

Адам Т. – Выступление на собрании АА (2013)

Меня зовут Адам, я алкоголик.

Прежде всего хочу поблагодарить вас за приглашение выступить сегодня вечером. Это всегда честь и привилегия – участвовать в жизни Анонимных Алкоголиков. В конечном счёте, это ответственность – отдавать то, что мне было дано безвозмездно.

Я хочу поприветствовать всех, кто здесь впервые. Если вы пробуете АА ещё раз. Если не верите, что это работает. Если вы вообще не хотели сюда приходить сегодня вечером. Если думаете, что всё это одно большое недоразумение – извините, что так получилось. Я не пытаюсь шутить, но «Анонимные Алкоголики» не значились в моём списке дел. Я попал в АА не потому, что у меня выдались плохие выходные. У меня было несколько плохих десятилетий.

Для меня, как и для многих из нас, всё должно было стать вопросом жизни и смерти. В Южной Калифорнии, в Лос-Анджелесе, где я живу, раздают жетоны за 30, 60, 90 дней трезвости – думаю, это везде так. И я был одним из тех, кто бесконечно брал эти жетоны. У меня их накопилось столько, что хватило бы на покер. Это было ужасно. Помню, однажды секретарь собрания сказал мне: «Верни их обратно». Я крутился в этих залах семнадцать лет. Благодарю Бога за безусловную любовь и сострадание старожилых. Один из них как-то сказал мне: «Не трудись даже брать жетон, сынок. Просто сядь в углу и помолчи». Но они ясно дали мне понять: двери Анонимных Алкоголиков будут всегда открыты, и когда я буду готов действовать – АА будет здесь.

Помню, в начале было столько вины и стыда за то, что снова возвращаешься новичком. Я раз за разом совершал этот «путь позора». И в голове у меня постоянно звучал внутренний голос: «Ну и неудачник. Почему у тебя никак не получается? Что с тобой не так?» Я был уверен, что старожилы меня осуждают. Если вы новенький – знайте: мы и правда осуждаем. Мы делаем ставки. Мы не такие уж духовные.

Я смеюсь, когда в АА говорят: «Не судите никого». А потом, пять минут спустя: «Держитесь победителей». Слышали такое? В Анонимных Алкоголиках много противоречий, которых нет ни в каком тексте, ни в какой литературе. Помню, когда я вышел из реабилитации, мой консультант сказал: «Адам, не принимай важных решений в первый год». Я прихожу в АА, нахожу спонсора – и тот говорит: «Тебе нужно изменить всё». Мне говорили – не заводи отношений в первый год. Никто не знает, работает ли это правило. Никто его ещё не соблюдал.

Есть в литературе раздел, который называется «Мы не святые». Я говорю людям: «Если у тебя есть нимб, следи, чтобы он не задушил тебя». Но больше всего меня всегда задевало выражение: «Бог не даёт нам больше, чем мы можем вынести». Если бы я в это действительно верил, мне бы не нужна была помощь Бога. И чем дольше я в трезвости, тем яснее понимаю: мне абсолютно необходима помощь – и Его, и ваша.

«Помощь» – это самое грязное шестибуквенное слово в этих залах. Для меня было труднее всего отпустить контроль и попросить о помощи. Мой опыт с Анонимными Алкоголиками таков: АА сделало для меня то, чего я никогда не смог бы сделать для себя сам. То, чего мы как сообщество никогда не смогли бы сделать по отдельности.

Знаете, мы много говорим о том, что Шаги объясняют, **как** это работает. Но именно Традиции объясняют, **почему** это работает. Долгие годы я хотел изменить в АА всё. В моей домашней группе в Калвер-Сити каждую неделю появляются новые люди, которые сразу хотят перестроить формат. Через пару месяцев их больше не видно. Я тоже был таким. Но чем дольше я здесь – тем больше хочу оставить Анонимных Алкоголиков именно такими, какие они есть.

Двенадцать шагов удержали меня от самоубийства. Двенадцать традиций удерживают нас от убийства друг друга – особенно на организационных собраниях. Если кто-то из нас не работает по шагам – кто-то умирает. Если мы не соблюдаем традиции – умрём все.

Когда Анонимные Алкоголики стали для меня по-настоящему вопросом жизни и смерти, я начал уважать то, что спасало мне жизнь.

Хотите увидеть драму? Встаньте между алкоголиком и выпивкой. Хотите увидеть настоящую драму в моей жизни? Встаньте между мной и АА.

