance. After all, I still had to deal with the authorities, and I had nothing to lose by playing along. So I read their book, I started to work their steps, and (with the door closed and the lights out) I asked for a little help from a Higher Power as they suggested. Finally, they highly recommended that I attend their meetings - especially the first night out.

И вот одним солнечным днем я вышел оттуда. Я намеревался вечером отправиться на собрание, однако у меня была и альтернатива - десять долларов в кармане и повод отпраздновать. Я был трезв уже двадцать два дня и очень гордился собой. Скоро

мной начали завладевать прежние инстинкты. Солнечный денек. Десять «баксов». Праздник. Хорошее самочувствие. И, не успев даже осознать, что я делаю, я уже входил в заднюю дверь одной из своих излюбленных забегаловок. Внутри мне сразу же ударил в нос запах спиртного, и у меня потекли слюнки. Я присел и сделал обычный заказ. Но внезапно подумал - неужели я не смогу один день обойтись без выпивки? И понял, что, если ставить вопрос таким образом, то я, вероятно, смогу прожить один день трезвым. Кроме того, я ведь собирался вечером на собрание, и кто знает - может, у них там берут пробы на алкоголь. Итак, я положил на стойку доллар, встал со стула и направился к выходу. В самом деле, я могу выпить и завтра, если захочу, и именно это я и планировал сделать.

I walked out of there on a sunny afternoon. I intended to go to a meeting that night, but I also had ten dollars in my pocket and a reason to celebrate. I was sober for twenty-two days, and I was feeling pretty good about myself. Soon my old instincts began to take over. Sunny day. Ten bucks. Celebration. Feeling good. Before I knew it, I was walking into the back door of one of my old watering holes. The smell of alcohol hit me when I entered, and my mouth watered. I sat down at the bar. I ordered my usual ginger wash. Couldn’t I make it just one day without drinking? At this last question I realized that yes, since I put it that way, I probably could make it just one day without drinking. Besides, I was going to a meeting that night and who knows, they might have breathalyzers there. I put down my dollar, got off that stool, and walked back out the door. After all, I could drink tomorrow if I wanted to - and that’s just what I planned to do.

В тот вечер люди, присутствовавшие на моем первом собрании, выполнили свою обязанность - оказали мне радушный прием. Там я нашел себе подобных, и это было прекрасно. Может, это и есть настоящий выход? Я пришел на еще одно собрание и испытал то же самое. Потом - еще на одно. Завтрашние дни наступали и проходили, и по сей день мне не было необходимости пить. А ведь это было более шести лет назад.

At my first meeting that night the people fulfilled their responsibility - they made me welcome. I met others like me and it felt good. Maybe this thing was for real. So I went to another meeting, and I got the same feeling. Then another meeting. The tomorrows came and went, and to this day, I still haven’t found it necessary to take another drink. That was well over six years ago.

Собрания АА дали мне то, что мой спонсор любит называть чуть ли не самыми важными в Большой Книге словами: АА привнесли в мою жизнь «мы». «Мы признали свое бессилие перед алкоголем...» Мне больше не нужно было быть одному. Товарищество и активность заставили меня проходить на собрания достаточно долго, чтобы проработать Двенадцать Шагов. И чем дальше я продвигался в этом деле, тем лучше себя чувствовал. Я начал водиться со своим спонсором и другими активистами Сообщества. Они продемонстрировали мне, что благодарность - это то, что проявляется на деле, а не на словах. Они отметили, что мне повезло, что у меня осталась машина, пусть даже и развалюха, и порекомендовали мне поразмыслить над тем, чтобы возить на собрания менее удачливых.

Они напомнили мне, что всезнайку невозможно ничему научить, и посоветовали оставаться открытым для обучения. Когда прежние модели поведения начинали прокладывать себе дорогу обратно в мою жизнь, они указывали мне на это. Когда мне казалось, что дела мои идут не так, они говорили, что следует развивать в себе веру и полагаться на свою Высшую Силу. Они сказали, что моя дилемма заключается в недостатке силы, но решение есть. Я ухватился за АА и по-детски поверил, что, если усмирю свою гордость в достаточной степени, чтобы следовать их путем до конца, то получу то, чем владеют они. И это сработало. Начиная ходить на собрания, я просто хотел уйти от преследования властей. Я не мог и вообразить, что эта программа изменит все течение моей жизни и покажет мне дорогу к свободе и счастью.

The meetings gave me what my sponsor likes to call one of the most important words in the Big Book: A.A. put a “we” in my life. “We admitted we were powerless over alcohol...” I no longer had to be alone. Fellowship and activity kept me coming back long enough to work the Twelve Steps. The more I did, the better I felt. I started hanging out with my sponsor and some active people at the meetings. They showed me how gratitude is something that is demonstrated, not talked about - gratitude is action. They suggested I was lucky to still have a car, even though it was a junker; therefore, I might consider taking the less fortunate to meetings. They reminded me you can’t teach anything to a know-it-all, so remain teachable. When old behaviors started to creep back in, they called me on it. When life just didn’t feel right, they talked about developing faith and relying on my Higher Power. They told me lack of power was my dilemma and that there is a solution. I took to A.A. immediately and believed like a child that if I leveled my pride enough to thoroughly follow their path, I’d get what they had. And it worked. Starting out, I just wanted to keep the authorities off my back. I never bargained for this program’s changing the course of my life or showing me the way to freedom and happiness.

Однако я оставался крайне нетерпеливым и хотел всего и сразу. Поэтому мне был так понятен смысл истории о полном энтузиазма новичке и ветеране. Когда этот новичок подошел к ветерану и сказал, что завидует его достижениям и большому стажу трезвости, ветеран ударил кулаком по ладони и воскликнул: «Меняемся! Мои тридцать лет на твои тридцать дней - хоть сейчас!» Ему было известно то, что новичку еще предстояло уяснить: истинное счастье - в путешествии, а не в пункте назначения.

Still very impatient, I wanted the whole deal right away. That’s why I related so well to the story about a wide-eyed new person and an oldtimer. When the newcomer approached the oldtimer, envying his accomplishments and many years of sobriety, the oldtimer slapped down his hand like a gavel and said, “I’ll trade you even! My thirty years for your thirty days - right now!” He knew what the newcomer had yet to find out: that true happiness is found in the journey, not the destination.

Сегодня я живу гораздо лучше, как и обещали Анонимные Алкоголики, и знаю, что они правы, когда говорят, что дальше будет еще лучше. По мере развития и созревания моей духовности стабильно улучшаются и внешние обстоятельства. Невозможно описать словами те чувства, которые порой овладевают моей душой, когда я размышляю о том, как сильно изменилась моя жизнь, как далеко я продвинулся и сколько мне еще предстоит открыть. И, хотя я не уверен, куда меня заведет моя дорога, я знаю, что буду обязан этим милосердию Бога и трем словам Двенадцати Шагов: «продолжай», «совершенствуйся» и «практикуй».

So today I’m much more comfortable with life, as Alcoholics Anonymous has promised, and I know they’re right when they say it keeps getting better. My circumstances have steadily improved as my spiritual life grows and matures. Words cannot begin to describe the feelings in my heart as I sometimes ponder how much my life has changed, how far I’ve come, and how much there is yet to discover. And though I’m not sure where my journey may take me next, I know I’ll owe it to the grace of God and to three words of the Twelve Steps: continue, improve, and practice.

О, вот что еще мне говорили: смирение - это ключ.

Oh, and one more thing they told me: Humility is the key.

(10)

ПУСТАЯ ВНУТРИ

EMPTY ON THE INSIDE

Она выросла в атмосфере АА и знала все ответы - но только не применительно к собственной жизни.

She grew up around A.A. and had all the answers - except when it came to her own life.

Всю свою жизнь я «вела себя, будто» - либо будто я все знаю (в школе я не задавала учителям вопросов, чтобы они не поняли, что я не знаю ответа), либо будто мне все равно. Я всегда ощущала себя так, словно всем остальным Бог когда-то раздал указания, как жить, а я в это время была в каком-то другом месте. Я считала, что человек либо умеет делать что-то, либо нет. Ты либо играешь на пианино, либо нет. Ты либо хороший игрок в футбол, либо нет.

I spent my life "acting as if " - either acting as if I knew (I didn't ask teachers questions in school; they might find out I didn't know the answer) or acting as if I didn't care. I always felt as though everyone else had been given the directions to life and I had been somewhere else when God was handing them out. To me, you either knew how to do something or you didn't. You could play the piano, or you couldn't. You were a good ballplayer, or you weren't.

Не знаю, откуда у меня возникла позиция, согласно которой не знать - это нехорошо, но она была несомненным фактом моей жизни, и это меня просто убивало. Такие понятия, как «поставить себе цель», «трудиться во имя цели», «добиваться цели», были мне чужды. Я полагала, что у тебя либо есть способность к чему-то, либо нет; а если ее нет, не стоит и пытаться, иначе предстанешь в неприглядном свете. Я и не задумывалась над тем, что другим, возможно, пришлось много попотеть, чтобы получить то, что у них теперь есть. Постепенно такое мое отношение трансформировалось в презрение к тем, кто действительно что-то умеет. Только алкоголик может смотреть на успешных людей свысока!

I don't know where I learned the attitude that it wasn't all right not to know, but it was a certainty in my life, and it almost killed me. The concept of set a goal, work for the goal, achieve the goal was foreign to me. You either "had it" or you didn't, and if you didn't, you couldn't let on - you might look bad. I never once stopped to consider that others might really have to work hard for what they had. Gradually my attitude translated into contempt for those who did know - leave it to an alcoholic to look down on someone who is successful!

Мой отец вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, когда мне было семь лет. В детстве я часто проводила вечер пятницы на открытых собраниях АА, потому что мы не могли позволить себе нанимать няню (на них я сидела в углу с книжкой). К чему это привело? Я знала, что быть алкоголиком - это означает, что тебе нельзя больше пить и нужно идти в АА. Когда началась моя алкогольная карьера, я внимательно следила за тем, чтобы не произносить это слово на букву «а» в какой-либо связи с собственным

именем. Дома мне бы вручили расписание собраний. Кроме того, я знала, что все члены АА - старики, попивающие кофе, курящие и поедающие пончики. Я же сама это видела! (Теперь, оглядываясь назад, я уверена, что большинству из этих «стариков» едва ли было тридцать). Так что никаких АА мне не надо. Членство там означало бы отсутствие алкоголя. А когда я пила, моя жизнь менялась.

My father joined Alcoholics Anonymous when I was seven. Many of my childhood Friday nights were spent at open A.A. meetings because we couldn't afford a babysitter (I was the kid sitting over in the corner with a book). What effect did it have? I knew that being alcoholic meant you couldn't drink any more and that you had to go to A.A. As my drinking career began, I was always careful not to utter the "A" word in connection with my name. At my house I would have been handed a meeting schedule. Besides, I knew that A.A. was all old guys that drank coffee, smoked, and ate donuts - I had been there. (Looking back, I'm sure most of those "old guys" were barely thirty.) So no A.A. for me. That would mean not drinking. And when I drank, life changed.

Впервые я напилась в пятнадцать лет. Я могла бы рассказать, где я была, с кем и что на мне было одето. Для меня это был важный день. Через год я уже была образцовым кандидатом в пациенты лечебного центра для подростков-алкоголиков. Мои отметки ухудшились, друзья изменились, я разбила машину, стала все хуже выглядеть, меня временно отстранили от занятий. (Обретя трезвость в первый раз, я удивлялась, почему родители не отдали меня на лечение. А потом вспомнила, что тогда не было лечебных центров для подростков. В самом деле, у меня до сих пор есть глиняные поделки, которые папа сделал для меня, пока находился в психиатрической клинике, потому что во времена его пьянства вообще не было лечебных центров для алкоголиков). У меня было всегда наготове очередное обещание, что впредь я буду поступать лучше, стараться больше, в полной мере использовать свои способности, реализовывать свой потенциал. Потенциал - вот проклятие каждого подающего надежды алкоголика.

I was fifteen the first time I got drunk. I can tell you where I was, who I was with, what I was wearing. It was an important day for me. Within a year I was a poster child for adolescent treatment of alcoholism. My grades plunged, my friends changed, I wrecked a car, my appearance went downhill, I was suspended from school. (When I first got sober, I wondered why my parents never checked me into treatment. Then I remembered they didn't have adolescent treatment centers when I was a teen. As a matter of fact, I still have ceramics Dad made me in the psychiatric ward, because when he was drinking, they didn't have treatment centers.) I was always ready with a promise to do better, to try harder, to apply myself, to live up to my potential. Potential - now there is the curse of every budding alcoholic.

Как бы то ни было, мне удалось закончить школу, и я поступила в колледж, откуда вскоре вылетела. Я просто не могла дойти до класса. Размышляя над своим прошлым, я вижу на то две причины. Во-первых, если у кого-то из ребят не было занятий, я увязывалась за ними. Я думала, что должна все время быть со своими друзьями. Я боялась, что, если они проведут без меня какое-то время, то зададутся вопросом: «А зачем мне вообще с ней водиться?» Тогда они могли бы осознать, что без меня им лучше. А потом могли бы сказать об этом остальным, а те - еще кому-то, и я осталась бы одна.

I managed to graduate somehow and went on to college, where I promptly flunked out. I couldn't make it to class. Hindsight has shown me two reasons for this. First, if someone else had a free period, I tagged along with them. I thought that I had to be with my friends all the time. I was afraid that if they spent any time without me, they might begin to wonder, Why do I hang out with her anyway? They might realize they had a better time without me. And then they might tell other people, who would tell other people, and I'd be alone.

Во-вторых, у меня отсутствовал навык светской болтовни. Знакомясь с кем-нибудь, я чувствовала себя совершенно не в своей тарелке. Мне казалось, что после моей фразы «Привет, меня зовут...» всегда следует оглушительное молчание, словно другие думают: «Ну, и?» Как люди вообще заводят разговор? Как это у них получается знакомиться и сразу начинать беседовать так, будто они знакомы много лет? На мой взгляд, это было еще одно дело, не уметь заниматься которым ненормально. Поэтому я продолжала пить. А когда я пила, все это было неважно.

Second, social conversation was a skill that I never acquired. When I met someone, I felt totally inadequate. To me, when I said “Hi, my name is ____,” there followed a deafening silence, as if they were thinking, So? How did people have conversations anyway? How did they meet and then begin to talk as if they had known each other for years? For me it was one more thing that it wasn’t all right not to know. So I kept drinking. When I drank, it didn’t matter.

Здесь важно отметить, что я обожала пить. Благодаря спиртному я попадала в круговорот жизни. Оно делало меня чрезвычайно общительной. Я не особенно любила пить в компании других женщин, предпочитая общество взрослых парней. Мой желудок вмещал огромный объем алкоголя; к тому же, я научилась отлично играть в бильярд, что сделало меня весьма популярной в местных барах. Был период, когда я даже ездила на собственном мотоцикле. Когда я читала «Историю Билла» из Большой Книги и дошла до слов «Я добился успеха», то поняла, что он имел в виду.

It’s important to interject here that I loved to drink. Drinking put me into the middle of life. I was a social drinker - drinking made me extremely social. I didn’t particularly like drinking with other women; I drank with the big boys. I always had a tremendous capacity for alcohol, and I learned to shoot an excellent game of pool, which made me quite popular in the local tavern scene. At one point I even had my own motorcycle. When I read “Bill’s Story” in the Big Book and he said, “I had arrived,” I knew what he meant.

На протяжении четырнадцати лет пьянство заводило меня в такие края, в которые я раньше и не собиралась. Сначала я переехала на юг, поскольку знала, что моя проблема - это тот город, где я выросла. (Как-то на собрании я слышала, как один парень заметил, что есть три или четыре штата, на въезде в которые следовало бы поместить знак: «Этот штат тоже не действует!») Я делала обычные для женщин вещи. Мой первый брак был, на деле, связью на одну ночь, которая продлилась пять лет - я определенно не могла признать, что совершила ошибку. У нас родилось двое детей; я хотела разойтись с мужем, но уйти от него - это означало бы взять на себя ответственность. И я просто пила, пока он меня не вышвырнул. Таким образом, виноватым в крушении нашего брака оказался он.

For fourteen years my drinking took me places I never meant to go. First I moved south, since I knew the town I grew up in was my problem. (I once heard a guy remark in a meeting that there are three or four states that should just post signs on their borders: “This state doesn’t work either!”) I did the things women do. My first marriage was really a one - night stand that lasted five years - I certainly couldn’t admit that I had made a mistake. We had two children and I wanted out, but to leave would have meant taking responsibility. I just drank until he threw me out. Then it was his fault the marriage failed.

В какой-то момент, предшествующий моему возвращению домой, я потеряла работу, которая много для меня значила. Это было

прямым результатом моего пьянства. Тогда я впервые пошла на собрание Анонимных Алкоголиков и заявила: «Я - алкоголик». Посещая собрания с папой, я всегда говорила: «Я с ним». Потом я позвонила отцу и сообщила, что ходила на собрание. В течение недели он прислал мне по почте коробку, в которой оказались: книга «Анонимные Алкоголики», кассета с записью его беседы об АА, пара книг о медитации, экземпляр «Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций» и некоторые другие материалы. Думаю, он собирал их для того дня, когда я буду готова.

At one point before moving home, I lost a job that meant a lot to me, as the direct result of my drinking. For the first time, I went to a meeting of Alcoholics Anonymous and said, “I am an alcoholic.” When I had gone to meetings with my dad I always just said, “I’m with him.” I called my father and told him I went to a meeting. Within a week he mailed me a box containing the book Alcoholics Anonymous, a tape of his A.A. talk, a couple of meditation books, a copy of Twelve Steps and Twelve Traditions, and a few other odds and ends. I think he had been saving up for the day I was willing.

Итак, после развода я переехала обратно домой. Не прошло и года, как меня арестовали за оставление ребенка в опасности. Я оставила спящих детей дома и ушла пьянствовать. Их отправили к моей матери. Затем начался мой обход лечебных центров. Я умела красноречиво высказываться, ведь я выросла в среде АА. Я была одна из тех, кого консультанты просили поговорить с другими женщинами, которые не желали оставлять своих детей, чтобы пройти лечение. Я могла произнести целую речь: «Мы не можем быть хорошими матерями, если мы не трезвы». Проблема заключалась в том, что я испытывала внутреннее облегчение от того, что в силу обстоятельств мои дети жили у моей мамы. Я была слишком жесткой, чтобы быть родителем. Но я не могла сказать об этом другим, ведь они могли подумать, что я - плохая мама.

So, divorced, I moved back home. Within a year I was under arrest for child endangerment. I had left my sleeping children home alone and gone to drink. They were removed from my custody and placed with my mother. Then started my rounds of the treatment centers. I could talk a good game. After all, I had grown up with A.A. I was the one the counselors asked to talk to other women who were reluctant to leave their kids long enough to go into treatment. I could give the whole speech: “We can’t be good mothers if we’re not sober.” The problem was, inside, I was relieved that my kids had to live with my mom. It was too hard to be a parent. But I couldn’t tell people that - they might think I was a bad mom.

Однако я действительно была плохой мамой. Я была ужасной мамой. Нет, я не била своих детей и, разумеется, говорила им, что люблю их. Тем не менее, от меня буквально исходило: «Да, я люблю вас; теперь уйдите». В собственном доме им приходилось быть практически невидимыми. В эмоциональном отношении мне было абсолютно нечего им дать. Все, что им было нужно - это моя любовь и внимание, но алкоголизм лишал меня способности давать им их. Я была внутренне пуста.

And I was a bad mom. I was a terrible mom. No, I didn’t beat them, and of course I told them I loved them. But the message my kids got from me was “Yes, I love you; now go away.” They had to be practically invisible in their own home. I had absolutely nothing to give them emotionally. All they wanted was my love and attention, and alcoholism robbed me of the ability to give it. I was empty on the inside.

Пока я проходила лечение, умер мой отец, и я унаследовала от него кучу денег. И принялась пить так, как хотела вот уже два

с половиной года. Уверена, благодаря этому я попала в Сообщество быстрее.

While I was in treatment, my dad died and I inherited almost enough money to kill myself. I got to drink the way I wanted to for 2 1?2 years. I'm sure I got here faster because of it.

Ближе к концу я жила в квартире на чердачном этаже; деньги давно кончились. Был ноябрь, холодный и пасмурный. Когда я проснулась в 5.30, все вокруг было серо. 5.30 утра или вечера? Этого я сказать не могла. Я выглянула из окна и стала наблюдать за прохожими. Куда они идут - на работу и с работы? Затем снова заснула. Когда проснулась, подумала, что теперь-то должно быть либо светло, либо темно. Но оказалось, что проспала я не несколько часов, а пятнадцать минут. На часах было 5.45, а вокруг опять было серо. Тогда мне было двадцать восемь лет.

Near the end, I was living in an attic apartment; the money was long gone. It was November, cold and gray. When I woke up at 5:30, it was gray outside. Was it 5:30 a.m. or 5:30 p.m.? I couldn't tell. I looked out the window, watching people. Were they going to work? Or coming home? I went back to sleep. When I woke again, it would either be light or dark. Opening my eyes, after what seemed like hours, it was only 5:45. And gray. I was twenty-eight years old.