Раньше я приходил на собрания пьяным. Сейчас, если на собрании видят пьяного, первая реакция: «Господи, что он здесь делает?» Времена изменились – реабилитация захватила многих из нас в самые отчаянные моменты и бросила на занятия йогой, в кружки рукоделия, на прогулки на природе. А я ходил на ночные собрания в Голливуде – в половину двенадцатого, в полночь. Заходил в магазин, набирал стакан с горкой виски, сверху немного колы – и шёл «делиться» на позднем собрании АА. И искал друзей. Они не смеялись.

Потом я начал ходить по реабилитационным центрам. К тому времени, как я наконец протрезвел, я прошёл их двадцать восемь раз. Не двадцать восемь дней, как в кино, а двадцать восемь раз подряд. Я рассказал об этом своему спонсору в надежде, что он сдастся. Он посмотрел мне в глаза и сказал: «Ты знаешь, Адам, это не делает тебя алкоголиком». Я удивился. «Нет, – говорит он. – Это значит, что ты заплатил полмиллиона долларов за толстую книгу». Мне тогда было не смешно.

На странице 101 «Большой книги» написано: **«Любая попытка оградить алкоголика от соблазна обречена на провал»**. Реабилитация – отличное место, чтобы поправиться и выйти на новый круг. Но она никогда не решала проблему. А я всегда думал, что проблема – это алкоголь.

Один мой друг сказал: «Адам, если маленькая бутылка виски, рюмка или упаковка пива – это твоя проблема, то ты, наверное, не алкоголик». И тут же добавил: «А если ты настоящий алкоголик, как описано в "Мнении врача" в "Большой книге", – твоя проблема не в алкоголе». Прошло ещё десять лет, прежде чем я понял, что он имел в виду.

Мне было очевидно, что я не могу жить с алкоголем. Это было видно всем с восьмого класса – в школе меня уже находили без сознания под трибунами, я писался, засыпал прямо на уроках. Прозвище было «космонавт» – я не мог найти собственный класс. Но главный аспект этой болезни для меня как алкоголика не в том, что я не могу жить **с алкоголем**, а в том, что я не могу жить без него – не счастливо, не успешно. Быть алкоголиком для меня означает иметь разум, который всегда возвращает меня к мысли о выпивке. У меня упрямый разум, который спорит с кем угодно и о чём угодно. Скажешь – чёрное, я скажу – белое. Скажешь идти налево – я пойду направо. С гонором. И потом буду винить тебя вечность.

Вот почему говорят, что ОТРИЦАНИЕ – это аббревиатура: **«Он Так Рьяно Игнорирует Цавтра (прошлое) Абсолютно Нечестно Изо Еще»**... ну, попросту: алкоголику можно сказать, но нельзя внушить. Не верите – попробуйте кого-нибудь спонсировать.

Можно завести меня в ворота ада, но нельзя втолкнуть в рай. Вот почему в АА говорят о принципе привлечения, а не принуждения. Я должен был прийти на своих условиях.

Помню тот переломный момент. Очередной реабилитационный центр. Я весил пятьдесят четыре килограмма и умирал от алкоголизма. Был сломлен, без надежды. В кружке детоксикации появилась женщина из АА – из комиссии по больницам и учреждениям – и сказала нам: «Если бы я могла подарить вам всем выздоровление, я бы не стала этого делать». Я посмотрел на неё и мысленно назвал её нехорошим словом. Но потом она сказала то, что изменило мою жизнь: «Я бы не стала, потому что не хочу лишать вас пути».

Все эти годы спустя я понимаю: путь к выздоровлению, как и путь к капитуляции, – это личное. Никто не может дать вам дар отчаяния. Мне был нужен опыт с алкоголем – собственный, живой. Нужно было добраться до дна, до места, где голова уже не может насытиться, а тело больше не может выдержать.

Знаете, что общего у всех религий и реабилитационных центров? Они все отправляют своих пьяниц к нам.

Я хочу снова поприветствовать вас, если вы здесь впервые. Мой спонсор когда-то сказал мне: «Адам, купи чёрный костюм». — «Зачем?» — «Если останешься в АА, он пригодится. К сожалению, будет много похорон». А потом добавил: «И кстати — если ты снова выпьешь, нам будет в чём тебя похоронить».

Он был жёстким. Но мой опыт показывает: если нянчиться с алкоголиком — его похоронишь. Мне нужна была правда о том, что алкоголизм смертелен, прогрессивен и хроничен.

Я слышу выражение «не пей ни при каких обстоятельствах», и думаю: ну почему не присоединиться к Нэнси Рейган и просто сказать «нет»? Но когда всё требует от меня встать и действовать — я появляюсь пьяным. У меня нет никакой эффективной психической защиты от первой рюмки. Я не могу удержать в сознании с достаточной силой воспоминание о боли, которую испытал неделю или месяц назад.