В конце концов, я стала на колени и попросила Бога о помощи. Я не могла больше так жить. Я поселилась в этой квартире еще в августе, но до сих пор не побеспокоилась разобрать вещи. Я не купалась. Не могла отвечать на звонки. Не могла по выходным навещать детей. Поэтому я принялась молиться. Что-то заставило меня порыться в одной коробке, и я откопала там ту самую Большую Книгу, которую отец прислал мне много лет назад (я всегда советую людям приобретать ее в твердой обложке - по какой-то причине такие книги труднее выбрасывать). Я снова прочла «Историю Билла». На этот раз в ней был для меня смысл. Теперь я увидела в ней себя. И заснула, прижав к себе книгу, как мягкую игрушку. Проснулась отдохнувшей, впервые за многие месяцы. И мне не хотелось выпить.

I finally got on my knees and asked God for help. I couldn't go on the way I was living. I had been in the apartment since August and hadn't bothered to unpack. I wasn't bathing. I couldn't answer my phone. I couldn't show up on weekends to visit my kids. So I prayed. Something made me go dig through a box, and I found the Big Book my father had sent me yearsearlier (I always tell new people to buy the hardcover version - for some reason they are harder to throw away). I read "Bill's Story" again. This time it made sense. This time I could identify. I slept, holding the book like a teddy bear. I woke up feeling rested for the first time in months. And I didn't want to drink.

Я была бы счастлива сказать вам, что с тех пор трезва, но это не так. В тот день мне не хотелось пить, однако я не сделала ничего, чтобы обезопасить себя от этого желания. Знаете, я полагаю, что Бог дает нам более одного «момента просветления»; но предпримем ли мы действия, чтобы ухватиться за него - это зависит от нас. Я же послушалась голоса, который говорил: «Ты с таким же успехом можешь и выпить. Ты же знаешь, что все равно это сделаешь».

I would love to tell you that I have been sober ever since, but that is not the case. I didn't want to drink that day, but I took no action to insure against it. You see, I believe that we get more than one "moment of grace" from God - but it is up to us to seize the moment by taking action. But I heeded the voice that said, "You may as well drink. You know you're going to."

В последующие дни каждый раз, когда я приходила в свою любимую забегаловку, меня окружали люди, которые только и говорили, что о завязке. Бармен хотел бросить пить. Парень, с которым я играла в бильярд, подумывал о возвращении в АА. Человек, сидящий рядом со мной за стойкой, рассказывал о своем посещении местного клуба, где проходило собрание АА. Я все-таки завязала с выпивкой (вроде бы), несколько месяцев продержалась, но потом ушла в запой, и вся моя трезвость пошла прахом.

For the next few days every time I went to my favorite watering hole, I was surrounded by people talking about sobering up. My bartender wanted to quit drinking. The guy I was shooting pool with talked about going back to A.A. Someone next to me at the bar was talking about being at the local clubhouse for A.A.'s. I did stop drinking (sort of) for a few months but eventually went on the bender that would end it all.

К концу двухнедельной пьянки никто со мной уже не разговаривал, и я отправилась на юг, уверенная, что всем там меня не хватает. Однако мое возвращение ни для кого не стало праздником. Люди едва помнили меня; вдобавок через неделю у меня кончились деньги. Я не могла даже купить билет на самолет, чтобы добраться до дома, потому что у меня осталось меньше доллара. К тому же у меня было то еще похмелье. Я знала, что, если попробую просидеть в баре аэропорта достаточно долго, чтобы кто-нибудь купил мне выпить, это мое намерение станет очевидным. А моя гордость не могла вынести даже мысли о том, что меня могут попросить покинуть бар. У меня проскользнула идея напасть на какую-нибудь маленькую старушку и украсть у нее кошелек; но я знала, что наверняка выберу такую, которая все еще в хорошей форме.

By the end of two weeks of drinking, nobody was speaking to me, so I headed south, where I was sure they all missed me. There was no homecoming parade. People barely remembered me, and by the end of a week, I was out of money. I couldn't even book a plane ticket home. I had less than one dollar, and I had one of those hangovers. I knew if I tried to sit in the airport bar long enough for someone to buy me a drink, it would be obvious that was my intent, and my pride couldn't bear the thought of being asked to leave. I briefly considered mugging a little old lady and stealing her purse, but I knew I would end up picking on the one who was still in shape.

Если бы у меня тогда было одним долларом больше, я бы, возможно, не была сегодня трезвой. Когда я пила, у меня всегда был какой-нибудь план; но в тот день, благодарение Богу, планов у меня не было. И, поскольку я не смогла придумать ничего лучшего, то позвонила маме, сообщила ей, где нахожусь, и попросила ее прилететь за мной. Позже она призналась, что тогда едва не отказала мне, но испугалась, что они никогда меня больше не увидят.

If there had been one more dollar, I might not be sober today. Once I was drinking, I always had a plan, but that day, by the grace of God, I was out of plans. I didn't have one single better idea. I called Mom, told her where I was, and asked her to fly me home. She later told me she almost didn't do it, but she was afraid they'd never see me again.

Мама доставила меня в местный вытрезвительный центр и сказала, что мне решать, воспользоваться его услугами или нет, а она сделала для меня все, что смогла. Я оказалась предоставлена

самой себе. В этом центре мне сообщили то же самое. Я думала, что они отправят меня в какой-нибудь лечебный центр - тридцать дней горячего питания и отдыха были для меня заманчивой перспективой. Однако они сказали, что мне уже известно все то, чему там учат, и мне следует применить свои знания на практике, а место в клинике оставить для кого-то, кто в нем нуждается. С тех пор я трезва. Тогда я наконец-то взяла на себя ответственность за собственное выздоровление. Именно мне предстояло действовать в этом направлении. Делать так, чтобы надзор за выполнением мной какого-либо дела был обязанностью кого-то другого - это всегда было одной из моих любимых игр. Теперь с этим было покончено.

She deposited me at the local detox center, where she told me I could go in or not but that she was done with me. I was on my own. Detox gave me the same message. I thought they should send me on to a treatment center - thirty days of hot meals and rest was sounding pretty good to me - but they told me I already knew everything treatment was going to teach me, that I should go do it and save the bed for someone who needed it. I have been sober ever since. I was finally accountable for my own recovery. I was responsible for taking the action. One of my favorite games had always been making it someone else's job to see that I got my work done. That game was over.

Я никогда не думала, что доживу до тридцати. Внезапно я осознала, что мне уже двадцать девять с половиной, но никаких признаков скорой смерти не видно. В глубине души я знала, что буду жить, независимо от того, буду пить или нет, и что, как бы плохо мне не было, всегда может стать еще хуже. Некоторые обретают трезвость, потому что боятся умереть. Я же знала, что буду жить, и это страшило меня гораздо больше. И я сдалась.

I had never expected to live to see thirty. Suddenly I was 29 1?2 and showing no signs of dying anytime soon. I knew in my heart that I would live whether I drank or not, and that no matter how bad it was, it could always get worse. Some people get sober because they're afraid to die. I knew I would live, and that was far more terrifying. I had surrendered.

Выйдя из вытрезвительного центра, я в первый же вечер отправилась на собрание. Выступавшая на нем женщина рассказала, что алкоголизм довел ее до такого состояния, что она не хотела ни работать, ни заботиться о своей дочери, а только пить. Я не поверила своим ушам. Да это же я! Эта женщина стала моим первым спонсором, я пришла и на следующий день.

The first night out of detox I went to a meeting, and the woman speaking commented that alcoholism had taken her to the point where she didn't want to work and didn't want to care for her daughter, she just wanted to drink. I couldn't believe it! That was me! She became my first sponsor, and I came back.

Во второй вечер я сидела в кресле, которое теперь называю «кресло новичка» - во втором ряду, около стенки (если сесть позади - все поймут, что ты новенький; если впереди - может быть, придется с кем-то разговаривать). Когда в конце собрания настало время взяться за руки и помолиться, по одну сторону от меня не оказалось ничьей руки. Помню, я подумала: «Я никогда не стану здесь своей» и повесила нос. И вдруг почувствовала, что

меня взяли за свободную руку - кто-то из впереди стоящих не поленился убедиться, что круг замкнут. Я до сих пор не знаю, кто это был, но этот человек спас мне жизнь, потому что именно из-за него я пошла на следующее собрание. А потом - еще на одно, и так далее.

The second night I sat in what I now call the “new guy chair” - second row, against the wall (if you sit in back they know you’re new, and if you sit in front you might have to talk to someone). When it came time to hold hands and pray at the end of the meeting, I had no hand to hold on one side. I remember thinking “I will never fit in here” and hanging my head. I felt my hand being taken - someone in front of me had taken the time to be sure that the circle was complete. To this day I don’t know who it was, but that person is the reason I came back the next night - that person saved my life. And I kept coming back.

Каждый день, в полдень, в местном клубе проходили собрания, посвященные Большой Книге, и я каждый день их посещала. Заметьте, не для того, чтобы обрести трезвость, и уж точно не для того, чтобы изучить книгу. Ход моих мыслей был таков: как мне известно, предполагается, что я буду читать Большую Книгу каждый день; а здесь по очереди читают оттуда целую главу; значит, это тоже засчитывается, не так ли? Кроме того, на это уходило около получаса, поэтому было меньше вероятности, что мне предложат высказаться. Вдобавок эти собрания проводились в полдень, а это означало для меня свободные вечера. Все это я просчитала с помощью своего обостренного алкогольного ума!

The local clubhouse had a noon Big Book meeting every day, and I went, every day. Not to get sober, mind you, and certainly not to learn about what was in the book. Here was my thinking: I knew you were supposed to read your Big Book every day, and they went around the room reading an entire chapter, so that should count, right? This also took up nearly thirty minutes, so it was less likely that I would get called on to talk. And the meeting was at noon, which left my nights free. I figured out all of that with my keen alcoholic mind!

На счастье, я забыла, что результат зависит от воли Бога. Я, наконец, начала действовать, и неважно, каковы были мои мотивы. Я собиралась один раз пройти всю Большую Книгу и перейти «на более высокий уровень» - к собраниям-дискуссиям. Но в этой комнате в клубе много смеялись, и я продолжала туда ходить. Я была не из тех, кто приходит в наше Сообщество и говорит: «Слава Богу, я дома». Я не испытывала особого желания иметь то, чем владели они, а просто больше не хотела обходиться тем, чем владела сама - таков был скромный старт, который и был мне нужен.

Luckily, I forgot that God is in charge of results. I was finally taking action, and my motives didn’t matter. I thought I’d go through the Big Book once, then “graduate” to discussion meetings, but there was a lot of laughter in that room, so I kept going. I was not one of those people who walked into meetings and said, “Thank God, I’m home.” I did not particularly want what they had; I just didn’t want what I had anymore - that was the humble beginning I needed.

Удобство полуденных собраний заключалось в том, что я ежедневно посещала по два собрания, потому что вечером мне больше нечем было заняться. И начала обращать внимание на людей со стажем трезвости в несколько лет - собственная лень заставляла меня интересоваться одними из самых активных членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Я обнаружила, что люди, регулярно

посещающие собрания, посвященные Большой Книге, как правило, читают ее и следуют ее рекомендациям.

The convenience of the noon meeting meant that I went to two meetings every day; I had nothing else to do at night. I began to notice people there with several years of sobriety - my own laziness had thrown me in with some of the most active people in Alcoholics Anonymous. What I found out was that people, who attend Big Book meetings on a regular basis tend to read the book and do what it says.

Когда я была трезва две недели, пьяный водитель задавил девятилетнюю дочь одного парня из АА. Через три дня он на собрании сказал, что вынужден поверить, что ее смерть не пройдет даром. Он предположил, что, возможно, из-за этого обретет трезвость еще один алкоголик. В тот день, возвращаясь домой, я спрашивала себя: а что, если бы это произошло с моими детьми или со мной? Какой бы я осталась в их памяти? Меня охватило какое-то особенное чувство (сейчас я знаю, что это была благодарность), и я осознала, что могу прямо сейчас позвонить детям и сказать им, что люблю их. И что, пообещав навещать их, я могу сдержать слово. И что мои слова могут для них хоть что-нибудь да значить. И что, хотя я, может быть, навсегда останусь всего лишь «мамой, приходящей по выходным», я могу быть хорошей приходящей мамой. Я поняла, что с помощью Бога и Анонимных Алкоголиков у меня есть шанс развить более близкие отношения с ними, вместо того, чтобы вечно пытаться исправить прошлые ошибки. Годом позже я поделилась с тем мужчиной, что, возможно, трагедия не была напрасной, потому что в тот день моя жизнь изменилась.

When I was two weeks sober, a man's nine-year-old daughter was killed by a drunk driver, and three days later he was at a meeting saying he had to believe it wasn't for nothing. That maybe one alcoholic would get sober because of it. As I left that day, I found myself wondering what would have happened if that had been my kids, or me? What would they remember about me? A feeling came over me (I know now it was gratitude), and I realized that I could call my children right then and tell them I loved them. That I could show up when I said I would. That my word could be worth something to them. That even though I might always just be "mom who comes over on the weekends," I could be a good weekend mom. I had a chance to move forward with them, forging a relationship built on a foundation of God and Alcoholics Anonymous, rather than always trying to make up for the past. One year later I was able to share with that man that maybe it hadn't been for nothing, because my life changed that day.

За месяц я прочно обосновалась в АА и продолжала посещать собрания. Я не смогла бы перечислить все те чудесные вещи, которые случились со мной за те годы, что я в Сообществе. Когда я стала жить в трезвости, моим детям было четыре и шесть лет, и они «выросли» в АА. Я брала их с собой на открытые собрания, и присутствующие дарили им то, на что я сама сначала была неспособна - любовь и внимание. Постепенно они снова стали частью моей жизни, и сегодня их опекуном являюсь я.

By the time a month passed, my feet were firmly planted in Alcoholics Anonymous. And I kept coming back. I cannot begin to list all the wonderful things that have happened in my years here. My kids were four and six when I got sober, and they have "grown up" in A.A. I brought them to open meetings, and the people there gave them what I couldn't in the early days - love and attention. Gradually they became part of my life again, and today I have custody of my children.

В Анонимных Алкоголиках я во второй раз вышла замуж - за мужчину, который верит в АА так же, как и я. (Когда я однажды разбудила его, чтобы съездить по звонку в рамках Двенадцатого Шага, и он не рассердился, я поняла, что мы

стартовали хорошо). Мы договорились никогда не ставить друг друга по степени важности выше третьего места, так как Бог всегда должен быть на первом, а Анонимные Алкоголики - на втором. Он - мой партнер и лучший друг. Мы оба являемся спонсорами для нескольких человек, и наш дом наполнен любовью и смехом. Телефон у нас звонит, не переставая. Мы оба испытываем радость от того, что нашли общее решение своих проблем.

I remarried in Alcoholics Anonymous, to a man who believes in A.A. the way I do. (I knew we were off to a good start when he didn't get angry that I stood him up to go on a Twelfth Step call.) We agreed to never be higher than third on each other's list, with God always first and Alcoholics Anonymous second. He is my partner and my best friend. We both sponsor several people, and our house is filled with love and laughter. Our telephone never stops ringing. We share the joy of a common solution.

Однако у нас тоже бывали трудные периоды. Наш сын - представитель третьего поколения АА в моей семье. После того, как в четырнадцать лет он совершил попытку самоубийства, мы выяснили, что он - тоже алкоголик. Он провел в АА год, и пока трудно сказать, что будет дальше; но мы доверяем Анонимным Алкоголикам, даже в те дни, когда не доверяем своему сыну. Наша дочь - красивая и уверенная в себе юная девушка, которая нашла собственный путь к Богу, и ей не пришлось для этого прибегать к алкоголю. Она - плод любви и веры Анонимных Алкоголиков.

We have had some tough times. Our son is the third generation of A.A.'s in my family. After a suicide attempt at age fourteen, we found out he too was an alcoholic. After his one year in A.A., it's hard to tell what will happen, but we trust Alcoholics Anonymous, even on the days we don't trust our son. Our daughter is a beautiful, confident teenager who has found her own path to God without having to drink. She is the product of the love and faith of Alcoholics Anonymous.

У меня до сих пор есть спонсор и родная группа. Мое положение в Сообществе прочно. Быть хорошим членом АА я научилась, наблюдая за хорошими членами АА и делая то же, что и они; строить счастливый брак - наблюдая за счастливыми в браке людьми и делая то же, что и они; быть родителем - наблюдая за хорошими родителями и делая то же, что и они. И, наконец, обрела свободу, которая позволяет мне считать, что не знать чего-то - это нормально.

I still have a sponsor and a home group today. I am a member of Alcoholics Anonymous in good standing. I learned how to be a good A.A. member by watching good A.A. members and doing what they do. I learned how to have a good marriage by watching people with good marriages and doing what they do. I learned how to be a parent by watching good parents and doing what they do. And I finally have the freedom of believing that it is all right not to know.

(11)

ПРИЗЕМЛИВШИЙСЯ

GROUNDED

Алкоголь подрезал этому пилоту крылья, и только благодаря обретенной трезвости и упорной работе он вновь взлетел в небо.

Alcohol clipped this pilot's wings until sobriety and hard work brought him back to the sky.

Я - алкоголик. Во мне есть доля крови индейцев-команчей, и я рос в бедной, но любящей семье - до тех пор, пока алкоголизм не завладел обоими моими родителями. Затем последовали разводы, по три у каждого из них, и я познал гнев, который так характерен для членов семей алкоголиков. Я клялся себе, что никогда не стану алкоголиком. Активно участвуя в жизни своей индейской общины, я также видел, что алкоголь делает с другими людьми, и испытывал к нему неприязнь и отвращение.

I am an alcoholic. I am part Comanche Indian and grew up poor but in a loving home until alcoholism took both of my parents. Then the divorces came, three for each parent, and I learned the anger that is such a part of alcoholic family life. I vowed I would never be an alcoholic. Active in my Indian community, I saw what the alcohol did there also, and I was repelled and disgusted by it.

В семнадцать лет я окончил среднюю школу и сразу после этого уехал, чтобы поступить на военную службу в морскую пехоту. Там я чувствовал себя как дома, упиваясь жесткой дисциплиной, сплоченностью и духом воинской доблести. Я показывал отличные результаты и был одним из трех парней, которых после учебного лагеря новобранцев повысили в звании. Через четыре с половиной года мне предоставили возможность пройти обучение летному делу. Успешное завершение курса, который длился полтора года, означало бы нашивки пилота и офицерское звание. И здесь я преуспел. Несмотря на то, что большинство моих товарищей пришли сюда после колледжа, и меня постоянно преследовал страх неудач, я был одним из лучших учеников.

I graduated from high school at seventeen and immediately left to join the marine corps. I found a home there, relishing the tough discipline, camaraderie, and esprit de corps. I excelled and was one of three who were promoted upon graduation from boot camp. Four and a half years later I was given an opportunity to go into flight training. Success at the end of the eighteen-month period would mean pilot wings and an officer's commission. Again I excelled. Although most of my peers had college educations and fear of failure constantly plagued me, I graduated near the top of my class.

Однако я преуспел и в кое-чем еще. В нашей среде пьянство поощрялось; пилот должен был круто и бесстрашно летать и столь же круто выпивать, и участие в увеселительных мероприятиях считалось его обязанностью. Я не нуждался ни в каком поощрении и наслаждался товарищеской атмосферой, добродушными шутками и соревновательным духом.

I excelled at something else also. Drinking was encouraged; the pilot persona was one of hard, gutsy flying with equally hard drinking, and attendance at happy hour was considered a duty. I did not need any encouragement and reveled in the squadron camaraderie, good-natured joking, and competition at these events.

Проучившись здесь год, я познакомился с одной юной красоткой. В тот вечер я был пьян, и она не захотела со мной общаться; но я ни за что бы не осмелился к ней приблизиться, если бы не фальшивая храбрость, которой меня наделил алкоголь. На следующий день я снова ее встретил, на этот раз - трезвый, и мы начали встречаться. В ее двадцатый день рождения я окончил курс, и она приколола мне нашивки с золотыми крыльями и погоны старшего лейтенанта. А через две недели мы поженились. Недавно мы отпраздновали тридцать пятую годовщину своего брака. Она - самый чудесный человек, какого я только мог найти.

One year into my training, I reported for the final phase and met a young beauty. I was drunk the night I met her, and she would have nothing to do with me, but I could never have approached her without the false courage the alcohol gave me. The next day I saw her again, this time sober, and we began to date. I graduated from flight training on her twentieth birthday, and she pinned my gold wings and my second lieutenant bars on me. We were married two weeks later. We have just celebrated our thirty-fifth anniversary, and she is the most wonderful person I could ever have found.

Вскоре у нас родилось двое сыновей, и я уехал на войну во Вьетнам. Возвратился через тринадцать месяцев. В общей сложности я прослужил в морских войсках одиннадцать с половиной лет, а затем решил уйти со службы, поскольку военная карьера подразумевала жизнь вдали от семьи. В детстве я достаточно пострадал из-за семейного хаоса и потому знал, что никогда не допущу, чтобы так получилось и в моей собственной семье. Итак, с неохотой и даже с болью в сердце я подал в отставку и пошел работать на одну крупную авиалинию. На военной службе я заработал себе репутацию, которой гордился. На моем счету было множество достижений и боевых наград, и я обладал навыками пилотирования.

We immediately had two young sons, and I left to go to war in Vietnam. Thirteen months later I returned. I spent 11 1?2 years total time in the marine corps before deciding to get out because of the family separation my military career required. I had seen enough family chaos to know that I could never allow that to occur in my own family, so reluctantly, even painfully, I resigned my commission and joined a major airline. I had gained a reputation in the marines I was proud of. I had many accomplishments to my credit, a good combat record with decorations, and skill as a pilot.

В структуре авиалинии я начал медленно продвигаться по служебной лестнице и после двадцати лет работы, наконец, стал капитаном. Между работниками и компанией случались стычки, и нашей семье приходилось переживать трудные времена. Во время одной из продолжительных забастовок мы удочерили грудную девочку. Благодаря ей семья стала полной. Когда мы забрали ее к себе, этой прелестной малышке, примерно наполовину индианке из племени чиппева, было семнадцать дней.

Slowly I worked my way up within the airline structure and finally became a captain after twenty years. It had been a strife-ridden company, and our family endured some tough times. During one of the lengthy labor strikes, we adopted a baby girl. She completed our family. Nearly half Chippewa Indian, she was a beautiful baby of seventeen days when we took her home with us.

Мое пьянство все усугублялось, но я не считал, что в этом отношении чем-то отличаюсь от своих собутыльников. Однако я

сильно заблуждался. Меня дважды, с промежутком в несколько лет, арестовывали за вождение в нетрезвом виде. Я списал это на простое невезение и заплатил внушительные штрафы, чтобы мне смягчили наказание. Это произошло задолго до того, как в авиакомпаниях стали проверять дорожные сводки по своим пилотам.

My drinking continued to escalate, but I did not believe I was any different from my drinking comrades. I was very wrong. I had two charges of driving under the influence, years apart, which I wrote off to bad luck, and I paid handsome legal fees to get the charges reduced. This was years before the Federal Aviation Administration began cross-checking drivers' records against pilot licenses.

Однажды ночью, после того, как я с двумя членами своего экипажа пропьянствовал полдня и весь вечер, нас арестовали. Нас обвинили в нарушении федерального закона, запрещающего управление транспортными самолетами в нездоровом состоянии. Раньше этот закон никогда не применяли к пилотам авиалиний. Я почувствовал себя опустошенным. Неожиданно, я вляпался в такую переделку, какая не привиделась бы мне в самом страшном кошмаре.

One night, after a hard afternoon and late evening of drinking, I and my two fellow flight crew members were arrested. We were charged with violation of a federal law that prohibits the operation of a common carrier while impaired. It had never been used against airline pilots before. I was devastated. Suddenly I was thrust into an experience beyond my worst nightmare.

Домой я пришел на следующий день с тяжелым сердцем, и не смея посмотреть жене в глаза. Пристыженный и уничтоженный, я в тот же день посетил двух докторов и услышал диагноз - «алкоголизм». А вечером отправился на лечение, не имея при себе ничего, кроме одежды. Нашей историей заинтересовались СМИ, которые раструбили о ней по всему миру. Об этом говорили по всем крупнейшим телеканалам. Невозможно описать мои стыд и унижение. Свет померк для меня, и я помышлял о самоубийстве. Я не мог себе представить, что когда-нибудь снова смогу улыбаться или что когда-нибудь наступит не столь унылый день. Я никогда и не думал, что человек может так страдать. Мне хотелось одного - чтобы боль исчезла.

I arrived home the next day, sick at heart and unable to look my wife in the face. Ashamed and destroyed, I saw two doctors that day and was diagnosed as an alcoholic. I was in treatment that night, going in with only the clothes on my back. The news media had picked up the story, and it was blared all over the world, on all the major television networks, and my shame and humiliation were beyond words. All the light in my life had gone out, and I entertained the idea of suicide. I could not envision ever smiling again or having a day with a bright horizon. I was hurting more than I ever knew a human could hurt, and I just wanted the pain to end.

Я приобрел печальную известность в коммерческой авиации, и СМИ оттачивали на мне свое мастерство. Из-за диагноза «алкоголизм» я потерял свой медицинский сертификат, и все мои лицензии в срочном порядке отозвали. Я вспомнил своих родителей (ныне покойных), других представителей своего народа и всех тех, кого раньше считал алкоголиком. И понял, что превратился именно в того, кем клялся никогда не стать.

I became notorious in commercial aviation, and the media had a field day with me. I lost my FAA medical certificate because of my diagnosis of alcoholism, and the FAA issued an emergency revocation of all my licenses. I thought about my parents (now both dead), my Indian people, and all those I had previously considered alcoholics, and I knew I had become exactly what I vowed I would never become.

Через неделю после того, как я лег в клинику, вышел выпуск новостей, из которого я узнал, что моя карьера окончена. Я отказывался смотреть телевизор, но другие пациенты держали меня в курсе. Несколько недель я был главной темой для новостных передач, а также объектом шуток комиков из вечерних шоу, которые высмеивали меня, мою профессию и мою авиакомпанию.

I learned my career was over via the six o'clock news one week after entering treatment. I refused to watch TV, but my fellow patients kept me informed. I was the lead story on the news for weeks. I was joke fodder for the late-night TV comics as they ridiculed me, my profession, and my airline.

Вдобавок оказалось, что меня собираются посадить в федеральную тюрьму. В случае, если бы меня осудили, заключения было бы не миновать. Я не сомневался, что так и будет. И, поскольку больше мне ничего не оставалось, я посвятил все свое время изучению путей к выздоровлению. Я горячо верил, что ключ к трезвости, а значит - и к выживанию, содержится во всем том, чему меня учат, и, находясь в больнице, не терял ни минуты. Я трудился так же упорно, как и тогда, когда зарабатывал свои погоны. Но на этот раз на кону была моя жизнь. Проходя через один судебный кризис за другим, я боролся, чтобы вновь обрести духовную целостность.

I also learned I was going to federal prison. The sentence was mandatory if convicted, and there was no doubt in my mind that I would be. With nothing left, I dedicated myself to learning about recovery. I fervently believed that the key to my sobriety, and hence my survival, lay in the power of all I was being taught, and I spent no idle moments in treatment. I worked as hard as I had worked to earn my wings, but this time my life was at stake. I struggled to regain a spiritual connection as I underwent one legal crisis after another.

Выйдя из клиники, я намеревался посетить девяносто собраний АА за девяносто дней. Однако, опасаясь из-за судебных разбирательств не успеть, я сходил на девяносто собраний за шестьдесят семь дней. Процесс надо мной, напряженный, освещаемый прессой, длился три недели. После дня, проведенного в суде, вечерами я чаще всего искал убежища на собраниях АА и набирался там сил для следующего дня. Выздоровление и все то, что я узнал, позволило мне относиться ко всему происходящему совсем не так, как те двое ребят, что вместе со мной проходили по делу. Многие говорили о моем спокойствии в этот кошмарный период. Это меня удивляло. Внутри я не чувствовал того, что, похоже, видели во мне другие.

I got out of treatment determined to complete ninety A.A. meetings in ninety days but was afraid my court date would interfere, so I completed my ninety meetings in sixty-seven days. I went through an intense, media-covered three-week trial. On most evenings after the day in court, I sought refuge in A.A. meetings and renewed my strength for the coming day. Recovery and all I had learned allowed me to handle things much, much differently than my two codefendants. Many spoke of my serenity throughout this experience of horror, which surprised me. Inside I did not feel what others seemed to see.

Меня признали виновным и приговорили к шестнадцати месяцам тюрьмы. Мои два сотоварища получили по году, но решили пока остаться на свободе в ожидании, пока рассмотрят их апелляцию. Я же выбрал отправиться в тюрьму и покончить с этим.

I was found guilty and sentenced to sixteen months in federal prison. My two codefendants received twelve-month sentences and chose to remain free pending appeals, while I chose to go into prison and get it over.

Я уже научился принимать жизнь на ее условиях, а не ставить ей собственные. Еще со школы я помнил стихотворение, в котором говорится что-то вроде: «Трус умирает тысячу раз, а храбрец - только раз», и хотел сделать то, что должно быть сделано. Я испытывал ужас перед тюрьмой, но сказал своим детям, что нельзя выйти через заднюю дверь, пока не войдешь через переднюю. Кроме того, я помнил, что мужество - это не отсутствие страха, а способность взглянуть ему в лицо.

I had learned how to live life on life's terms and not my own. From somewhere back in my high school days, I remembered a poem that says something to the effect of, "Cowards die a thousand deaths, a brave man only once," and I wanted to do what had to be done. I was terrified of walking into prison but told my children that I could not come out the back door until I walked through the front. I remembered that courage was not the absence of fear; it was the ability to continue in the face of it.

В тот день, когда я оказался за решеткой, девять моих коллег-пилотов начали оплачивать коммунальные расходы моей семьи и продолжали это делать около четырех лет. После освобождения из тюрьмы я четыре раза пытался заставить их позволить нам самим платить за себя, но они все время отказывались. Так помощь пришла к нам оттуда, откуда мы ее совершенно не ожидали.

On the day I entered prison, nine of my fellow pilots began making our family's house payments, which they did for nearly four years. After my release from prison, I made four attempts to get them to let us take over, and they refused each time. So many came to help us from places we could never have imagined.

В федеральной тюрьме я провел 424 дня. Там я основал группу АА. Администрация была против, и каждую неделю, когда мы собирались, донимала нас. Эти еженедельные собрания были тихим оазисом в пустыне, мгновениями покоя посреди тюремного бедлама.

I served 424 days in the federal prison system. I started an A.A. meeting in prison, which was opposed by the prison administration, and they hassled us weekly as we came together to meet. The weekly meeting was a quiet oasis in the desert, a few moments of serenity in a prison full of bedlam.

Когда я оттуда вышел, последовали три года испытательного срока с тринадцатью условиями, включая ограничение дальних поездок. Я больше не был пилотом и потому пошел в тот самый лечебный центр, пациентом которого некогда был, и стал работать там с другими алкоголиками. Оплата была минимальной, но я обнаружил, что мне удается доносить до других смысл наших идей, и мне отчаянно хотелось вернуть хотя бы часть того добра, которое дали мне столь многие люди. Этим я занимался двадцать месяцев.

My prison term was followed by three years of probation, which restricted my travel and had thirteen other conditions. Upon release from prison, no longer a pilot, I returned to the same treatment center where I had once been a patient, and worked full-time with other alcoholics. Pay was minimal, but I found I was effective at reaching others, and I wanted desperately to pay back some of what so many had given me. I did that for twenty months.

Долгое время я не рассматривал возможности снова летать, однако не мог в душе не мечтать об этом. В одной из моих книг о медитации говорится: «Прежде чем сможет сбыться какая-нибудь мечта, сначала она должна появиться». Мне сказали, что, если я

хочу опять летать, мне придется начать с самого низа - с рядовой лицензии, несмотря на то, что раньше у меня была лицензия самого высокого уровня - на управление транспортными самолетами. И я снова стал учиться и сдал все необходимые длинные письменные экзамены. Я вынужден был начать все сначала и заново выучить все то, что учил тридцатью годами раньше и уже давно позабыл. Против ожидания, мне удалось вернуть свой медицинский сертификат, доказав тот факт, что я трезв вот уже третий год.

For a long time I did not consider flying again, but I could not purge the dream of doing so from my heart. One of my meditation books had said, “Before any dream can come true, there must first be a dream.” I had been told if I wanted to fly again, I would have to begin at the very bottom, with a private license, even though I had previously held the highest license the FAA awarded, the air transport pilot license. I studied for and took all the lengthy FAA written examinations. I had to go back and relearn things I had learned thirty years before and had long since forgotten. I had, unexpectedly, been able to reacquire my FAA medical certificate after proving the quality of my sobriety for more than two years.

Суд применил ко мне санкции, которые не позволяли мне снова летать из-за моего возраста. Мой адвокат стал моим другом и после того, как меня осудили, три года работал на меня, не взяв с меня ни цента. Он был еще одним человеком, который вошел в мою жизнь так, что я могу это приписать только Божественному Провидению. Он подал ходатайство о снятии санкций. Когда он позвонил мне и сообщил, что судья удовлетворил его просьбу, по моим щекам градом покатились слезы. С отменой этих ограничений невозможное стало немного менее невозможным. Оставалось еще проделать огромную работу; но теперь, по крайней мере, можно было попытаться.

The trial judge had put sanctions on me that made it impossible for me to fly again because of my age. My lawyer had become my friend and worked for three years after my conviction without taking a cent from me. He was one more person who entered my life in a manner I could only ascribe to some kind of Divine Providence. He took a motion to the judge to lift the sanctions, and the tears came flooding down my cheeks when he called to let me know the judge had approved it. With the lifting of those sanctions, the impossible became slightly less impossible. An extraordinary amount of work was left to do, but at least the attempt could now be made.

Никто из моих друзей не думал, что снова получить все лицензии буквально с нуля - это реально. Однако я научился многое делать день за днем, шаг за шагом, и над получением лицензий трудился именно в этой манере. Если бы я охватывал взглядом всю панораму предъявляемых требований, то бросил бы эту затею, потому что они казались бы просто непосильными. Но, если действовать по принципу «каждый раз - только один день» и «каждый раз - только одно дело», они становились выполнимыми. И я их выполнил.

None of my friends thought it possible to regain licenses literally from the ground up, but I had learned how to do many things one day at a time, one small step at a time, so I went after the licenses in exactly that manner. Had I chosen to view the whole panorama of licensing requirements, I would have quit; they were simply too overwhelming. But one day and one thing at a time they were doable. So I did them.

Я знал, что никто никогда не примет меня пилотом пассажирского самолета. Я ведь был бывшим капитаном, преступником и пьяницей. Я сомневался даже в том, что хоть какая-нибудь компания позволит мне водить транспортные самолеты.

I knew no one would ever hire me to fly passengers. I was an ex-con, a convicted felon, a drunk. I had doubts as to whether anyone would even allow me to fly cargo.

Чтобы обработать мои лицензии и прислать их мне, Федеральному управлению авиаперевозками потребовалось несколько месяцев. В тот самый день, когда я их получил, случилось еще одно чудо. Мне позвонил глава профсоюза пилотов и известил меня о том, что президент той компании, на которую я работал, лично принял решение восстановить меня в должности. Я не подавал на эти авиалинии жалобу, хотя по закону имел на это право, потому что знал, что моим действиям нет оправдания. Перед телекамерами и в лечебном центре я прямо заявлял о том, что беру на себя всю ответственность. Мое выздоровление требовало строгой честности.

It took several months for the FAA to process my licenses and mail them to me. On the exact day they arrived, another miracle occurred. I received a phone call from the head of the pilot union, who informed me that the president of the airline had decided personally to reinstate me. I had not pursued the legal grievance process I was entitled to, because I knew my actions could never be defended or excused. I had steadfastly accepted responsibility, in front of TV cameras and in the treatment center, because my recovery demanded rigorous honesty.

Мне едва верилось, что глава компании вообще мог задуматься о том, чтобы снова взять меня на работу. Я поражался смелости этого человека и этой компании. А что, если я сорвусь? Что, если снова поведу самолет в нетрезвом виде? Для прессы это будет настоящий праздник. Потом много дней подряд, когда я утром просыпался, первой моей мыслью было, что это мне лишь приснилось и что это просто не может быть правдой.

It was almost beyond my ability to believe that the president of the airline could ever consider having me work for them again. I marveled at the courage of such a man and such an airline. What if I relapsed? What if I flew drunk again? The media would have a field day. For days afterward, as I awoke each morning, my first thought was that it had only been a dream, that it could not possibly have occurred.

Почти через четыре года после моего ареста и взрывообразного крушения моей жизни я заключил с компанией договор о своем возвращении на работу. Восстановлен во всех правах и снова пилот! Посмотреть, как я подписываю документ, собралась целая толпа.

Almost four years after my arrest and the explosive devastation of my life, I signed my back-to-work agreement. Restored to full seniority, given the retirement I had lost, and once again an airline pilot! A large crowd gathered to watch me sign the document.

В моей жизни случилось многое. Я потерял почти все, чего добился упорным трудом. Моя семья перенесла публичный позор и унижение. Я служил объектом насмешек, укоров и презрения. Однако хорошего произошло гораздо больше; каждая потеря была возмещена обильными дарами. Обещания Большой Книги сбылись для меня с таким размахом, какого я не мог себе и вообразить. Я обрел трезвость. Вернул свою семью, и у нас опять близкие и любящие отношения. Научился применять Двенадцать Шагов и жить по этой чудесной программе, которую так давно создали двое пьяниц.

So much had happened in my life. I lost almost everything I had worked to acquire. My family had suffered public shame and humiliation. I had been the object of scorn, shame, and disgrace. Yet much more had also happened; every loss had been replaced with rewards. I had seen the promises of the Big Book come true in a magnitude I could never have imagined. I had gotten sober. I had regained my family, and we were once again close and loving. I had learned how to use the Twelve Steps and to live the wonderful program that was founded so many years ago by two drunks.

На это ушло несколько лет, но я научился быть благодарным за свой алкоголизм и программу выздоровления, к которой он меня подтолкнул; за все то, что случилось со мной и для меня; за мою теперешнюю жизнь, которая далеко превосходит все то, что было у меня раньше. Если бы я не пережил все вчерашние дни, у меня бы не было этого сегодняшнего.

It took several years, but I learned to be grateful for my alcoholism and the program of recovery it forced me into, for all the things that had happened to me and for me, for a life today that transcends and far exceeds anything I had previously known. I could not have that today if I had not experienced all the yesterdays.

В договоре о моем возвращении на работу говорилось, что я уйду на пенсию вторым пилотом. Однако для меня чудеса программы не прекращаются, и в прошлом году мне сообщили, что президент компании опять дал мне разрешение стать капитаном.

My back-to-work agreement said I would retire as a copilot. But the miracles in this program have never ceased for me, and last year I was notified that the president of my airline had granted permission for me to once again be a captain.

Я ушел на пенсию в возрасте шестидесяти лет и в чине капитана «Боинга-747», а это означает, что мой последний год в авиалиниях закончился в кресле слева. Круг, столь священный для моего индейского народа, снова завершился.

I retired at age sixty, and I checked out as a 747 captain, which means my final year at my airline concluded in the left seat. The circle, so sacred to my Indian people, will once again have been completed.

Во всем этом моя заслуга невелика. Я играл свою роль, но всеми чудесными событиями, произошедшими со мной, я в гораздо большей степени обязан АА, милосердию любящего Бога и помощи стольких людей. Сегодня мой сын, чуть не отдавшийся во власть алкоголю и наркотикам, имеет стаж трезвости более трех с половиной лет. Он - еще одно настоящее чудо в моей жизни, за которое я глубоко благодарен.

I take little credit for all that has happened. I suited up and showed up, but the process of A.A., the grace of a loving God, and the help of so many around me have been far more responsible for all the events in my life. Today one of my sons has more than 3 1?2 years of sobriety after nearly losing his life to alcohol and drugs. He is truly one more miracle in my life for which I am so deeply grateful.

Я долго прожил в отрыве от своего народа, испытывая за это стыд. Теперь я вернулся к нему. И опять танцую и участвую в традиционных мероприятиях. Я выступал на двух съездах коренных американцев, являющихся членами АА - в юности я такого и представить себе не мог. В несчастье мы познаем свое истинное «я». Но нам нет нужды в одиночку переживать несчастье, ведь на собрании АА мы можем найти другого алкоголика.

I have returned to my Indian people once again after a long shame-filled absence. I am dancing again and returning to the old ways I left behind. I have spoken at two Native American A.A. conventions, something I never thought I’d see when I was a youngster growing up. Adversity truly introduces us to ourselves. But we need never deal with our adversities alone as long as we can find another alcoholic in a meeting of Alcoholics Anonymous.

(12)

ЕЩЕ ОДИН ШАНС

ANOTHER CHANCE

Эта чернокожая женщина, бедная, полностью во власти алкоголя, чувствовала себя выключенной из нормальной жизни. Однако, попав в тюрьму, она увидела выход.

Poor, black, totally ruled by alcohol, she felt shut away from any life worth living. But when she began a prison sentence, a door opened.

Я - афроамериканка-алкоголичка. Не знаю, когда я стала алкоголиком, но, полагаю, я им стала, потому что пила слишком много и слишком часто.

I am an african-american alcoholic. I don't know when I became an alcoholic, but I do believe I became one because I drank too much too often.

Я всегда винила в своем пьянстве бедность или что угодно еще, но не истинную причину - тот факт, что мне нравился эффект от спиртного, потому что, выпив, я ощущала себя столь же значительной и богатой, как и другие. Я ни за что бы не признала, что пью слишком много и трачу на выпивку деньги, на которые должна была бы купить еды своим двоим сынишкам.

I always blamed my drinking on being poor, or on anything other than the truth - that I liked what booze did for me, that when I had a drink I was as big and had as much as the next person. I would never admit that I was drinking too much or spending money that I should have used to buy food for my two little boys.