Но стоит мне быть готовым к другим, казалось бы, несвязанным действиям — вдруг появляется свобода от алкоголя. В этом и есть послание АА.

Я много служу в детокс-центрах. Там слышишь особый язык — «язык жертвы». Люди никак не могут понять, что кость «выпивки» соединяется с костью «детокса», а та — с костью «тюрьмы». Для них это большой скачок. Для меня тоже когда-то был.

Вот почему мне нужно постоянно оставаться в самом центре этого движения — чтобы сохранять ясность. Я видел людей, у которых жизнь налаживалась, как только они бросали пить. Они приходят раз в год, не работают по шагам — и всё у них хорошо. Они в покое с момента, как сели на стул в АА.

Это не мой опыт. Когда я бросаю пить, мне тут же говорят: «Тебе нужны таблетки. Что с тобой не так? Почему ты такой злой?» Я плачу над рекламой собачьего корма. Когда я не пью, я — жертва несчастья и депрессии. Я не могу управлять своими эмоциями, не могу поддерживать отношения. Я никому не нужен, я полон страха, я несчастен.

И тут — магия. Я выпиваю бокал, и вдруг интуитивно знаю, как справиться с ситуациями, которые раньше меня ставили в тупик. Ещё пару бокалов — и страх перед людьми исчезает, экономическая неуверенность уходит. Я покупаю выпивку всему бару. Ты становишься красивее. Я тоже становлюсь красивее. Дай мне немного больше — и я смогу постичь слово «покой». Так работает алкоголь в моей голове.

Для большинства людей алкоголь — депрессант. После пары бокалов им хочется замедлиться. А я после пары бокалов хочу жениться. После ещё нескольких — ехать в Лас-Вегас. Дай мне выпить — и я начну искать запасные ключи, которые сам спрятал до того, как выпил. Для меня алкоголь — стимулятор. Именно это делает меня физически и психически другим. Не то, сколько я пью или как часто, а то, **что алкоголь делает со мной.**

Я был движим эгоизмом, нечестностью, страхом, обидой. Как стадо, которое гонят на бойню — ты находишься в середине и не понимаешь, куда движешься.

Знаю одну человека — она пришла в АА из реабилитации: «Я встретила его в реабилитации, не могу поверить, что он пьёт». Ну, знаешь...

Источник моих проблем — не алкоголь как вещество. Как сказал Чак С.: реальная проблема — это осознанное отчуждение от Бога. А решение — это одиннадцатый шаг: осознанный контакт с Богом. Мост от шага второго к одиннадцатому — это шаги с четвёртого по девятый.

Я говорю людям: хочешь спрятать что-то от новичка — засунь в литературу, он никогда не найдёт. Есть только

одна вещь, которую такие, как я, делают в меру, — это работа по шагам.

Я не хотел молиться, потому что не хотел, чтобы Бог узнал, где я нахожусь. Это так просто.

В «Большой книге» есть глава «Мы, агностики». Но нет главы «Мы, верующие». Есть стихотворение: «Я искал Бога — не нашёл. Я искал душу — не освободил. Я нашёл брата — и обрёл всё троих». Вот почему говорят: ничто так не защищает от выпивки, как интенсивная работа с другими.

Это единственная тюрьма, где ключи находятся внутри.

АА — последний дом на улице. Пока я не исчерпал все остальные ресурсы, я не приду сюда и не стану этим заниматься. Я буду гнать по шагам 2, 4, 9 — и снова пить. Но болезнь убивала меня каждый день и не хоронила.

И снова — два выбора: идти до горького конца или принять духовную помощь.

Чтобы сделать второй выбор, мне нужно было избавиться от старых идей, которые меня блокировали. Уилсон пишет о человеке, который хочет быть режиссёром. Расставляет всех игроков, выстраивает декорации — и если все будут делать так, как он хочет, жизнь будет прекрасна. Но когда у алкоголика плохой день — когда он не получает своего — мы все превращаемся в пятилетних детей с лицами взрослых. Не верите? Встаньте нам поперёк дороги.

В этой пьесе я дал Богу роль. И когда Бог не оправдывал мои человеческие ожидания, я отделялся от этой силы и навешивал на неё ярлык. Молитесь в чулане о горячей сосиске — и что будет? Умрёте. Бог может двигать горами, но вам всё равно нужно принести лопату.

Мой спонсор говорит: не молись о женщинах — Бог не сводник. Знал, что обижу кого-то.

Но по мере того, как я был готов смотреть на то, что меня блокировало, и избавляться от этого, я начал обретать духовную свободу. Как Микеланджело говорил о статуе Давида: «Я не создавал Давида. Я просто отсекал всё лишнее». Если сказать пятилетнему ребёнку «убери в комнате», он не захочет. Но скажи: «Выброси старые вещи, купим новые» – и он справится за секунды.