Со временем я стала пить все больше и больше. Я не могла удержаться ни на одной работе - пьяницы никому не нужны. Мне всегда удавалось подцепить дружка, владеющего какой-нибудь забегаловкой или торгующего виски, но такие связи долго не длились. Всех смущали мои появления в пьяном виде и отключки. Дошло до того, что я не могла выпить и не попасть за решетку. В один из таких заходов судья, должно быть, посчитал, что меня стоит попытаться спасти, потому что вместо того, чтобы отослать меня в камеру, он отправил меня на месяц в АА.

As time went on, I drank more. I was not able to hold a job - no one wants a drunk around. I was always able to get a boyfriend who had a drinking joint or sold whiskey, but it didn't last long. I would embarrass everyone by coming in drunk or passing out. Then it got to the place where I couldn't drink without getting in jail. On one of these trips, the judge must have thought I was worth saving, for instead of sending me to jail, he sent me to A.A. for one month.

Итак, я пришла в АА. По крайней мере, туда пришло мое тело. Мне отвратительна была каждая минута, проведенная там. Я не могла дождаться конца собрания, чтобы пойти выпить. Перед собранием я это сделать побоялась. Я думала, что, если они почувствуют от меня запах виски, то посадят меня в тюрьму, а я не могла жить без своей бутылки. Я возненавидела судью за то, что он послал меня в это место, ко всем этим пьяницам. Я-то не алкоголик!

I went to A.A. At least, my body went. I hated every minute of it. I couldn't wait until the meeting was over to get a drink. I was afraid to drink before the meeting. I thought if they smelled whiskey on my breath, they would lock me up, and I couldn't live without my bottle. I hated that judge for sending me to a place with all those drunks. I wasn't an alcoholic!

Да, иногда я, возможно, пью слишком много - но ведь все мои знакомые тоже пьют. Правда, не припоминаю, чтобы кто-нибудь из них засыпал в кабаке и просыпался без обуви на ногах - и это в зимнее время - или свалившись со стула. Однако со мной это случалось. Я также не припомню, чтобы кого-нибудь из них выставляли зимой на улицу из-за неуплаты за квартиру. Но мне важнее было иметь виски, чем жилье для своих сыновей.

Oh, I might drink too much at times - everyone I knew drank. But I don't remember that any of them ever went to sleep in joints and woke up with no shoes on in the winter or fell out of chairs. But I did. I don't remember any of them getting put out in the winter because they didn't pay their rent. But to me, whiskey meant more than a home for my sons.

Дело было плохо; я боялась оказаться на улице и потому начала получать пособие матерям. Это - одна из худших вещей, которая только может произойти с женщиной-алкоголиком. Каждый месяц я, как любая хорошая мать, ждала прихода почтальона. Но, как только он вручал мне чек, я надевала свое лучшее платье и отправлялась на поиски дружка-алкоголика. Когда я начинала пить, мне становилось все равно, что за квартиру не плачено, что дома нет еды и что моим детям нужна обувь. Я пьянствовала, пока не закончатся все деньги. А потом возвращалась домой, полная раскаяния, и задавала себе вопрос, что я буду делать, пока не придет следующий чек.

Things got so bad, I was afraid to go on the street, so I turned to Mothers' Aid. That was one of the worst things that could have happened to an alcoholic woman. I would wait for the mailman each month, like any good mother, but as soon as he handed me my check, I put on my best dress and went looking for my alcoholic friend. Once I started drinking, I didn't care that the rent wasn't paid or that there was no food in the house or that my boys needed shoes. I would stay out until my money was gone. Then I would go home full of remorse, and wonder what I was going to do until I got my next check.

Со временем, шатаясь по притонам, я начала забывать дорогу домой. Я просыпалась в каких-нибудь захудалых меблированных комнатах, где повсюду ползали тараканы. Затем виски мне стал не по карману, и я переключилась на вино. В конце концов, я так опустилась, что мне было стыдно показаться на глаза друзьям, поэтому я стала посещать самые гнусные забегаловки, которые только могла найти. Если это было днем, я обходила близлежащие улицы, чтобы убедиться, что никто меня не видел.

In time, I began to go out and forget the way back home. I would wake to find myself in some beat-up rooming house, where roaches were crawling over everything. Then the time came when I couldn't afford whiskey, so I turned to wine. Finally I got so lowdown, I was ashamed of my friends' seeing me, so I went to the worst joints I could find. If it was daylight, I would go down alleys to make sure no one saw me.

Я считала, что мне незачем жить, и много раз пыталась совершить самоубийство. Однако всегда приходила в себя в психиатрической клинике, и начинался очередной длительный курс лечения. Через какое-то время я уяснила, что клиника - подходящее место, чтобы спрятаться после того, как сдашь в ломбард краденое. Я думала, что, если копы и придут сюда, то врачи скажут им, что я - сумасшедшая и просто не знала, что делаю. Но потом один

хороший доктор проинформировал меня о том, что со мной все в порядке - не считая злоупотребления спиртным. Он пообещал, что, если я снова окажусь у них, меня отправят в государственную больницу. Я этого не хотела и потому перестала попадать в психушку.

I felt that I didn't have anything to live for, so I tried suicide many times. But I would always wake up in the psychiatric ward to begin another long treatment. After a while I found that the psycho ward was a good place to hide when I had taken something stolen to the pawnshop. I thought if the cops did come to the hospital, the doctors would tell them I was crazy and didn't know what I was doing. But then one good doctor told me there was nothing wrong with me except drinking too much. He said if I came back again, they would send me to the state hospital. I didn't want that, so I stopped going to the psycho ward.

Я докатилась до того, что могла проснуться с синяком под глазом, не имея понятия, откуда он взялся, или с полными карманами денег, не зная, где их достала. Позже выяснялось, что я украла в магазине одежду и продала ее. Однажды утром я проснулась с тысячей долларов в кармане. Я попыталась вспомнить, откуда она у меня, но тут вошли двое здоровенных «копов» и забрали меня. Все дело было в том, что я продала одной женщине шубу. Копы допросили ее, и она призналась, что купила ее у меня. Меня сразу выпустили на поруки, однако, на суде дали месяц тюремного заключения. По истечении этого срока я снова принялась за свое. Надолго меня не хватило. Говорят, что в этот период я убила человека, но я ровным счетом ничего не помню. Тогда я действовала в абсолютном беспамятстве. Поскольку я была пьяна, судья приговорил меня всего лишь к двенадцати годам тюрьмы.

Now I had gotten to the place where I would wake up with black eyes and not know where I got them, or wake up with a lot of money and not know where I got it. Later I found out that I went into stores and stole clothes, then sold them. One morning I woke up with a thousand dollars. I was trying to remember where it came from, when two of the biggest cops I ever saw walked in and took me to jail. It came out that I had sold a woman a fur coat. The cops had picked her up, and she told them she had bought it from me. I got out on bail right away, but when I went to trial, the judge gave me thirty days. When my thirty days were up, I started back on my rounds. I didn't last long. They tell me that I killed a man during that period, but I can't remember anything. It was a total blackout for me. Because I had been drunk, the judge gave me only a twelve-year sentence in prison.

Милостью Божьей я отсидела только три года. Именно за решеткой я на самом деле поняла, что такое АА. На свободе я отвергла Сообщество, но оно пришло ко мне в тюремных стенах. Сегодня я благодарю свою Высшую Силу за то, что она даровала мне еще один шанс на жизнь и на успех в АА, а также возможность попытаться помочь другим алкоголикам. Я год живу дома и уже четыре года не пью.

By the grace of God, I only served three years. It was there that I really found out what A.A. was. I had rejected A.A. on the outside, but now it came to me in prison. Today I thank my Higher Power for giving me another chance at life and A.A. and being able to try and help some other alcoholic. I have been home for a year and have not taken a drink in four years.

Придя в АА, я обзавелась большим количеством друзей, чем за всю свою жизнь - друзей, которым небезразлична я и мое благополучие и которых не смущает тот факт, что я - чернокожая и сидела в тюрьме. Их волнует одно - я человек и хочу жить в трезвости. Вернувшись домой, я смогла вновь заслужить уважение своих сыновей.

Since I have been in A.A., I have more friends than I ever had in my life - friends who care about me and my welfare, friends who don't care that I am black and that I have been in prison. All they care about is that I am a human being and that I want to stay sober. Since I've been home, I have been able to gain the respect of my two sons again.

Единственное, что меня беспокоит - это то, что в моем городе в АА найдется всего лишь около пяти афроамериканцев. И те не принимают активного участия в деятельности Сообщества, что я хотела бы видеть с их стороны. Не знаю, что мешает им двигаться вперед - обстоятельства или привычка, - но точно знаю, что АА еще предстоит проделать большую работу, и ни один из нас не может ее выполнять, стоя на месте.

The only thing that bothers me is that there are only about five African-Americans in A.A. in my city. Even those don't take part in A.A. functions as I would like to see them do. I don't know if it's force of habit or something else that keeps them in one place, but I do know that in A.A. there is much work to do, and none of us can do it standing still.

Я думаю, что некоторые афроамериканцы - не только в моем городе, но и в других районах страны - боятся ходить на собрания. Мне хотелось бы просто сказать: вам не нужно бояться, потому что никто вас там не укусит. В АА нет межрасовых барьеров. Если вы познакомитесь с нами, то увидите, что мы действительно человечны, и мы встретим вас с распростертыми объятиями и открытыми сердцами.

I do think that some of the African-Americans here - and other places too - are afraid to go to other meetings. I just want to say that you don't have to be afraid, because no one at any A.A. meeting will bite you. There are no color bars in A.A. If you give us a try, you will see that we are really human beings, and we will welcome you with open arms and hearts.

Я пишу это во время съезда АА, на котором провела уик-энд исключительно в обществе белых. И они меня пока не съели! С тех пор, как я здесь, я не видела ни одного черного лица, кроме собственного. И, если бы я не смотрелась в зеркало, я бы и не знала, что я все-таки черная, потому что эти люди относятся ко мне, как к одной из них, каковой я и являюсь. Мы страдаем одной и той же болезнью и, помогая друг другу, способны оставаться трезвыми.

I'm writing this during an A.A. convention, where I have spent the weekend with nothing but white people. They haven't eaten me yet! I have not seen a black face but mine since I've been here, and if I didn't look in the mirror, I wouldn't know that I was black, because these people treat me as one of them, which I am. We all have the same sickness, and in helping one another, we are able to stay sober.

(13)

ПОЗДНИЙ СТАРТ

A LATE START

«На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я - благодарный алкоголик».

"It's been ten years since I retired, seven years since I joined A.A. Now I can truly say that I am a grateful alcoholic."

Я - семидесятипятилетняя алкоголичка. На протяжении пятидесяти пяти из этих семидесяти пяти лет я вела жизнь нормального представителя среднего класса. Алкоголь тогда значил для меня так же мало, как засахаренный батат: если он был - хорошо, если его не было - я по нему не скучала. В доме, в котором я росла, были двое любящих родителей, старший брат, нескончаемый поток домашних животных, лошадей и друзей, которых всегда радушно встречали. Дисциплина у нас была строгой, но не более, чем в любой средней семье первой четверти двадцатого века; я определенно не считаю, что меня хоть в чем-то обижали. Я училась в частной школе, а затем - в колледже на Среднем Западе. Потом вышла замуж, у меня появились дети, я работала, пережила смерть родителей и своего ребенка. Я также познала удовольствие от настоящей дружбы и материального процветания. Я любила верховую езду, плавание, теннис и тихие вечера, которые проводила в обществе детей, книг и друзей.

I am a seventy-five-year-old alcoholic. For fifty-five of those seventy-five years I led what is known as a normal middle-class life. Alcohol had as little part in it as candied yams - nice when there but unmissed when absent. The home in which I grew up included two loving parents, one older brother, a constant flow of house pets, riding horses, and friends who were welcomed. Discipline in our house was strict but not out of line with the thinking prevalent during the first quarter of the twentieth century; certainly I don't consider that I was in any way abused. I attended private school and later a midwestern college. I married, had children, worked, experienced the pain of the death of my parents and of a child. Knew, too, the pleasure of real friends and financial success. I enjoyed horseback riding, swimming, tennis, and had quiet evenings filled with children, books, and friends.

Что же случилось со мной где-то в промежутке между пятидесяти пятью и шестидесяти тремя годами? Понятия не имею! Может, я пресытилась жизнью? Или же какой-то скрытый до поры ген внезапно начал бурно проявляться? Причина мне неизвестна. Как бы то ни было, к шестидесяти пяти я превратилась в грязную пьяницу, готовую разрушить все то, ради чего трудилась, и осквернить все некогда дорогие своему сердцу отношения. И я точно знаю, что чудесное стечение посланных Богом обстоятельств и людей привело меня к единственно возможной модели

поведения, благодаря которой я могу жить счастливо и сохранять здравомыслие, трезвость и способность к созиданию.

What happened to me somewhere between the ages of fifty-five and sixty-three? I've no idea! Was life too much? Did some latent gene suddenly take on a fierce life of its own? I don't know. What I do know is that at sixty-five I was a crawling, dirty maggot of a woman, willing to tarnish all I'd worked for and to desecrate every dear relationship I had. I know too that through a wonderful set of God-guided circumstances and people, I was led to the only possible course of behavior that will keep me sane, sober, constructive, and happy.

Впервые я выпила в двадцать лет; мне понравился вкус напитка, но не понравился эффект алкоголя. Больше я не пила, пока мне не пошел четвертый десяток. Тогда я стала думать, что, употребляя спиртное, выгляжу шикарной и утонченной. В этот ранний период мне хватало небольшого количества, и я часто растягивала один коктейль на весь вечер. Когда мне было тридцать пять, у моего двенадцатилетнего сына обнаружили неизлечимый рак, а через несколько месяцев мой муж подал на развод. В течение последующих пяти лет, пока сын был жив, я пила редко и никогда - в одиночку. Страдания, страх, боль и усталость не подтолкнули меня к бутылке. Это сделало счастье, но гораздо, гораздо позже.

I was twenty when I had my first drink, and although I liked the taste, I didn't like the way it made me feel. I didn't drink again until I was in my early thirties and thought it made me seem cool and sophisticated. During these early years, a couple of drinks were enough, and I often nursed one Scotch on the rocks for a full evening. When I was thirty-five, my twelve-year-old son was diagnosed with an incurable cancer and within a few months my husband demanded a divorce. For the following five years while my son lived, I seldom drank and never drank alone. Agony, fear, hurt, and exhaustion did not make me a drunk. Happiness opened that door much, much later.

Мой интерес к алкоголю начал набирать обороты, когда мне было уже за сорок. Хоть я и продолжала работать, но перестала выходить в свет, посвятив себя заботе о сыне и его младшей сестре, каждый из которых нуждался в особой дозе стабильности, любви и защищенности. Вскоре после смерти сына я решила вернуться в мир взрослых. Мой дебют в обществе стимулировал употребление мной спиртного. У меня еще не было неудержимой тяги к нему, но выпивка все прочнее обосновывалась в моей повседневной жизни. Я больше не устраивала приемов без коктейлей и редко посещала вечеринки, на которых не подавали спиртного. Мне всегда удавалось найти группу, отправляющуюся выпить после мероприятия - был ли это урок дрессуры собак или занятие по живописи. Через несколько лет я начала иногда выпивать по вечерам наедине с собой; тем не менее, все еще бывало много дней, когда я не пила совсем. Любое событие было поводом для обильных возлияний. По выходным я все чаще напивалась так, что наутро страдала похмельем. Как бы то ни было, именно на этот период пришелся пик моего карьерного роста.

During my mid-forties, my interest in alcohol began to gain momentum. Although I had continued to work, I had otherwise isolated myself to care for my son and his younger sister, each of whom required a special dose of stability, love, and security. Soon after my son's death, I made a decided effort to reenter the adult world. My debut encouraged my drinking. It was not yet obsessive, but drinking became more and more a part of my daily life. I no longer entertained without serving cocktails and seldom attended gatherings where liquor wasn't provided. I always managed to find the post-activity drinking crowd whether it was after dog obedience training or an oil painting class. During my late forties, it was not unusual for me to have a drink alone in the evening, although there were still many days when I didn't drink at all. Any event was an occasion for excessive celebration, and there were increasingly frequent weekends when I drank myself to a hangover-creating high. Nevertheless, it was during this period that I received a major job promotion.

В сорок девять лет я во второй раз вышла замуж. Мы встречались еще в средней школе и в колледже, но потом нас разлучила Вторая Мировая война. Мы оба заключили браки в разных местах, развелись, а через тридцать лет случайно встретились. Мы прожили вместе десять лет, наполненных смехом, общением и взаимным интересом, щедро взбрызнутыми мартини и скотчем. К тому времени, когда мне исполнилось шестьдесят, любой человек, хорошо знающий признаки алкоголизма, мог бы сказать, что я - на пороге крупных неприятностей. Радужные планы перерастали в обиды, вспыхивали споры, подгорала еда. На наш некогда счастливый коттедж обрушились ураганы гнева. Мы пришли к выводу, что злоупотребляем спиртным, и перепробовали разные способы контроля над процессом пития - технику переключения, ограничения по времени, уловку «только по выходным»... Ничто не помогало. Кроме того, мы наносили значительный ущерб своему бюджету. Мой муж потерял работу, а потом я в течение двух мучительных лет наблюдала, как он умирает от алкоголизма. Однако его смерть ничему меня не научила. Я заливала свое горе, и мое пьянство усугублялось.

I was forty-nine when my second husband and I were married. Years before, we had dated through high school and two years of college but then were separated by World War II. Each of us had married elsewhere, divorced, and thirty years later we met by chance. We had ten years of laughter, sharing, and wonderment well laced with martinis and Scotch on the rocks. By the time I was sixty, anyone wise in the ways of alcoholism would have known I was in for big trouble. Happy plans dissolved into pouts, arguments began, and meals burned. Hurricanes of anger rushed through our once-happy cottage. We agreed we were drinking too much. We tried the switch technique, the time control schedule, the drink-only-on-weekends ploy. Nothing worked. Between us we were badly damaging our budget. My husband lost his job, and then for two harrowing years I watched him die of alcoholism. But I learned nothing from his death, and my drinking escalated as I bottle-fed my sorrow.

После шестидесяти лет я стала напиваться каждый вечер и все чаще брала больничные и отпуска. Жизнь превратилась в сущий ад. Часто на работе меня так трусило, что я колебалась, прежде чем вынести какое-нибудь распоряжение, потому что тогда мне пришлось бы подписывать его. Я находила всевозможные предлоги, чтобы пригласить кого-нибудь на «бизнес-ланч» с целью пропустить стаканчик или два. По мере развития алкоголизма я все чаще прогуливала, а эффективность моей работы снижалась. Я не оплачивала счета, закладывала серебро, скорбела и продолжала пить.

My early sixties saw me drunk every night and more and more frequently calling in sick or for personal leave. Life was pure and unadulterated hell! At work, I was often shaking so badly that I hesitated to give dictation because I would have to sign the letters. I made every possible excuse to meet someone for a “business luncheon” so that I could have a drink or two. As my alcoholism accelerated, my absenteeism increased and my productivity diminished. I bounced checks, pawned silver, mourned, and I continued my drinking.

Наконец, одним холодным зимним днем я позвонила в АА, и в тот же день две женщины отвели меня на собрание. Мы двадцать пять минут ехали в машине, и я помню, как мне было приятно

поговорить о своем страхе и трясучке и как они были добры, в то же время, не поощряя во мне жалость к себе. Помню, мне дали чашку кофе, которую я едва могла удержать, и я наслушалась нереальных обещаний, которые должны материализоваться, если я возьмусь за невыполнимое. Я действительно хотела бросить пить. Эти женщины предложили на следующий день посетить женское собрание, и я это сделала. Разумеется, перед этим я выпила. А когда подошла моя очередь назвать себя, заявила, что разум говорит мне, что я - алкоголик, но остальная часть меня в это не верит. Следующим вечером шел снег, и я осталась дома и напилась. Так закончилась моя первая попытка в АА.

Finally on one cold winter day, I called Alcoholics Anonymous, and that evening two ladies took me to a meeting. We had a twenty-five-minute ride in the car, and I remember how good it was to talk about my fear and shakes, how kind they were without encouraging my self-pity. I remember being given a cup of coffee I could hardly handle and hearing impossible promises that would materialize if I would only make the impossible commitment. I did want to stop. The ladies suggested that I go to a women's meeting the next night, and I did. I had a drink first, of course, and when it came time to identify myself, I stated that my brain told me I was an alcoholic but the rest of me didn't believe it. The next night it snowed, and I stayed home and drank. That was the end of my first try at A.A.

Через несколько месяцев я пригласила на обед свою дочь и зятя, чтобы отпраздновать день ее рождения. Они обнаружили меня распростертой без сознания на полу гостиной. Да уж, мрачноватый подарок! Я легко согласилась пройти курс вытрезвления в местной больнице. Я знала, что у меня проблемы с алкоголем, и испытывала стыд и раскаяние из-за того, что причинила дочери такую боль. После семи дней в вытрезвителе и восьми недель работы с хорошим психологом я пришла в норму, была трезва и готова снова встретиться с миром лицом к лицу. Доктор настоятельно рекомендовал мне посещать собрания АА, но я не желала этого делать. Я ведь исцелилась и больше не нуждалась в помощи.

Some months later I invited my daughter and sonin - law for dinner to celebrate her birthday. They found me sprawled across the living room floor, passed out cold. What a mournful birthday present! It took very little persuasion to convince me to go into the detoxification program at the local hospital. I knew I was in trouble; I was ashamed and heartbroken that I had caused her such hurt. Seven days in detox and eight weeks of really good help from a psychologist, and I was dry, sober, and ready to face the world again. The doctor strongly suggested that I participate in the local A.A. program, but I would have none of it. I was cured - I needed no further help.

Полтора года спустя я вышла на пенсию. Я наслаждалась своей новой свободой и разрешила себе выпивать, только обедая вне дома. Это так хорошо работало, что я установила себе новое правило: можно выпивать один коктейль перед обедом и стаканчик - после. Затем я ввела еще одно правило - позволила себе подавать гостям спиртное. Само собой, из-за этого я скатилась обратно в пропасть ужасающего пьянства. Мое состояние было еще хуже, чем раньше. Я сама создала себе ад в собственном доме. Я не мылась, не меняла одежду, стала бояться телефона, дверного звонка и темноты. Если на часах было шесть, я не знала, что сейчас - утро

или вечер. Дни перетекали один в другой и сливались в сплошную агонию. Я доползала до постели, а проснувшись - пила и дрожала от страха перед неизвестной трагедией, которая, как мне казалось, вот-вот должна была произойти. Помню, как я выла, потому что не могла приготовить себе кофе, и сидела в углу, свернувшись калачиком и размышляя, как бы мне совершить самоубийство, не наведя беспорядка. Я могла бы попробовать это сделать, но боялась, что никто меня не найдет, пока я не начну разлагаться.

A year and a half later I retired. I was enjoying my new freedom and gave myself permission to have a drink only when I was dining out. That worked so well that I made a new rule: I could have a cocktail before dinner and an after-dinner drink. Then I made a rule that said I could serve alcohol to my friends in my home. That of course is the rule that sent me spinning right back down into fearful drunkenness. I was worse than before. My self-imposed hell was in my own home. Unbathed, in the same nightclothes day after day, afraid of the phone, the doorbell, and the darkness. If the clock said six, I wouldn't know whether it was morning or evening. Days ran into each other in an agonizing blur. I crawled to bed, drank when I came to, and sat shivering in fear of some unknown tragedy that I thought was about to descend on me. I remember wailing because I couldn't make coffee, sitting curled in a corner trying to sort out how I could commit suicide without making a mess. I might have tried, but I was afraid no one would find me before I started to stink.

И снова меня спасла дочь. Я опять легла в больницу, на этот раз - на десять дней. Теперь там можно было посещать собрания АА. Меня действительно тронул тот факт, что их проводил молодой человек с протезом ноги и на костылях, особенно когда я узнала, что он - доброволец. Кроме того, пока я проходила лечение, меня дважды отпускали на собрания за пределами больницы.

Once again my daughter came to my rescue, and I checked into the detox program at the hospital. This time I was there for ten days. During that time, A.A. meetings were made available at the hospital. I was genuinely touched by the fact that they were led by a young man in a leg cast and on crutches, especially when I realized that he came as a volunteer. And twice before I left, I was given a leave of absence to attend local A.A. meetings.

Другие говорят, что с жаром ухватились за программу АА. В отличие от них, я шла на собрания неохотно и не сразу почувствовала себя там как дома. Однако у меня не было иного выбора. Я уже перепробовала все остальное, и всякий раз терпела поражение. Мне было шестьдесят девять лет. Я больше не могла впустую тратить ни здоровье, ни время. Полгода я не пила, посещала собрания и иногда почитывала Большую Книгу. Я приходила к самому началу, сидела тихо и уходила сразу после закрытия собрания. И ни в коей мере не была частью группы. Меня не впечатляли девизы, и я не очень-то верила в то, что слышала. И вот как-то раз мне предложили высказаться, и я взорвалась. Я заявила, что никак не могу себя назвать «благодарным алкоголиком», что ненавижу свое состояние, что не нахожу в этих собраниях никакого удовольствия для себя и что после них не чувствую себя набравшейся сил. В Сообществе я не нашла ни облегчения своей боли, ни возможности для роста.

Others have stated that they eagerly embraced the A.A. program. Unlike them, I did not enter the rooms willingly, nor did I find myself immediately at home. However, I had no other option. There was no escape route that I had not tried, none that had not led to another failure. I was sixty-nine years old. I had neither time nor health to waste. For six months I didn't drink, attended meetings, and sometimes read the Big Book. I went to meetings exactly on time, sat quietly, and left as soon as the meeting closed. In no way was I a part of the group. I was not impressed by the sayings and didn't really believe the messages I heard. Then one day I was called on to share, and I proceeded to explode. I announced that in no way was I a "grateful alcoholic," that I hated my condition, that I did not enjoy the meetings, and that I did not leave the meetings refreshed. I found neither ease nor growth in the Fellowship.

Именно с этого высокомерного заявления и началось мое исцеление. После собрания ко мне подошла одна женщина и сказала,

что я, видимо, готова уйти из Сообщества. Она предложила мне свою помощь в поисках спонсора и отвела меня как раз к такому человеку, какой мне и был нужен. У этой леди был девятнадцатилетний стаж трезвости и, что еще более важно, богатый опыт помощи другим алкоголикам в работе над Двенадцатью Шагами. Но это ничуть не значит, что я сразу же радостно окунулась в программу. Напротив, я увиливала, сопротивлялась и отказывалась принимать каждый Шаг, когда наставал его черед. Мне было трудно воспринимать каждое новое понятие, и я обижалась на своего спонсора, которая, как мне казалось, настойчиво стремилась принизить меня. Прошли годы, прежде чем я осознала, что обижалась не на нее, а на те изменения, о которых меня просила программа.

My healing began with the arrogance of that statement. One of the women came to me after the meeting and told me I was about to “go out.” She offered to help me find a sponsor and led me to exactly the person I needed. This lady had nineteen years of sobriety and, even more important, a wealth of experience in helping and guiding alcoholics through the steps of A.A. By no means do I intend to imply that I leaped with pleasure into the program. I stalled and resented and refused to accept each step as it came up. I felt challenged by each new concept and resentful toward my sponsor, who seemed intent on reducing me to abject stupidity. It was years before I realized that I resented the changes the program asked me to make, not my sponsor.

С терпением, продиктованным безусловной любовью, она сперва подвела меня к признанию моего бессилия перед алкоголизмом, а затем - того факта, что до меня другим людям уже удавалось побороть свою болезнь. Мне нужно было признать, что должен существовать некий источник помощи, который могущественнее любого из нас, и что вместе мы представляем собой колодец, полный силы, из которого любой из нас может ее черпать. От этого нетрудно было перейти к осознанию существования некой Силы, более могущественной, чем мы. Благодаря этому я поняла, в каком направлении искать мою собственную, особую Высшую Силу. На этой духовной основе я и начала строить свою новую жизнь.

With the patience of unconditional love, she led me to acknowledge first that I was powerless over my alcoholism; then that others before me had conquered their illness. That there had to be some source of help higher than any one of us and that, together, we were a well of strength on which any one of us could draw. From that point it was not hard to venture into the realization that a Power greater than any one of us existed, and with that understanding I found direction to my own special Higher Power. On that spiritual foundation I began to build a new life.

Самым трудным для меня оказался Третий Шаг. Однако, совершив его, я обнаружила, что смогу браться за остальные Шаги и разбираться в них, если не буду забывать расслабляться, доверять программе и применять Шаг, вместо того, чтобы бороться с ним. Приняв свою Высшую Силу, я все же окончательно не перестала сопротивляться, а просто стала прислушиваться к инструкциям, ведущим к более рациональному и приемлемому поведению. Для каждого Шага я вынуждена была заново проходить через про-

цесс признания того факта, что я не могу контролировать свое пьянство.

The Third Step was the most difficult for me. But having completed it, I found that I could face or untangle the other steps if, and when, I could remember to relax, trust the program, and implement the step rather than fight it. Accepting my Higher Power did not fully change my attitude of resistance. It just made yielding to instruction a more rational and acceptable mode of behavior. For each step, I still had to go through the process of recognizing that I had no control over my drinking. I had to understand that the steps of Alcoholics Anonymous had helped others and could help me. I had to realize that if I did want sobriety, I had better do the steps whether I liked them or not. Every time I ran into trouble, I ultimately found that I was resisting change.

Мне нужно было понять, что Шаги Анонимных Алкоголиков уже помогли другим людям, а значит, могут помочь и мне. И осознать, что, если я действительно хочу обрести трезвость, мне лучше выполнять Шаги, нравятся они мне или нет. Каждый раз, когда я попадала в беду, в итоге выяснялось, что я противлюсь переменам.

Моей наставнице приходилось напоминать мне, что АА - не просто проект. Сообщество предлагает мне возможность улучшить качество своей жизни. Я открыла для себя, что впереди меня всегда ожидает более глубокий и обширный опыт. Помню, когда мой духовный рост только начинался, я поблагодарила своего спонсора за многие часы, которые она мне уделяла. Она тогда сказала: «А ты не думала, что настанет день, когда ты сама будешь это делать для кого-то другого?» Я ответила: «Нет, я больше никогда не возьму на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого». Этот отказ каким-либо образом отплатить Сообществу за добро отсрочил мое предложение послужить ему в каком-либо качестве, и, следовательно, сделал процесс моего созревания более длительным. Прошло целых два года, прежде чем я изъявила готовность выполнять обязанности секретаря группы, и целых четыре - прежде чем я пожелала стать чьим-то спонсором. Сегодня я с истинной благодарностью участвую в жизни нескольких других женщин. Под их влиянием расширяется и углубляется мое собственное понимание. Когда я изучаю каждый Шаг вместе с новичком, к нам обоим приходят все новые откровения, и мы видим дополнительные грани нашего драгоценного камня - трезвости. Сейчас я горда быть частичкой этого Сообщества, которое показало мне выход из ада и путь наверх. Теперь я жажду делиться своим опытом, как другие делились им со мной.

My mentor had to remind me that A.A. is not just a project. A.A. offers me an opportunity to improve the quality of my life. I came to recognize that there is always a deeper and wider experience awaiting me. Early in my growth I remember thanking my sponsor for the hours and hours she had given me. She said, “Don’t you think that you will do the same for someone else some day?” I replied, “I will never be responsible to or for anyone else ever again.” That refusal to make any kind of repayment to the program delayed my offering to be of service in any capacity and consequently delayed my maturing process. Not until two years had passed was I willing to act as group secretary. It was four years before I was willing to sponsor anyone. Today it is with real gratitude that I am allowed into the lives of a few women. My own understanding is broadened and deepened by their influence in my life. As the newcomer and I examine each step, both she and I receive new insight and find an additional facet to this jewel of sobriety. I’m proud now to be a part of the Fellowship that showed me the path up and out of hell. Now I am eager to share my experience as others have shared theirs with me.

Именно тогда, когда я нуждаюсь в перемене и росте, происходят маленькие чудеса, которые открывают для меня новые

возможности. Мои новые друзья поведали мне, какие истины скрыты в тех самых высказываниях, которые некогда казались мне столь пустыми. Они преподали мне уроки терпимости и принятия, благодаря которым я научилась смотреть глубже внешней оболочки, чтобы обрести помощь и мудрость, так часто скрывающиеся под поверхностью вещей. Мои трезвость и развитие - в психическом, эмоциональном и духовном отношениях - целиком и полностью зависят от моей готовности слушать, понимать и меняться.

Small miracles keep offering new opportunities just when I need change and growth. New friends have shown me hidden truths in those sayings that I once found so shallow. The lessons of tolerance and acceptance have taught me to look beyond exterior appearances to find the help and wisdom so often lurking beneath the surface. All my sobriety and growth, mentally, emotionally, and spiritually, are dependent upon my willingness to listen, understand, and change.

На пятом году в АА, проводя свою ежегодную моральную инвентаризацию, я осознала, что не преуспела в углублении своей духовности. Я принимала то, чему меня учили, но не искала самосовершенствования, как другие. И я стала высматривать людей, которые всегда берут программу с собой в реальный мир, где они живут, работают и развлекаются. Под их руководством, которое они осуществляют своими рекомендациями и личным примером, я каждый день нахожу в себе энтузиазм, важный для моего личностного развития и контакта с Высшей Силой.

During my fifth year, as a part of my annual personal inventory, I realized that I had not succeeded in developing a spiritual depth in my program. I had accepted what I was taught but had not gone in search of the private growth that I saw in others. I watched for and found people who take the program with them as they live, work, and play in the real world. Through their leadership, by precept and example, I am finding the daily excitement essential to my development as a person and to my contact with my Higher Power.

Я приблизилась к Сообществу Анонимных Алкоголиков, полная страха и сомнений. Затем, понукаемая ужасом перед тем, что лежало позади, крошечными шажками вступила на этот новый путь. Когда я обрела под ногами твердую почву, то с каждым пробным движением стала понемногу продвигаться к доверию. Уверенность моя росла, вера в Высшую Силу углублялась, и я узрела свет, о существовании которого и не подозревала. Во мне словно что-то переключилось, и я раскрыла свою душу навстречу новому источнику силы, понимания, терпимости и любви. Та самая эгоистичная и замкнутая женщина, которая заявляла, что «больше никогда не возьмет на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого», теперь находит настоящую теплоту уже в одном том, что доступна для других. Помочь другому алкоголику - это я считаю привилегией для себя.

I approached Alcoholics Anonymous with fear and hesitation. Then, urged by the dread of what was behind me, I took tiny delicate steps onto this new path. When I found the footing was firm, each tentative move brought me a little nearer to trust. Confidence grew, faith in my Higher Power expanded, and I came to recognize a light I had not known existed. Something within me shifted and welcomed a new source of strength, understanding, tolerance, and love. That selfish, withdrawn woman who announced that she would “never be responsible to or for anyone ever again” now finds sincere warmth in just being available. I count it a privilege to help another drunk.

На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я - благодарный алкоголик. Если бы я не стала пьяницей, я бы превратилась в еще одного трезвого, но печального среднестатистического пожилого человека. В семьдесят пять я была бы одинокой и бесполезной престарелой леди, сидела бы дома, у телевизора, с вязанием в руках, и все сильнее впадала бы в депрессию старого возраста. А так Сообщество АА наполнило мои дни общением с друзьями, весельем, духовным ростом и ощущением собственной значимости, которое подпитывается созидательной деятельностью. Моя вера в Высшую Силу и связь с ней сияют ярче, чем я могла бы вообразить. Те обещания, которые я считала невыполнимыми, сейчас - реальность моей жизни. Я свободна смеяться сколько захочу; дов ерять и быть достойной доверия; оказывать и получать помощь. Я свободна от стыда и сожалений; свободна учиться, развиваться и работать. Я слезла с поезда одиночества, страха и страданий, следующего через ад, и приняла в дар более безопасное и счастливое путешествие через жизнь.

It’s been ten years since I retired, seven years since I joined A.A. Now I can truly say that I am a grateful alcoholic. Had I not become a drunk, I would have become another sober but sad statistic. At seventy-fiveI would be a lonely, unproductive old woman, watching TV, doing needlepoint, in my home without friends, and sinking further and further into an old age depression. As it is, A.A. has filled my days with friends, laughter, growth, and the feeling of worth that is rooted in constructive activity. My faith in, and contact with, my Higher Power shines more brightly than I dreamed it could. Those promises I thought were impossible are a viable force in my life. I am free to laugh all of my laughter, free to trust and be trusted, free to both give and receive help. I am free from shame and regret, free to learn and grow and work. I have left that lonely, frightening, painful express train through hell. I have accepted the gift of a safer, happier journey through life.

(14)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБСТВА

FREEDOM FROM BONDAGE

Эта женщина, пришедшая в АА еще в молодости, полагает, что ее пьянство - плод более глубоких неполадок. Она рассказывает историю своего освобождения.

Young when she joined, this A.A. believes her serious drinking was the result of even deeper defects. She here tells how she was set free.

Душевные искривления, которые привели к пьянству, возникли у меня задолго до того, как я впервые выпила. Я - одна из тех, чья история решительно доказывает, что их алкоголизм был «симптомом более глубоких проблем».

The mental twists that led up to my drinking began many years before I ever took a drink, for I am one of those whose history proves conclusively that my drinking was “a symptom of a deeper trouble.”

Пытаясь выявить причины и обстоятельства, я пришла к убеждению, что эмоциональное нездоровье присутствовало у меня с самого раннего детства. В самом деле, я никогда не реагировала нормально ни на одну эмоционально острую ситуацию.

Through my efforts to get down to “causes and conditions,” I stand convinced that my emotional illness has been present from my earliest recollection. I never did react normally to any emotional situation.

Доктор, вероятно, сказал бы, что у меня была предрасположенность к алкоголизму из-за определенных событий моего детства. И я уверена, что он был бы по-своему прав. Однако в АА я узнала, что я - продукт своей реакции на те события. Что гораздо более важно, Анонимные Алкоголики дали мне понять, что посредством их простой программы я смогу изменить свою модель реагирования, что действительно позволит мне «совместить катастрофу со спокойствием».

The medical profession would probably tell me I was conditioned for alcoholism by the things that happened to me in my childhood. And I am sure they would be right as far as they go, but A.A. has taught me I am the result of the way I reacted to what happened to me as a child. What is much more important to me, A.A. has taught me that through this simple program I may experience a change in this reaction pattern that will indeed allow me to “match calamity with serenity.”

Я - единственный ребенок в семье. Когда мне было семь, родители совершенно неожиданно расстались. Без каких бы то ни было объяснений меня забрали из нашего дома во Флориде и отвезли на Средний Запад, к бабушке и дедушке. Моя мать уехала работать в находящийся неподалеку город, а отец, алкоголик, просто исчез. Бабушка с дедушкой были для меня чужими, и я помню, что чувствовала себя одиноко, была напугана и испытывала боль.

I am an only child, and when I was seven years old, my parents separated very abruptly. With no explanation at all, I was taken from my home in Florida to my grandparents’ home in the Midwest. My mother went to a nearby city to go to work, and my father, being an alcoholic, simply went. My grand parents were strangers to me, and I remember being lonely, terrified, and hurt.

Со временем я пришла к выводу, что мне было больно, потому что я любила родителей, и заключила, что, если никогда больше

не позволю себе полюбить кого-либо или что-либо, то мне больше не будет больно. Привычка отстраняться от объектов, к которым я начинала привязываться, стала моей второй натурой.

In time I concluded that the reason I was hurt was because I loved my parents, and I concluded too that if I never allowed myself to love anybody or anything, I could never be hurt again. It became second nature for me to remove myself from anything or anybody I found myself growing fond of.

Я росла с уверенностью, что человек должен быть абсолютно самодостаточным, потому что ни на кого другого полагаться нельзя. Я считала, что жизнь - очень простая штука: нужно лишь разработать на нее план, основанный на твоих желаниях, а затем тебе потребуется только мужество, чтобы стремиться к его выполнению.

I grew up believing that one had to be totally selfsufficient, for one never dared to depend on another human being. I thought that life was a pretty simple thing; you simply made a plan for your life, based upon what you wanted, and then you needed only the courage to go after it.

В позднем подростковом возрасте я осознала, что существуют эмоции, которых я не учла: беспокойство, тревога, страх, чувство незащищенности. Тогда мне был знаком лишь один вид защищенности - защищенность в материальном отношении, и я решила, что, как только у меня появится много денег, все эти эмоции-самозванцы тотчас же испарятся. Такое решение казалось элементарным. Движимая холодным расчетом, я вознамерилась выйти замуж за состоятельного человека и так и сделала. Однако это не изменило ничего, кроме внешних обстоятельств моей жизни. Скоро стало очевидным, что, даже имея в своем распоряжении неограниченный банковский счет, я могу испытывать те же неконтролируемые эмоции, что и при зарплате обычной девушки-работницы. На тот момент для меня было невозможным сказать: «Может быть, в моей философии что-то не так?», и я уж точно никак не могла спросить себя: «Может быть, во мне что-то не так?» Мне было нетрудно убедить себя, что отсутствие в моей жизни

счастья - вина того мужчины, за которого я вышла, и к концу года я развелась с ним.

In my late teens I became aware of emotions I'd not counted on: restlessness, anxiety, fear, and insecurity. The only kind of security I knew anything about at that time was material security, and I decided that all these intruders would vanish immediately if I only had a lot of money. The solution seemed very simple. With cold calculation I set about to marry a fortune, and I did. The only thing this changed, however, was my surroundings, and it was soon apparent that I could have the same uncomfortable emotions with an unlimited checking account that I could on a working girl's salary. It was impossible for me to say at this point, "Maybe there is something wrong with my philosophy," and I certainly couldn't say, "Maybe there is something wrong with me." It was not difficult to convince myself that my unhappiness was the fault of the man I had married, and I divorced him at the end of a year.