Если вы новенький – не обкрадывайте себя. Не думайте, что в АА только это и есть. Даже если ты двадцать лет просидишь в курятнике, курицей не станешь.

Мой спонсор спросил: «Адам, чего ты хочешь от АА?» Я ответил: «Яхту и личный самолёт». Он сказал: «Если будешь работать по шагам 4-12, жить в 10, 11 и 12 – получишь тихий ум и любящее сердце». Я подумал: **зачем мне это?**

Но посмотрите на противоположность тихого ума. Это ум, который не замолкает. Который в три ночи говорит тебе: «Ты неудачник, ты толстый, тебя раскроют на работе». Который сейчас нашептывает: «Твоя вторая половина сейчас с бывшим, пока ты здесь сидишь». Этот ум просыпается на пять минут раньше меня каждое утро и говорит: «Тебе не нужно АА».

А противоположность любящего сердца – это мстительное, предвзятое, обидчивое сердце. Всю жизнь я был распят между двумя ворами: вчера и завтра. Во вчера – вина, стыд и раскаяние. В завтра – страх, тревога и беспокойство. Плод шагов – это присутствие в настоящем. Свобода от этих двух воров.

Наши души – как тихая вода. Когда она совершенно спокойна, она лучше всего отражает небеса.

Я знаю, как достичь этого покоя с бутылкой. Но мой опыт показывает: если я не могу найти это ощущение покоя и лёгкости через этот процесс – я не останусь трезвым. Отними у меня любовь всей моей жизни и не дай ничего взамен – я мёртвый человек.

В заключение. Если бы кто-то другой сделал со мной то, что я сделал с собой, — я бы, наверное, убил его. Если бы кто-то сделал то, что я сделал с другими, — тоже. И вот я прихожу в эти залы, а мне говорят: молись. Я думал — Бог и так всё видел.

Три отношения: с Богом, с собой и с другими. Я был банкротом во всех трёх.

Шаги 1-3: восстанавливают отношения с Богом.

Шаги 4-7: восстанавливают отношения с собой.

Шаги 8-9: восстанавливают отношения с другими.

Шаг 10: поддерживает отношения с собой.

Шаг 11: поддерживает отношения с Богом.

Шаг 12: через служение поддерживает отношения с другими.

Один великий духовный учитель, когда его спросили о главном в его учении, ответил: «Возлюби Бога всем сердцем своим. Возлюби ближнего как самого себя». Если Бог пугает тебя настолько, что ты уходишь из АА — не беспокойся. Если ты настоящий алкоголик, выпивка напугает тебя и вернёт обратно.

Шаги 1-3: я сдаюсь. Шаги 4-7: я очищаюсь. Шаги 8-9: я возмещаю. Шаги 10-12: я поддерживаю.

И как результат — я могу двигаться вокруг драмы. Встречать беду покоем. Оставаться в духовной форме. И протянуть руку другому алкоголику.

В жизни есть только три молитвы. «Боже, помоги мне» — именно она привела большинство из нас сюда. «Боже, дай мне» — это большое отвлечение. И та, которую мы никогда не произносим: «Боже, используй меня».

Я благодарю вас за то, что использовали меня сегодня вечером — возможно, чтобы донести послание хотя бы до одного человека.

Часть слова «духовный» — это «ритуал». И мне нужно смотреть на простые вещи, которым научило меня АА.

Вот одна из самых старых притч в АА. Пятилетний мальчик хочет поиграть с папой. Папа — бухгалтер, ему некогда. Он берёт карту мира, рвёт на пятьдесят кусочков, даёт сыну скотч: «Сложи — и поиграем». Думает, это займёт ребёнка на час. Через три минуты мальчик возвращается с идеально сложенной картой. Папа изумлён: «Как ты это сделал?» Сын отвечает: «Папа, на обратной стороне карты был нарисован человек. Я сложил человека — и весь мир встал на место».

Это и есть духовная технология Анонимных Алкоголиков.

Собери человека заново: шаги 1-3 — с Богом. Шаги 4-7 — с собой через инвентаризацию. Шаги 8-9 — с другими через возмещение ущерба. Поддерживай и развивай эти три отношения: шаг 10 — с собой, шаг 11 — с Богом, шаг 12 — с другими.

И через этот процесс я получил свободу, которую не мог даже вообразить.

Раньше, когда я слышал «я благодарный алкоголик», меня тошнило. Но теперь я понимаю: алкоголизм — единственная болезнь, которая в случае лечения оставляет человека в лучшем положении, чем если бы он никогда ею не болел.

Это возможно открыть только через действие.

Спасибо за мою жизнь.