Прежде чем мне исполнилось двадцать три, я успела еще раз выйти замуж и развестись. На этот раз моим мужем стал солист известной группы - мужчина, которого желали многие женщины. Я думала, что этот брак прибавит мне уверенности в себе, подарит ощущение собственной нужности и безопасности, истребит мои страхи. Тем не менее, внутри меня опять-таки ничего не изменилось.

I was married and divorced again before I was twenty-three years old, this time to a prominent band leader - a man whom many women wanted. I thought this would give me ego-strength, make me feel wanted and secure, and alleviate my fears, but again nothing changed inside me.

Из всего этого важно одно - что в двадцать три я была столь же больна, как и в тридцать три, когда пришла в АА. Однако в то время мне совершенно некуда было обратиться, потому что у меня не было проблем с алкоголем. Если бы даже я и смогла объяснить какому-нибудь психиатру переполнявшие меня чувства одиночества, бесполезности и бесцельности своего существования, к которым после второго развода прибавилось стойкое ощущение собственной несостоятельности как личности, я весьма сомневаюсь, что добрый доктор убедил бы меня в том, что основная моя проблема - в духовном голоде. Но АА доказали мне, что это правда. Даже если бы я тогда пошла в церковь, уверена, священнику не удалось бы ни убедить меня в том, что корень моего несчастья - во мне самой, ни продемонстрировать мне необходимость самоанализа для моего выживания. Между тем у АА это получилось. Итак, мне некуда было обратиться. По крайней мере, я тогда считала так.

The only importance in all of this lies in the fact that at twenty-three I was just as sick as I was at thirtythree, when I came into A.A. But at that time I apparently had no place to go because I had no drinking problem. Had I been able to explain to a psychiatrist the feelings of futility, loneliness, and lack of pur pose that had come with my deep sense of personal failure at this second divorce, I seriously doubt that the good doctor could have convinced me that my basic problem was a spiritual hunger. But A.A. has shown me this was the truth. And if I had been able to turn to the church at that time, I'm sure they could not have convinced me my sickness was within myself, nor could they have shown me that the need for selfanalysis that A.A. has shown me is vital if I am to survive. So I had no place to go. Or so it seemed to me.

Познав прелесть спиртного, я перестала бояться чего и кого бы то ни было. Мне с самого начала стало казаться, что с помощью алкоголя я всегда могу удалиться в свой личный маленький мирок, где никто до меня не доберется, чтобы причинить мне боль. Поэтому выглядит вполне закономерным, что, когда я, наконец, влюбилась, моим избранником оказался алкоголик, и за последующие десять лет мое пьянство прогрессировало с максимально

возможной для человека быстротой и переросло, как я полагала, в безнадежный алкоголизм.

I wasn't afraid of anything or anybody after I learned about drinking. It seemed right from the beginning that with liquor I could always retire to my little private world where nobody could get at me to hurt me. It seems only fitting that when I did finally fall in love, it was with an alcoholic, and for the next ten years I progressed as rapidly as is humanly possible into what I believed to be hopeless alcoholism.

В этот период наша страна участвовала в войне. Вскоре мой муж надел военную форму и в числе первых отбыл за море. Моя реакция на это событие во многом была схожа с тем, как я в семилетнем возрасте отреагировала на расставание с родителями. Темпы моего физического развития были явно нормальными, я получила вполне обычное образование, но в эмоциональном отношении была абсолютно незрелой. Теперь я осознаю, что в этой фазе процесс моего взросления застопорился из-за моей поглощенности мыслями о самой себе, и моя эгоцентричность достигла таких пропорций, что приспособление к чему-либо, не подлежащему моему личному контролю, стало для меня невозможным. Меня поглощали жалость к себе и обида. Единственными людьми, которые разделяли мои чувства и, как я считала, хоть немного меня понимали, были те, кого я встречала в барах, и которые пили, как я. Бегство от самой себя становилось все более острой необходимостью, поскольку, когда я была трезва, на меня наваливались чувства раскаяния, стыда и унижения, и это было невыносимо. Я могла существовать, только рационализируя каждое трезвое мгновение и как можно чаще допиваясь до полнейшего забвения.

During this time, our country was at war. My husband was soon in uniform and among the first to go overseas. My reaction to this was identical in many respects to my reaction to my parents leaving me when I was seven. Apparently I'd grown physically at the customary rate of speed, and I had acquired an average amount of intellectual training in the intervening years, but there had been no emotional maturity at all. I realize now that this phase of my development had been arrested by my obsession with self, and my egocentricity had reached such proportions that adjustment to anything outside my personal control was impossible for me. I was immersed in self-pity and resentment, and the only people who would suppor this attitude or who I felt understood me at all were the people I met in bars and the ones who drank as I did. It became more and more necessary to escape from myself, for my remorse and shame and humiliation when I was sober were almost unbearable. The only way existence was possible was through rationalizing every sober moment and drinking myself into complete oblivion as often as I could.

Мой муж, наконец, вернулся; но нам не потребовалось много времени, чтобы выяснить, что у нашего брака нет будущего. К этому моменту я уже стала непревзойденным мастером самообмана. Я убедила саму себя, что всю войну ждала его возвращения домой, и мои обида и жалость к себе еще более усугубились, как и мои проблемы с алкоголем.

My husband eventually returned, but it was not long until we realized we could not continue our marriage. By this time I was such a past master at kidding myself that I had convinced myself I had sat out a war and waited for this man to come home, and as my resentment and self-pity grew, so did my alcoholic problem.

Последние три года своего пьянства я пила на работе. Чтобы в рабочее время контролировать процесс, я прикладывала такую силу воли, которой, будь она направлена в конструктивное русло, хватило бы, что сделать меня президентом. Эта сила воли происте-

кала из знания, что, как только закончится день, я смогу напиться и забыться. Тем не менее, в душе мне было ужасно страшно, потому что я понимала, что не так уж далек тот час, когда я потеряю эту работу. А может, не смогу удержаться ни на одной работе, или даже (этого я боялась больше всего) мне будет все равно, есть она у меня или нет. Я знала, что неважно, с чего я начинала, так как в итоге неизбежно окажусь в канаве. Единственную реальность, которой я была способна смотреть в лицо, навязывала мне сама ее повторяемость - я вынуждена была пить, и не имела ни малейшего представления, что с этим можно поделать.

The last three years of my drinking, I drank on my job. The amount of willpower exercised to control my drinking during working hours, diverted into a constructive channel, would have made me president, and the thing that made the willpower possible was the knowledge that as soon as my day was finished, I could drink myself into oblivion. Inside, though, I was scared to death, for I knew that the time was coming (and it couldn't be too remote) when I would be unable to hold that job. Maybe I wouldn't be able to hold any job, or maybe (and this was my greatest fear) I wouldn't care whether I had a job or not. I knew it didn't make any difference where I started, the inevitable end would be skid row. The only reality I was able to face had been forced upon me by its very repetition - I had to drink; and I didn't know there was anything in the world that could be done about it.

Примерно в это время я познакомилась с одним мужчиной, у которого было трое детей, оставшихся без матери. Мне показалось, что эта встреча может стать решением моей проблемы. У меня самой детей никогда не было, и этот факт часто служил приемлемым оправданием для моего пьянства. По моей логике, если бы я вышла за этого человека замуж и взяла на себя ответственность за детей, то это заставило бы меня вести трезвый образ жизни. Итак, я снова вступила в брак. Когда я пришла в АА и рассказала свою историю, один из моих друзей по Сообществу в этой связи заметил, что у меня всегда была предрасположенность к нашей программе, потому что меня всегда интересовало человечество - просто я бралась за одного его представителя «за раз».

About this time I met a man who had three motherless children, and it seemed that might be a solution to my problem. I had never had a child, and this had been a satisfactory excuse many times for my drinking. It seemed logical to me that if I married this man and took the responsibility for these children that they would keep me sober. So I married again. This caused the comment from one of my A.A. friends, when I told my story after coming into the program, that I had always been a cinch for the program, for I had always been interested in mankind - I was just taking them one man at a time.

Забота о детях поддерживала мою трезвость всего-навсего недели три, а затем я ушла в свой последний запой (слава Богу). В Сообществе я часто слышала высказывание: «В жизни каждого алкоголика бывает лишь одна хорошая пьянка - та, которая приводит нас в АА». И я верю, что это правда. Я непрерывно пила шестьдесят дней, намереваясь в прямом смысле упиться до смерти. И во второй раз в жизни попала за решетку за вождение в нетрезвом виде. Я была единственным побывавшим в тюрьме человеком, которого я знала лично. На мой взгляд, весьма показательно, что второй раз был для меня менее унизительным, чем первый.

The children kept me sober for darn near three weeks, and then I went on (please God) my last drunk. I've heard it said many times in A.A., "There is just one good drunk in every alcoholic's life, and that's the one that brings us into A.A.," and I believe it. I was drunk for sixty days around the clock, and it was my intention, literally, to drink myself to death. I went to jail for the second time during this period for being drunk in an automobile. I was the only person I'd ever known personally who had ever been in jail, and I guess it is most significant that the second time was less humiliating than the first had been.

Наконец, мои родные в отчаянии обратились за советом к доктору, и он порекомендовал АА. Присланные оттуда люди сразу же поняли, что я не в том состоянии, чтобы воспринять хоть что-нибудь из их программы. И меня поместили в лечебницу, чтобы мой рассудок прояснился, и я смогла самостоятельно принять по этому поводу трезвое решение. Именно здесь я впервые уяснила, что, будучи активным алкоголиком, не имею никаких прав. Когда я пьяна, общество может делать со мной, что пожелает, и я никак не могу ему помешать, поскольку, превращаясь в угрозу для самой себя и окружающих, теряю свои права. Помимо глубочайшего стыда, ко мне пришло и осознание того, что я жила без чувства долга перед обществом и не задумывалась о важности моральной ответственности перед ближним своим.

Finally, in desperation, my family appealed to a doctor for advice, and he suggested A.A. The people who came knew immediately I was in no condition to absorb anything of the program. I was put in a sanitarium to be defogged so that I could make a sober decision about this for myself. It was here that I realized for the first time that as a practicing alcoholic, I had no rights. Society can do anything it chooses to do with me when I am drunk, and I can't lift a finger to stop it, for I forfeit my rights through the simple expedient of becoming a menace to myself and to the people around me. With deep shame came the knowledge too that I had lived with no sense of social obligation nor had I known the meaning of moral responsibility to my fellow men.

Свое первое собрание АА я посетила восемь лет назад. И с чувством глубокой благодарности могу сказать, что с тех пор не пью и не принимаю никаких успокоительных и наркотиков, так как наша программа, на мой взгляд, предполагает абсолютную трезвость. Мне больше нет нужды бежать от реальности. Одна из великих истин, которые я усвоила в Сообществе, заключается в том, что реальность двусторонняя. До прихода в АА мне была известна только унылая сторона. Теперь же у меня есть шанс познакомиться и с приятной.

I attended my first A.A. meeting eight years ago, and it is with deep gratitude that I'm able to say I've not had a drink since that time and that I take no sedation or narcotics, for this program is to me one of complete sobriety. I no longer need to escape reality. One of the truly great things A.A. has taught me is that reality too has two sides; I had only known the grim side before the program, but now I had a chance to learn about the pleasant side as well.

В самом начале мои спонсоры сказали мне, что, если я буду делать эти простые вещи, то тем самым найду способ не только жить и не пить, но и жить и не хотеть пить. Они говорили также, что залогом успеха в работе по программе являются: честность, восприимчивость, готовность. Как гласит Большая Книга, это - краеугольные камни выздоровления. Мне порекомендовали изучать эту основополагающую книгу АА и пытаться выполнять Двенадцать Шагов, руководствуясь приведенными в ней объяснениями. По их мнению, применение принципов программы в повседневной жизни позволит нам обрести трезвость и сохранять ее. Я верю в

это. А также в то, что невозможно день за днем старательно придерживаться этих принципов и в то же время продолжать пить. Думаю, одно с другим несовместимо.

The A.A. members who sponsored me told me in the beginning that I would not only find a way to live without having a drink, but that I would find a way to live without wanting to drink, if I would do these simple things. They said if you want to know how this program works, take the first word of your question - the “H” is for honesty, the “O” is for open-mindedness, and the “W” is for willingness; these our Big Book calls the essentials of recovery. They suggested that I study the A.A. book and try to take the Twelve Steps according to the explanation in the book, for it was their opinion that the application of these principles in our daily lives will get us sober and keep us sober. I believe this, and I believe too that it is equally impossible to practice these principles to the best of our ability, a day at a time, and still drink, for I don’t think the two things are compatible.

Я без проблем признала свое бессилие перед алкоголем и с легкостью согласилась с тем, что моя жизнь стала неуправляемой. Чтобы осознать свою неспособность управлять ею ни в трезвом, ни в пьяном виде, мне достаточно было поразмыслить над контрастом между планами, которые я строила много лет назад, и тем, что на самом деле случилось. В АА я узнала, что для начала хватит и готовности поверить.

В моем случае это оказалось правдой. Не могла я поспорить и с просьбой «вернуть нам здравомыслие», поскольку мои пьяные и трезвые действия до прихода в Сообщество не были действиями разумного человека. Мое желание быть честной с самой собой вызвало необходимость уяснить, что мой образ мышления был иррационален. В противном случае я бы не оправдывала свое неконтролируемое поведение. В словаре я нашла определение, которое мне помогло: «Рационализация - это подбор социально приемлемой причины для социально неприемлемого поведения, а социально неприемлемое поведение - это форма сумасшествия».

I had no problem admitting I was powerless over alcohol, and I certainly agreed that my life had become unmanageable. I had only to reflect on the contrast between the plans I made so many years ago for my life with what really happened to know I couldn’t manage my life drunk or sober. A.A. taught me that willingness to believe was enough for a beginning. It’s been true in my case, nor could I quarrel with “restore us to sanity,” for my actions drunk or sober, before A.A., were not those of a sane person. My desire to be honest with myself made it necessary for me to realize that my thinking was irrational. It had to be, or I could not have justified my erratic behavior as I did. I’ve been benefited from a dictionary definition I found that reads: “Rationalization is giving a socially acceptable reason for socially unacceptable behavior, and socially unacceptable behavior is a form of insanity.”

АА дали мне спокойствие и возможность быть полезной Богу и окружающим, и я уверена в непогрешимости принципов нашей программы, которые позволяют мне исполнять свое предназначение.

A.A. has given me serenity of purpose and the opportunity to be of service to God and to the people about me, and I am serene in the infallibility of these principles that provide the fulfillment of my purpose.

АА открыли мне, что степень спокойствия моего разума в точности соответствует той, которую я помогаю обрести другим людям. Здесь я узнала истинное значение наблюдения: «Счастлив тот, кому известны эти вещи и кто делает их». Теперь проблемы возникают у меня только из-за вспышек своеволия.

A.A. has taught me that I will have peace of mind in exact proportion to the peace of mind I bring into the lives of other people, and it has taught me the true meaning of the admonition “happy are ye who know these things and do them.” For the only problems I have now are those I create when I break out in a rash of self-will.

С тех пор, как я в Сообществе, у меня было много духовных откровений, значительную часть которых я не сразу признала таковыми, ведь я учусь медленно, а они принимают разнообразные

обличья. Однако один такой опыт был столь примечателен, что я стремлюсь при любом удобном случае поделиться им в надежде, что это поможет кому-нибудь еще, как помогло мне. Как я уже упоминала, жалость к себе и обида были моими неизменными спутниками. Мой список начинал походить на дневник за тридцать три года, так как я обижалась, пожалуй, чуть ли не на каждого знакомого мне человека. Все эти обиды сразу же «поддавались лечению», предлагаемому Шагами. Кроме одной, которая представляла собой серьезную проблему.

I've had many spiritual experiences since I've been in the program, many that I didn't recognize right away, for I'm slow to learn and they take many guises. But one was so outstanding that I like to pass it on whenever I can in the hope that it will help someone else as it has me. As I said earlier, self-pity and resentment were my constant companions, and my inventory began to look like a thirty-three-year diary, for I seemed to have a resentment against everybody I had ever known. All but one "responded to the treatment" suggested in the steps immediately, but this one posed a problem.

Это была моя тридцатипятилетняя обида на мать. Я холила это чувство, лелеяла его и носилась с ним, как с болезненным ребенком. Оно стало такой же неотъемлемой частью меня, как дыхание. Эта обида служила источником оправданий моего недостаточного образования, краха браков, личных неудач, неадекватного поведения и, само собой, алкоголизма. И, хотя раньше я искренне полагала, что хочу с ней расстаться, теперь я поняла, что не желаю ее отпускать.

This resentment was against my mother, and it was twenty-five years old. I had fed it, fanned it, and nurtured it as one might a delicate child, and it had become as much a part of me as my breathing. It had provided me with excuses for my lack of education, my marital failures, personal failures, inadequacy, and of course, my alcoholism. And though I really thought I had been willing to part with it, now I knew I was reluctant to let it go.

Тем не менее, однажды утром я осознала, что мне нужно избавиться от этой обиды, потому что отсрочка заканчивается, и, если я этого не сделаю, то снова запью. А я не хотела больше пить. В то утро в молитве я попросила Бога указать мне путь к освобождению от этого разрушительного чувства. В тот же день один мой друг дал мне несколько журналов, чтобы я отнесла их в больничную группу, к которой проявляла интерес. Я просмотрела журналы. В одном из них я увидела крупный заголовок к статье, написанной неким знаменитым священником, и мне в глаза бросилось слово «обида».

One morning, however, I realized I had to get rid of it, for my reprieve was running out, and if I didn't get rid of it I was going to get drunk - and I didn't want to get drunk anymore. In my prayers that morning I asked God to point out to me some way to be free of this resentment. During the day, a friend of mine brought me some magazines to take to a hospital group I was interested in. I looked through them. A banner across one featured an article by a prominent clergyman in which I caught the word resentment.

Вот что там говорилось: «Если в тебе живет обида, от которой ты хочешь освободиться, то, молясь за человека или объект, на который обижаешься, ты обретешь свободу. Если ты в молитвах будешь просить, чтобы все, чего ты желаешь для себя, было даровано ему, то обретешь свободу. Проси для него здоровья, процветания

и счастья, и обретешь свободу. Даже когда ты на самом деле не желаешь ему этого, и твои молитвы - лишь слова, в которые ты не вкладываешь смысла, все равно молись. Делай это каждый день в течение двух недель, и ты обнаружишь, что теперь действительно имеешь в виду то, о чем просишь, и желаешь ему всяческих благ. И ты осознаешь, что место горечи, обиды и ненависти заняли сочувствие, понимание и любовь».

He said, in effect: “If you have a resentment you want to be free of, if you will pray for the person or the thing that you resent, you will be free. If you will ask in prayer for everything you want for yourself to be given to them, you will be free. Ask for their health, their prosperity, their happiness, and you will be free. Even when you don’t really want it for them and your prayers are only words and you don’t mean it, go ahead and do it anyway. Do it every day for two weeks, and you will find you have come to mean it and to want it for them, and you will realize that where you used to feel bitterness and resentment and hatred, you now feel compassionate understanding and love.”

Этот рецепт помог мне тогда и с тех пор не раз доказывал свою эффективность. Он действует всегда, когда я готова им воспользоваться. Иногда мне приходится сперва просить Бога о даровании мне готовности; однако она тоже всегда приходит. А раз это работает для меня, то будет работать и для всех нас. Как сказал другой великий человек: «Единственная реальная свобода, доступная человеку - это делать то, что следует, потому что ты хочешь это делать».

It worked for me then, and it has worked for me many times since, and it will work for me every time I am willing to work it. Sometimes I have to ask first for the willingness, but it too always comes. And because it works for me, it will work for all of us. As another great man says, “The only real freedom a human being can ever know is doing what you ought to do because you want to do it.”

Этот потрясающий опыт, который избавил меня от рабства ненависти и заменил ее любовью - на деле, лишь очередное подтверждение известной мне истины: в Анонимных Алкоголиках я получаю все, что мне нужно. И, получая то, что мне нужно, я неизменно обнаруживаю, что это - именно то, *чего я все время хотела*.

This great experience that released me from the bondage of hatred and replaced it with love is really just another affirmation of the truth I know: I get everything I need in Alcoholics Anonymous - and everything I need I get. And when I get what I need, I invariably find that it was just what I wanted all the time.

(15)

АА НАУЧИЛИ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ТРЕЗВОСТЬЮ

A.A. TAUGHT HIM TO HANDLE SOBRIETY

«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».

"God willing, we . . . may never again have to deal with drinking, but we have to deal with sobriety every day."

Когда я провел в АА еще совсем мало времени, один ветеран сказал мне нечто, что повлияло на всю мою дальнейшую жизнь: «АА учат нас управлять не своим пьянством, а своей трезвостью».

When I had been in A.A. only a short while, an oldtimer told me something that has affected my life ever since. "A.A. does not teach us how to handle our drinking," he said. "It teaches us how to handle sobriety."

Полагаю, я всегда знал, что для того, чтобы управлять пьянством, нужно завязать. После своего первого знакомства со спиртным - когда мне было тринадцать, отец на Новый Год налил мне крошечный стаканчик шерри - я отправился в постель, чувствуя головокружение от перевозбуждения и клянясь себе, что больше не буду пить.

I guess I always knew that the way to handle my drinking was to quit. After my very first drink - a tiny glass of sherry my father gave me to celebrate the New Year when I was thirteen - I went up to bed, dizzy with exhilaration and excitement, and I prayed I wouldn't drink anymore!

Тем не менее, поступив в колледж, я нарушил обещание. Гораздо позже, когда у меня развился полноценный алкоголизм, люди стали говорить, что мне следует бросить пить. Подобно большинству известных мне алкоголиков, я действительно в разное время бросал: один раз - самостоятельно, на десять месяцев, в другие разы - когда ложился в больницу. Завязать - штука нехитрая; трудно оставаться в завязке.

But I did, when I reached college age. Much later, when I progressed to full-blown alcoholism, people told me I should quit. Like most other alcoholics I have known, I did quit drinking at various times - once for ten months on my own and during other interludes when I was hospitalized. It's no great trick to stop drinking; the trick is to stay stopped.

С этой целью я и пришел в АА - чтобы научиться управлять своей трезвостью. Именно это мне, прежде всего, и не удавалось. Потому-то я и пил.

To do that, I had come to A.A. to learn how to handle sobriety - which is what I could not handle in the first place. That's why I drank.

Я вырос в Канзасе и был единственным ребенком у любящих родителей, которые выпивали только в компании. Мы часто переезжали. Фактически, я каждый год менял школу, пока не перешел в среднюю. На новом месте я всегда был новеньким - тощим и робким ребенком, - которого испытывали и обижали. Как только я начинал ощущать себя «своим», мы снова переезжали.

I was raised in Kansas, the only child of loving parents who just drank socially. We moved frequently. In fact, I changed schools every year until high school. In each new place, I was the new kid - a skinny, shy kid - to be tested and beaten up. As soon as I had begun to feel accepted, we moved again.

К моменту перехода в среднюю школу я был исключительно успевающим учеником. В колледже я стал почетным студентом и редактором ежегодника. Свою первую статью одному крупному журналу я продал, еще когда учился на последнем курсе. Помимо этого, я начал выпивать на вечеринках студенческого братства и других подобных попойках.

By the time I reached high school, I was an overachiever. An honor student in college, I became editor of the yearbook. I sold my first article to a national magazine while still an undergraduate. I also began to drink at fraternity parties and beer busts.

Окончив колледж, я отправился в Нью-Йорк, чтобы сделать карьеру в журналистике. Я устроился на хорошее место в одну издательскую компанию и стал по совместительству работать и в других журналах. Меня считали в некотором роде «вундеркиндом», и я тоже начал видеть себя таким. А также начал после работы заглядывать в бары в компании старших коллег. К двадцати двум годам я пил уже ежедневно.

Upon graduation I ventured to New York to pursue my writing career. I landed a good job with a company publication and was moonlighting on other magazines. Regarded as something of a “boy wonder,” I began to see myself that way. I also began visiting bars after work with my older associates. By age twentytwo, I was a daily drinker.

Затем я пошел служить во флот. Мне дали звание младшего лейтенанта, и я сочинял для адмиралов речи. Позже ушел в море, где служил офицером артиллерии. Службу окончил в чине капитан-лейтенанта. Здесь же у меня возникли первые дисциплинарные проблемы из-за пьянства, в двух разных ситуациях.

Then I joined the navy and was commissioned as an ensign to write speeches for admirals. Later I went to sea, serving as gunnery officer on a destroyer escort and emerging a lieutenant commander. I also got into my first disciplinary trouble caused by drinking, on two separate occasions.

На последнем году службы я женился на прелестной, полной жизни девушке, которая наслаждалась спиртным. Встречались мы главным образом в барах и ночных клубах, когда мой корабль заходил в Нью-Йорк. Во время медового месяца у нашей кровати день и ночь имелось холодное шампанское.

In the last year of my navy service, I was married to a lovely, lively girl who enjoyed drinking. Our courtship was mainly in bars and night spots when my ship was in New York. On our honeymoon we had iced champagne by the bedside day and night.

Все протекало по стандартной схеме. К двадцати годам пьянство стало мешать мне жить. Меня донимали невротические страхи, бывали внезапные неконтролируемые приступы дрожи. Я читал книги для самопомощи. С жаром хватался за религию. Зарекался употреблять крепкие алкогольные напитки и переключался на вино. Уставал от сладости и начинал пить пиво. Для меня в нем недоставало крепости, поэтому я стал добавлять к нему немного водки - и мое состояние еще более ухудшилось. Я начал тайком прихлебывать спиртное, когда служил для гостей

барменом. Открыл для себя утренний стакан как лекарство от моего жуткого похмелья.

The pattern was set. By twenty-nine I was having trouble coping with life because of my drinking. Neurotic fears plagued me, and I had occasional uncontrollable tremors. I read self-help books. I turned to religion with fervor. I swore off hard liquor and turned to wine. I got sick of the sweetness and turned to ale. It wasn't strong enough, so I added a shot of vodka and was right back to worse trouble than before. I began sneaking drinks when playing bartender for guests. To cure my dreadful hangovers, I discovered the morning drink.

Подававший большие надежды «вундеркинд» их не оправдал, и моя карьера пошла на спад. Хотя у меня еще бывали проблески амбиций, теперь они принимали форму фантазий. Моя система ценностей исказилась. Носить дорогую одежду; добиться, чтобы бармены заранее знали, что мне подать, а метрдотели сами провожали меня к лучшему столику; играть по-крупному с безразличием бывалого игрока - таковы были, в моем понимании, непреходящие жизненные ценности.

The early promise of the "boy wonder" faded, and my career began to drift. Although my ambition still flickered, it now took the form of fantasizing. My values became distorted. To wear expensive clothes, to have bartenders know what to serve me before I ordered, to be recognized by headwaiters and shown to the best table, to play gin rummy for high stakes with the insouciance of a riverboat gambler - these were the enduring values in life, I thought.

В мою жизнь вошли смятение, страх и обида. Вдобавок с каждым глотком спиртного росла моя способность лгать окружающим и обманывать самого себя. В самом деле, теперь я должен был пить, чтобы жить и справляться со сложностями каждодневного существования. Когда я сталкивался с каким-либо разочарованием или крушением своих планов - а это случалось все чаще, - решением проблемы для меня неизменно был алкоголь. Я и раньше всегда был чрезмерно чувствителен к критике, а теперь - в еще большей степени. Когда меня критиковали или отчитывали, я находил убежище и утешение в бутылке.

Bewilderment, fear, and resentment moved into my life. And yet my ability to lie outwardly and to kid myself inwardly grew with every drink I took. Indeed, I had to drink now to live, to cope with the demands of everyday existence. When I encountered disappointments or frustrations - as I did more and more frequently - my solution was to drink. I had always been oversensitive to criticism and was acutely so now. When I was criticized or reprimanded, the bottle was my refuge and comfort.

Когда мне предстояло особенно сложное дело или светское мероприятие - например, важная деловая презентация или званый обед, - мне необходимо было подкрепиться парой стаканчиков. Однако я слишком часто перебарщивал с этим и вел себя плохо именно тогда, когда хотел выглядеть как можно лучше! Так получилось, к примеру, на пятидесятую годовщину свадьбы родителей моей жены. По этому поводу мы устроили у себя дома грандиозный праздник, на который собралось много родственников. Несмотря на то, что жена умоляла меня не напиваться, домой я явился в неадекватном состоянии. Помню, меня вытащили из-под пианино, где я прятался со стаканом в руке, и с позором заперли в моей комнате.

When I was faced with a special challenge or social event - such as an important business presentation or a dinner party - I had to fortify myself with a couple of belts. Too often I would overdo it and behave badly at the very time I wanted to be at my best! For instance, the fiftieth wedding anniversary of my wife's parents was the occasion for a huge family reunion at our home. Despite my wife's entreaties to take it easy, I arrived home in bad shape. I remember being dragged, drink in hand, from under the grand piano, where I had hidden, to be locked in my room in disgrace.

Самое главное, я испытывал душевную боль из-за того, что мои достижения в жизни не дотягивали до того уровня успешности, которого я сам от себя ждал. Я вынужден был использовать алкоголь в качестве обезболивающего. Разумеется, чем больше я пил, тем более нереалистичными становились мои ожидания и тем менее успешным - мое функционирование, и разрыв между ними увеличивался. Поэтому росла и моя потребность в выпивке.

Above all, I was suffering inner pain because my performance and my accomplishments in life failed to live up to my own expectations of myself. I had to anesthetize that pain with alcohol. Of course, the more I drank, the more unrealistic my expectations became and the poorer my performance, and the gap widened. So the need to drink grew still greater.

В сорок лет у меня в животе появилась большая шишка, и я боялся, что это - опухоль. Доктор сказал, что все дело в сильном увеличении печени и что мне нужно бросить пить. Я так и сделал. Я воздерживался без какой-либо посторонней помощи и без особых трудностей - не считая того, что жизнь без спиртного не доставляла мне удовольствия. Мне приходилось справляться с каждодневными проблемами самостоятельно, без своего утешителя, обезболивающего, опоры. И мне это не нравилось.

At age forty I developed a large lump in my potbelly, and I feared it was a tumor. The doctor pronounced it a badly enlarged liver and said I had to quit drinking. I did. I went on the wagon, with no outside help and with no real difficulty - except that I didn’t enjoy life without drinking. I had to cope with the demands of everyday living without my comforter, my anesthetic, my crutch. And I didn’t like it.

Итак, когда через десять месяцев моя печень пришла в норму, я снова взялся за старое. Сначала я начал пропускать стаканчик по особым случаям. Затем стал выпивать чаще, но внимательно следил за количеством. Вскоре я уже пьянствовал, как раньше - каждый день и целый день. Тем не менее, я лихорадочно пытался контролировать процесс. К тому же, теперь я употреблял алкоголь тайком, ведь все знали, что мне не следует этого делать. И вот, вместо того, чтобы пить в шикарных барах и клубах, я вынужден был носить в портфеле бутылку водки, забегать в общественные туалеты, и, дрожа, прихлебывать из нее, чтобы поддерживать себя в форме.

So when my liver had recovered after ten months, I resumed drinking. At first, just one drink, on occasion. Then drinks came more frequently but were carefully spaced out. Soon my drinking was as bad as ever - all day long every day. But I was trying frantically to control it. And it had gone underground now, because everyone knew I shouldn’t be drinking. Instead of drinking in fancy bars and clubs, I had to carry a bottle of vodka in my briefcase, duck into public toilets, and gulp from the bottle, trembling, in order to keep from falling apart.

За последующие два года мое здоровье резко ухудшилось. Увеличение печени переросло в цирроз. Каждое утро меня рвало. Я не мог смотреть на еду. У меня были часты провалы в памяти и сильнейшие носовые кровотечения. По всему телу неизвестно откуда появлялись синяки. Я так ослабел, что с трудом передвигался.

Over the next two years I sickened rapidly. The enlargement of my liver degenerated into cirrhosis. I vomited every morning. I could not face food. I suffered frequent blackouts. I had severe nosebleeds. Bruises appeared mysteriously over my body. I became so weak, I could barely drag myself around.

Начальство сделало мне предупреждение, потом - еще одно. Дети меня избегали. Просыпаясь посреди ночи в холодному поту,

дрожа от страха, я слышал, как жена тихо всхлипывает, лежа в кровати рядом со мной. Мой доктор предупредил меня, что, если я буду и дальше вести такой образ жизни, то может открыться внутреннее кровотечение, и тогда я могу умереть. Но у меня не было иного выбора. Я должен был пить.

My employer gave me one warning, then another. My children avoided me. When I awoke in the middle of the night with shakes and sweats and fears, I would hear my wife weeping quietly in bed beside me. My doctor warned me that if I kept on, I might have esophageal hemorrhaging and die. But now all choice was gone. I had to drink.

В конце концов, прогнозы доктора сбылись. Я был в Чикаго, на съезде, и сутки напролет кутил. Внезапно меня начало рвать, а из прямой кишки потоком хлынула кровь. Потеряв надежду, я думал, что для жены, детей и всех остальных будет лучше, если я сейчас умру. Меня положили на носилки и отвезли на скорой в незнакомую больницу. Очнулся я на следующий день, с трубками в обеих руках.

What my doctor had warned me about finally happened. I was attending a convention in Chicago and carousing day and night. Suddenly I began vomiting and losing rectally great quantities of blood. Hopeless now, I felt it would be better for my wife, my children, and everyone in my life if I went ahead and died. I found myself being lifted onto a stretcher and whisked away in an ambulance to a strange hospital. I awoke next day with tubes in both arms.

Через неделю я почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы вернуться домой. Врачи сказали мне, что, если я когда-нибудь еще выпью, эта пьянка может стать последней. Я полагал, что усвоил урок. Однако в мозгу у меня все еще была путаница, и я все еще был неспособен справляться с каждодневными трудностями без помощи извне. И через пару месяцев я опять запил.

Within a week I was feeling well enough to go home. The doctors told me that if I ever took another drink, it might be my last. I thought I had learned my lesson. But my thinking was still confused, and I was still unable to deal with everyday living without help. Within two months I was drinking again.

За последующие полгода у меня еще дважды открывались внутренние кровотечения, после которых я чудом остался в живых. И каждый раз я возвращался к пьянству. Я даже тайно проносил в больницу бутылку водки, как только мне прекращали делать переливания крови. Наконец, мой доктор объявил, что больше не может нести за меня ответственность, и направил меня к психиатру, который практиковал в той же клинике. Милостью Божьей, им оказался доктор Гарри Тьебу, психиатр, который знал об алкоголизме, вероятно, больше любого другого в мире. В то время он был одним из попечителей-неалкоголиков Совета по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков.

In the next half-year I experienced two more esophageal hemorrhages, miraculously surviving each one by a hair. Each time, I went back to drinking - even smuggling a bottle of vodka into the hospital as soon as the blood transfusions had ceased. My doctor finally declared he could no longer be responsible for me and sent me to a psychiatrist who practiced in the same suite of offices. He happened to be, by the grace of God, Dr. Harry Tiebout, the psychiatrist who probably knew more about alcoholism than any other in the world. At that very time he was a nonalcoholic trustee on the General Service Board of Alcoholics Anonymous.

Именно ныне покойный доктор Тьебу убедил меня обратиться за помощью в АА. Я обзавелся спонсором и начал посещать собрания, но все равно продолжал пить. А через несколько дней

отправился в загородный санаторий для алкоголиков, чтобы протрезветь. Во время своего пребывания там я читал Большую Книгу и журнал «Грейпвайн» и с помощью программы АА начал медленное продвижение обратно к здоровью и здравомыслию.

It was the late Dr. Tiebout, then, who persuaded me to seek help through A.A. I acquired a sponsor and began attending meetings but continued to drink. Within a few days I found myself drying out on a drunk farm. While there, I read the Big Book and the Grapevine and began the slow road back to health and sanity through the recovery program of A.A.

По мере того, как трезвые дни превращались в трезвые месяцы, а те - в трезвые годы, на обломках моего прежнего существования начала возникать новая прекрасная жизнь. Мои отношения с женой наладились, и мы обрели такую любовь и счастье, которых не знали даже до того, как мой алкоголизм стал явным. (Больше она не плачет ночами). Наши дети подрастали, и я смог быть для них отцом, когда они больше всего в нем нуждались. Как только я снова стал надежным работником, меня повысили. Восстановив здоровье, я рьяно занялся бегом, парусным спортом и лыжами.

As the sober days grew into sober months and then into sober years, a new and beautiful life began to emerge from the shambles of my former existence. The relationship between my wife and me was restored to a love and happiness that we had not known even before my alcoholism became acute. (She no longer weeps in the night.) As our children grew up, I was able to be a father to them when they most needed one. My company advanced me rapidly once my reliability was established again. Regaining my health, I became an avid jogger, sailor, and skier.

Все это, а также многое, многое другое мне дали АА. Но самое главное, здесь меня научили управлять трезвостью. Теперь я умею налаживать контакт с другими людьми; до АА я при этом всегда чувствовал себя неуютно, если только мне не помогал алкоголь. Я научился разбираться с неудачами и проблемами, которые некогда заставляли меня хвататься за бутылку. Я пришел к осознанию того, что наша игра называется, скорее, не «брось пить», а «останься трезвым». Алкоголики могут завязать с выпивкой множеством других способов и во многих других местах, но именно АА предлагают нам программу, помогающую остаться трезвым.

All these things and many, many more, A.A. gave me. But above all, it taught me how to handle sobriety. I have learned how to relate to people; before A.A., I could never do that comfortably without alcohol. I have learned to deal with disappointments and problems that once would have sent me right to the bottle. I have come to realize that the name of the game is not so much to stop drinking as to stay sober. Alcoholics can stop drinking in many places and many ways - but Alcoholics Anonymous offers us a way to stay sober.

Если так пожелает Бог, нам, членам АА, возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день. Как же нам с ней совладать? Нужно учиться, применяя Двенадцать Шагов и посещая собрания, преодолевать те проблемы, решение которых мы прежде искали в бутылке.

God willing, we members of A.A. may never again have to deal with drinking, but we have to deal with sobriety every day. How do we do it? By learning - through practicing the Twelve Steps and through sharing at meetings - how to cope with the problems that we looked to booze to solve, back in our drinking days.

Например, в АА нам говорят, что мы не можем позволить себе обижаться и испытывать жалость к себе. Поэтому мы учимся избегать этих разрушительных моделей мышления. Подобным же

образом мы избавляемся от чувства вины и раскаяния, выполняя Четвертый и Пятый Шаги, в которых «расчищаем завалы прошлого». Мы учимся выравнивать свои эмоциональные колебания, которые приносили нам неприятности, как в периоды взлета, так и в периоды падения.

For example, we are told in A.A. that we cannot afford resentments and self-pity, so we learn to avoid these festering mental attitudes. Similarly, we rid ourselves of guilt and remorse as we "clean out the garbage" from our minds through the Fourth and Fifth Steps of our recovery program. We learn how to level out the emotional swings that got us into trouble both when we were up and when we were down.

Нас учат разграничивать свои желания (которые никогда не бывают удовлетворены) и потребности (которые всегда удовлетворяются). Мы сбрасываем со своих плеч груз прошлого, прекращаем беспокоиться о будущем, и начинаем жить в настоящем, день за днем. Нам даруется «спокойствие принять то, что мы не в силах изменить», и потому мы перестаем быть легко впадающими в гнев и чувствительными к критике.

We are taught to differentiate between our wants (which are never satisfied) and our needs (which are always provided for). We cast off the burdens of the past and the anxieties of the future, as we begin to live in the present, one day at a time. We are granted "the serenity to accept the things we cannot change" - and thus lose our quickness to anger and our sensitivity to criticism.

Помимо этого, мы отказываемся от фантазий и принимаем реальность. Чем больше я пил, тем больше фантазировал. Я представлял, как поквитаюсь с теми, кто меня обижал и отвергал. В уме я снова и снова прокручивал воображаемые сцены, в которых меня волшебным образом выдергивали из бара, где я сидел, потягивая спиртное, и я мгновенно оказывался возвеличенным до позиции власти и престиж. Я жил в мире мечты. АА мягко увлекли меня за собой, чтобы я ушел от фантазий и раскрыл свои объятия навстречу реальности. И я обнаружил, что она - прекрасна! Ибо я наконец-таки стал жить в мире с самим собой. И с другими. И с Богом.

Above all, we reject fantasizing and accept reality. The more I drank, the more I fantasized everything. I imagined getting even for hurts and rejections. In my mind's eye I played and replayed scenes in which I was plucked magically from the bar where I stood nursing a drink and was instantly exalted to some position of power and prestige. I lived in a dream world. A.A. led me gently from this fantasizing to embrace reality with open arms. And I found it beautiful! For, at last, I was at peace with myself. And with others. And with God.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

APPENDICES

I ТРАДИЦИИ АА
II ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

I THE A.A. TRADITION
II SPIRITUAL EXPERIENCE

I ТРАДИЦИИ АА

I THE A.A. TRADITION

Те, кто вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а часто - между жизнью и смертью. Точно таким же образом Сообщество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, еще не знающих о его существовании.

To those now in its fold, Alcoholics Anonymous has made the difference between misery and sobriety, and often the difference between life and death. A.A. can, of course, mean just as much to uncounted alcoholics not yet reached.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что мы должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас, в конце концов, погибнет в одиночку.

Therefore, no society of men and women ever had a more urgent NEED for continuous effectiveness and permanent unity. We alcoholics see that we must work together and hang together, else most of us will finally die alone.

“12 Традиций” Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте, ответы на такие жгучие вопросы: “Как АА может лучше всего работать?”, и “Каким наилучшим способом АА может сохранить единство и таким образом выжить?”

The "12 Traditions" of Alcoholics Anonymous are, we A.A.'s believe, the best answers that our experience has yet given to those ever urgent questions, "How can A.A. best function?" and, "How can A.A. best stay whole and so survive?"

Далее “12 Традиций АА” представлены в так называемой “краткой форме”, в форме, в которой они в настоящее время обычно используются. Это сжатый вариант Традиций АА, первоначально изложенных в 1946 году в “развернутой форме”. Поскольку “развернутая форма” более детальна и, возможно, имеет историческую ценность, она также приводится.

On the next page, A.A.'s "12 Traditions" are seen in their so-called "short form," the form in general use today. This is a condensed version of the original "long form" A.A. Traditions as first printed in 1946. Because the "long form" is more explicit and of possible historic value, it is also reproduced.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ
(краткая форма)

The Twelve Traditions

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

One - Our common welfare should come first; personal recovery depends upon A.A. unity.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

Two - For our group purpose there is but one ultimate authority - a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but trusted servants; they do not govern.

3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.

Three - The only requirement for A.A. membership is a desire to stop drinking.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

Four - Each group should be autonomous except in matters affecting other groups, or A.A. as a whole.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

Five - Each group has but one primary purpose - to carry its message to the alcoholic who still suffers.

6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

Six - An A.A. group ought never endorse, finance or lend the A.A. name to any related facility or outside enterprise; lest problems of money, property and prestige divert us from our primary purpose.

7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

Seven - Every A.A. group ought to be fully self-supporting, declining outside contributions.

8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

Eight - Alcoholics Anonymous should remain forever nonprofessional, but our service centers may employ special workers.

9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

Nine - A.A., as such, ought never be organized; but we may create service boards or committees directly responsible to those they serve.

10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

Ten - Alcoholics Anonymous has no opinion on outside issues; hence the A.A. name ought never be drawn into public controversy.

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.

Eleven - Our public relations policy is based upon attraction rather than promotion; we need always maintain personal anonymity at the level of press, radio and films.

12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Twelve - Anonymity is the spiritual foundation of all our Traditions, ever reminding us to place principles before personalities.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ
(развернутая форма)

The Twelve Traditions
(The Long Form)

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

Our A.A. experience has taught us that:

1. Каждый член Сообщества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.

1. - Each member of Alcoholics Anonymous is but a small part of a great whole. A.A. must continue to live or most of us will surely die. Hence our common welfare comes first. But individual welfare follows close afterward.

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.

2. - For our group purpose there is but one ultimate authority - a loving God as He may express Himself in our group conscience.

3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает излечиться. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспосабливаться. 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.

3. - Our membership ought to include all who suffer from alcoholism. Hence we may refuse none who wish to recover. Nor ought A.A. membership ever depend upon money or conformity. Any two or three alcoholics gathered together for sobriety may call themselves an A.A. Group, provided that, as a group, they have no other affiliation.

4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться.

Ни одной группе, ни одному региональному комитету, и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать какие-либо действия, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

4. - With respect to its own affairs, each A.A. group should be responsible to no other authority than its own conscience. But when its plans concern the welfare of neighboring groups also, those groups ought to be consulted.

And no group, regional committee, or individual should ever take any action that might greatly affect A.A. as a whole without conferring with the Trustees of the General Service Board. On such issues our common welfare is paramount.

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.

5. - Each Alcoholics Anonymous group ought to be a spiritual entity HAVING BUT ONE PRIMARY PURPOSE - that of carrying its message to the alcoholic who still suffers.

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом, мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы, в случае необходимости, группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

6. - Problems of money, property, and authority may easily divert us from our primary spiritual aim. We think, therefore, that any considerable property of genuine use to A.A. should be separately incorporated and managed, thus dividing the material from the spiritual. An A.A. group, as such, should never go into business. Secondary aids to A.A., such as clubs or hospitals which require much property or administration, ought to be incorporated and so set apart that, if necessary, they can be freely discarded by the groups. Hence such facilities ought not to use the A.A. name. Their management should be the sole responsibility of those people who financially support them. For clubs, A.A. managers are usually preferred. But hospitals, as well as other places of recuperation, ought to be well outside A.A. - and medically supervised. While an A.A. group may cooperate with anyone, such cooperation ought never go so far as affiliation or endorsement, actual or implied. An A.A. group can bind itself to no one.

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.

7. - The A.A. group themselves ought to be full supported by the voluntary contributions of their own members. We think that each group should soon achieve this ideal; that any public solicitation of funds using the name of Alcoholics Anonymous is highly dangerous, whether by groups, clubs, hospitals, or other outside agencies; that acceptance of large gifts from any source, or of contributions carrying any obligation whatever, is unwise. Then too, we view with much concern those A.A. treasuries which continue, beyond prudent reserves, to accumulate funds for no stated A.A. purpose. Experience has often warned us that nothing can so surely destroy our spiritual heritage as futile disputes over property, money, and authority.

8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением **Двенадцатого шага**, никогда не должна оплачиваться.

8. - Alcoholics Anonymous should remain forever nonprofessional. We define professionalism as the occupation of counseling alcoholics for fees or hire. But we may employ alcoholics where they are going to perform those services for which we might otherwise have to engage nonalcoholics. Such special services may be well recompensed. But our usual A.A. "12th Step" work is never to be paid for.

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 подлинные руководители АА всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие,

работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказы. Уважение ко всем - залог их полезности.

9. - Each A.A. groups needs the least possible organization. Rotating leadership is the best. The small group may elect its Secretary, the large group its Rotating Committee, and the groups of a large Metropolitan area their Central or Intergroup Committee, which often employs a full-time Secretary. The trustees of the General Service Board are, in effect, our A.A. General Service Committee. They are the custodians of our A.A. Tradition and the receivers of voluntary A.A. contributions by which we maintain our A.A. General Service Office at New York. They are authorized by the groups to handle our over-all public relations and they guarantee the integrity of our principle newspaper, "The A.A. Grapevine." All such representatives are to be guided in the spirit of service, for true leaders in A.A. are but trusted and experienced servants of the whole. They derive no real authority from their titles; they do not govern. Universal respect is the key to their usefulness.

10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя.

По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

10. - No A.A. group or member should ever, in such a way as to implicate A.A., express any opinion on outside controversial issues - particularly those of politics, alcohol reform, or sectarian religion. The Alcoholics Anonymous groups oppose no one. Concerning such matters they can express no views whatever.

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.

11. - Our relations with the general public should be characterized by personal anonymity. We think A.A. ought to avoid sensational advertising. Our names and pictures as A.A. members ought not be broadcast, filmed, or publicly printed. Our public relations should be guided by the principle of attraction rather than promotion. There is never need to praise ourselves. We feel it better to let our friends recommend us.

12. И последнее. Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

12. - And finally, we of Alcoholics Anonymous believe that the principle of Anonymity has an immense spiritual significance. It reminds us that we are to place principles before personalities; that we are actually to practice a genuine humility. This to the end that our great blessings may never spoil us; that we shall forever live in thankful contemplation of Him who presides over us all.

II

ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

SPIRITUAL EXPERIENCE

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

The terms "spiritual experience" and "spiritual awakening" are used many times in this book which, upon careful reading, shows that the personality change sufficient to bring about recovery from alcoholism has manifested itself among us in many different forms.

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.

Yet it is true that our first printing gave many readers the impression that these personality changes, or religious experiences, must be in the nature of sudden and spectacular upheavals. Happily for everyone, this conclusion is erroneous.

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.

In the first few chapters a number of sudden revolutionary changes are described. Though it was not our intention to create such an impression, many alcoholics have nevertheless concluded that in order to recover they must acquire an immediate and overwhelming "Godconsciousness" followed at once by a vast change in feeling and outlook.

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

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

Among our rapidly growing membership of thousands of alcoholics such transformations, though frequent, are by no means the rule. Most of our experiences are what the psychologist William James calls the "educational variety" because they develop slowly over a period of time. Quite often friends of the newcomer are aware of the difference long before he is himself. He finally realizes that he has undergone a profound alteration in his reaction to life; that such a change could hardly have been brought about by himself alone. What often takes place in a few months could hardly be accomplished by years of self-discipline. With few exceptions our members find that they have tapped an unsuspected inner resource which they presently identify with their own conception of a Power greater than themselves.

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».

Most of us think this awareness of a Power greater than ourselves is the essence of spiritual experience. Our more religious members call it "God-consciousness."

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

Most emphatically we wish to say that any alcoholic capable of honestly facing his problems in the light of our experience can recover, provided he does not close his mind to all spiritual principles. He can only be defeated by an attitude of intolerance or belligerent denial.

Мы находим, что духовная сторона программы не должна вызывать трудностей. **Желание, честность и непредубежденность являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы**.

We find that no one need have difficulty with the spirituality of the program. *Willingness, honesty and open mindedness are the essentials of recover. But these are indepensible*.

“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”.

"There is a principle which is a bar against all information, which is proof against all arguments and which cannot fail to keep a man in everlasting ignorance - that principle is contempt prior to investigation."

Герберт Спенсер

HERBERT SPENCER

III

МЕДИЦИНСКИЙ ВЗГЛЯД НА АА

THE MEDICAL VIEW ON A.A.

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.

Since Dr. Silkworth's first endorsement of Alcoholics Anonymous, medical societies and physicians throughout the world have set their approval upon us. Following are excerpts from the comments of doctors present at the actual meeting* of the Medical Society of the State of New York where a paper on A.A. was read:

Доктор Фостер Кеннеди, невролог: «Организация Анонимных Алкоголиков взывает к двум самым мощным источникам силы, известным человеку: религии и к тому самому инстинкту ассоциирования себя с себе подобными ... «стадному инстинкту». Я думаю, что в нашей профессии мы должны по достоинству оценить это мощное терапевтическое оружие. Если мы этого не сделаем, то будем обвинены в эмоциональной бесплодности и потере веры, которая движет горы, и без которой медицина мало что может сделать».

Dr. Foster Kennedy, neurologist: "This organization of Alcoholics Anonymous calls on two of the greatest reservoirs of power known to man, religion and that instinct for association with one's fellows...the 'herd instinct. I think our profession must take appreciative cognizance of this great therapeutic weapon. If we do not do so, we shall stand convicted of emotional sterility and of having lost the faith that moves mountains, without which medicine can do little."

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».

Dr. G. Kirby Collier, psychiatrist: "I have felt that A.A. is a group unto themselves and their best results can be had under their own guidance, as a result of their philosophy. Any therapeutic or philosophic procedure which can prove a recovery rate of 50% to 60% must merit our consideration."

Доктор Гарри М. Тьебу, психиатр: «Как психиатр я много размышлял о взаимосвязи между моей специальностью и АА и пришёл к заключению, что нашей особой функцией является подготовка пациента к принятию любого лечения или сторонней помощи. Сейчас в моём понимании работа психиатра заключается в том, чтобы сломить внутреннее сопротивление пациента и таким

* 1944.

* 1944.

образом способствовать проявлению его внутренней сущности, как это происходит в результате действия программы АА».

Dr. Harry M. Tiebout, psychiatrist: "As a psychiatrist, I have thought a great deal about the relationship of my speciality to A.A. and I have come to the conclusion that our particular function can very often lie in preparing the way for the patient to accept any sort of treatment or outside help. I now conceive the psychiatrist's job to be the task of breaking down the patient's inner resistance so that which is inside him will flower, as under the activity of the A.A. program."

Доктор У. У. Бауэр в своём выступлении при содействии Американской медицинской ассоциации в 1946 году по радио NBC, в частности, сказал: «Анонимные Алкоголики - не крестоносцы и не общество умеренности. Они знают, что им нельзя пить. Они помогают другим людям, у которых имеются схожие проблемы... В подобной атмосфере алкоголик часто преодолевает чрезмерную концентрацию на самом себе. Учась зависеть от Высшей силы и погружаясь в работу с другими алкоголиками, он остаётся трезвым день за днем. Эти дни складываются в недели, недели - в месяцы и годы».

Dr. W. W. Bauer, broadcasting under the auspices of The American Medical Association in 1946, over the NBC network, said, in part: "Alcoholics Anonymous are no crusaders; not a temperance society. They know that they must never drink. They help others with similar problems... In this atmosphere the alcoholic often overcomes his excessive concentration upon himself. Learning to depend upon a higher power and absorb himself in his work with other alcoholics, he remains sober day by day. The days add up into weeks, the weeks into months and years."

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».

Dr. John F. Stouffer, Chief Psychiatrist, Philadelphia General Hospital, citing his experience with A.A., said: "The alcoholics we get here at Philadelphia General are mostly those who cannot afford private treatment, and A.A. is by far the greatest thing we have been able to offer them. Even among those who occasionally land back in here again, we observe a profound change in personality. You would hardly recognize them."

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.

The American Psychiatric Association requested, in 1949, that a paper he prepared by one of the older members of Alcoholics Anonymous to be read at the Association's annual meeting of that year. This was done, and the paper was printed in the American Journal of Psychiatry for November, 1949.

(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».)

(This address is now available in pamphlet form at nominal cost through most A.A. groups or from Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, under the title "Three Talks to Medical Societies by Bill W." - formerly called "Bill on Alcoholism" and earlier "Alcoholism the Illness.")

IV

ПРЕМИЯ ЛАСКЕРА

THE LASKER AWARD

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».

In 1951 the Lasker Award was given Alcoholics Anonymous. The citation reads in part as follows:

"The American Public Health Association presents a Lasker Group Award 1951 to Alcoholics Anonymous in recognition of its unique and highly successful approach to that age-old public health and social problem, alcoholism... In emphasizing alcoholism as an illness, the social stigma associated with this condition is being blotted out... Historians may one day recognize Alcoholics Anonymous to have been a great venture in social pioneering which forged a new instrument for social action; a new therapy based on the kinship of common suffering; one having vast a potential for the myriad other ills of mankind."

V

РЕЛИГИОЗНЫЙ ВЗГЛЯД НА АА

THE RELIGIOUS VIEW ON A.A.

Служители практически всех конфессий дали АА своё благословение.

Clergymen of practically every denomination have given A.A. their blessing.

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».

Edward Dowling, S.J.,* of the Queen's Work staff says, "Alcoholics Anonymous is natural; it is natural at the point where nature comes closest to the supernatural, namely in humiliations and in consequent humility. There is something spiritual about an art museum or a symphony, and the Catholic Church approves of our use of them. There is something spiritual about A.A. too, and Catholic participation in it almost invariably results in poor Catholics becoming better Catholics."

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 безнадёжно опустились и пропали бы без этой уникальной, и эффективной терапии».

The Episcopal magazine, THE LIVING CHURCH, observes editorially: "The basis of the technique of Alcoholics Anonymous is the truly Christian principle that a man cannot help himself except by helping others. The A.A. plan is described by the members themselves as 'self-insurance.' This self-insurance has resulted in the restoration of physical, mental and spiritual health and self-respect to hundreds of man and women who would be hopelessly down and out without its unique but effective therapy."

Выступая на обеде, который Джон Д. Рокфеллер-младший организовал, чтобы представить Анонимных Алкоголиков некоторым своим друзьям, доктор Гарри Эмерсон Фосдик заметил: «Я думаю, что, если говорить на языке психологии, есть выгодный момент в подходе, который применяется этим движением и который невоз-

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

* Father Ed, an early and wonderful friend of A.A., died in the Spring of 1960.

можно повторить. Полагаю, что если с ним обращаться мудро - а мне кажется, что дело находится в мудрых и благоразумных руках - то перед этим замыслом открываются такие возможности, которые превосходят все наше мыслимое воображение».

Speaking at a dinner given by Mr. John D. Rockefeller to introduce Alcoholics Anonymous to some of his friends, Dr. Harry Emerson Fosdick remarked: "I think that psychologically speaking there is a point of advantage in the approach that is being made in this movement that cannot be duplicated. I suspect that if it is wisely handled - and it seems to be in wise and prudent hands - there are doors of opportunity ahead of this project that may surpass our capacities to imagine."

VI

КАК СВЯЗАТЬСЯ С АА

HOW TO GET IN TOUCH WITH A.A.

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».

In the United States and Canada, most towns and cities have A.A. groups. In such places, A.A. can be located through the local telephone directory, newspaper office, or police station, or by contacting local priests or ministers. In large cities, groups often maintain local offices where alcoholics or their families may arrange for interviews or hospitalization. These so-called intergroup associations are found under the listing "A.A." or "Alcoholics Anonymous" in telephone directories.

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».

At New York, U.S.A., Alcoholics Anonymous maintains its international service center. The General Service Board of A.A. (the trustees) administers A.A.'s General Service Office, A.A. World Services, Inc., and our monthly magazine, the A.A. Grapevine.

Если вы не можете найти представителей АА в своём регионе, посетите наш сайт www.aa.org или отправьте письмо по адресу Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Вы получите ответ из этого международного центра с информацией о ближайших группах. Если поблизости от вас нет ни одной группы, вам предложат продолжить переписку. Так вы сможете получить поддержку для укрепления трезвости независимо от того, насколько далеко вы находитесь.

If you cannot find A.A. in your locality, a letter addressed to Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, U.S.A., will receive a prompt reply from this world center, referring you to the nearest A.A. group. If there is none nearby, you will be invited to carry on a correspondence which will do much to insure your sobriety no matter how isolated you are.

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 Al-Anon Family Groups, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23456, USA.

Should you be the relative or friend of an alcoholic who shows no immediate interest in A.A., it is suggested that you write the Al-Anon Family Groups, Inc., P. O. Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018, U.S.A.

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.

This is a world clearing house for the Al-Anon Family Groups, composed largely of the wives, husbands and friends of A.A. members. This headquarters will give the location of the nearest Family Group and will, if you wish, correspond with you about your special problems.

VII

ДВЕНАДЦАТЬ ПРИНЦИПОВ
(краткая форма)

THE TWELVE CONCEPTS
(SHORT FORM)

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.

A.A.'s Twelve Steps are principles for personal recovery. The Twelve Traditions ensure the unity of the Fellowship. Written by co-founder Bill W. in 1962, the Twelve Concepts for World Service provide a group of related principles to help ensure that various elements of A.A.'s service structure remain responsive and responsible to those they serve.

Представленная ниже «краткая форма» данных принципов была утверждена и одобрена Генеральной Конференцией по обслуживанию в 1971 году.

The "short form" of the Concepts, which follows, was approved by the 1971 General Service Conference.

I. В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.

I. Final responsibility and ultimate autority for A.A. world service should always reside in the collective conscience of our whole Fellowship.

II. Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем действенного сознания всего нашего Общества.

II. The General Service Conference of A.A. has become, for nearly every practical purpose, the active voice and the effective conscience of our whole Society in its world affairs.

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».

III. To insure effective leadership, we should endow each element of A.A. - the Conference, the General Service Board and executives - with a traditional "Right of Decision."

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.

IV. At all responsible levels, we ought to maintain a traditional "Right of Participation," allowing a voting representation in reasonable proportion to the responsibility that each must discharge.

V. Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование», с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.

V. Throughout our structure, a traditional "Right of Appeal" ought to prevail, so that minority opinion will be heard and personal grievances receive careful consideration.

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.

VI. The Conference recognizes that the chief initiative and active responsibility in most world service matters should be exercised by the trustee members of the Conference acting as the General Service Board.

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.

VII. The Charter and Bylaws of the General Service Board are legal instruments, empowering the trustees to manage and conduct world service affairs. The Conference Charter is not a legal document; it relies upon tradition and the A.A. purse for final effectiveness.

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.

VIII. The trustees are the principal planners and administrators of overall policy and finance. They have custodial oversight of the separately incorporated and constantly active services, exercising this through their ability to elect all the directors of these entities.

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.

IX. Good service leadership at all levels is indispensable for our future functioning and safety. Primary world service leadership, once exercised by the founders, must necessarily be assumed by the trustees.

X. Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.

X. Every service responsibility should be matched by an equal service autority, with the scope of such authority well defined.

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.

XI. The trustees should always have the best possible committees, corporate service directors, executives, staffs, and consultants. Composition, qualifications, induction procedures, and rights and duties will always be matters of serious concern.

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.

XII. The Conference shall observe the spirit of A.A. tradition, taking care that it becomes the seat of perilous wealth or power; that sufficient operating funds and reserve be its prudent financial principle; that it place none of its members in a position of unqualified authority over others; that it reach all important decisions by discussion, vote, and, whenever possible, by substantial unanimity; that it reach all important decisions by discussion, vote, and, whenever possible, by substantial unanimity; that its actions never be personally punitive nor an incitement to public controversy; that it never perform acts of government. and that, like the Society it serves, it will always remain democratic in thought and action.

Информационно-издательский окружной комитет
Северо-Западного региона
Санкт-Петербург
2011

Анонимные Алкоголики
(Четвертое издание)
© Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2001
Все права сохраняются за их владельцем
Перевод с английского
Авторские права на англоязычное издание этой книги
также принадлежат AAWS, New York, New York, USA.
Никакая часть этого перевода не может быть скопирована
в какой-либо форме без письменного разрешения от AAWS

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков «Единство», 2013
Адрес сайта: http://rsoaa.ru/; mail: id@rsoaa.ru; book@rsoaa.ru

Данное издание одобрено
Конференцией по общему обслуживанию АА

Подписано в печать 25.12.2013. Формат 60x90 1/16
Гарнитура PeterburgC. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Усл.-печ. л. 36,75. Тираж 1000 экз. Заказ № 139
Отпечатано в ООО «АиБ»