

## Мнение доктора

Мы, члены АА, полагаем, что читатель заинтересуется медицинской оценкой плана выздоровления, описанного в этой книге. Убедительное свидетельство, конечно, должно исходить от медиков, которые сталкивались с нашими страданиями и были очевидцами того, как к нам вернулось здоровье. Широко известный доктор, главный врач знаменитой на всю страну больницы, которая специализируется на алкогольной и наркотической зависимости, передал в АА это письмо.

*Всем, кого это касается.*

*В течение многих лет я специализируюсь на лечении алкоголизма.*

*В конце 1934 года я лечил одного пациента, который, хотя и был знающим свое дело бизнесменом, способным зарабатывать приличные деньги, был алкоголиком такого типа, который я рассматривал как безнадежный.*

*В ходе курса лечения у него появились определенные идеи относительно возможного способа выздоровления. В качестве составной части реабилитации он начал излагать свои понятия другим алкоголикам, внушая им, что они должны делать то же самое с другими людьми. Это стало основой быстро крепнущего товарищества этих людей и их семей. Этот человек и более сотни других, по-видимому, выздоровели.*

*Я лично знаю десятки случаев, которые относятся к этому типу, где другие методы окончились полной неудачей.*

*Эти факты, вероятно, имеют исключительное медицинское значение. Благодаря необыкновенным возможностям быстрого роста, присущим этой группе, это может знаменовать собой новую эпоху в истории алкоголизма. Эти люди вполне могут обладать средством исцеления для тысяч людей, находящихся в таком положении.*

*Вы можете полностью доверять всему, что они говорят о себе.*

*Искренне Ваш,  
Д-р Вильям Д. Силкворт*

Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, которое приводится далее. Там он подтверждает, что мы, перенесшие алкогольную пытку, должны понять, что тело алкоголика является таким же ненормальным, как и его разум. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать свое употребление спиртного просто потому, что были плохо приспособлены к жизни, что убегали от действительности или были явно психически неполноценными. В какой-то степени это было справедливо, а для некоторых из нас это в значительной мере так и было. Но мы уверены, что заболело также и наше тело. По нашему убеждению, любое описание алкоголика, упускающее этот физический фактор, является неполным.

Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы обладаем аллергией на алкоголь, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то, конечно, наше мнение по поводу основательности этой теории мало что

значит. Но как люди, имевшие ранее проблемы со спиртным, мы можем сказать, что его объяснение имеет большой смысл. Это положение объясняет многие вещи, которые мы не можем объяснить по-другому.

Хотя мы решаем эту задачу, как на духовном уровне, так и на с точки зрения альтруизма, мы выступаем за госпитализацию алкоголика, который находится в помраченном сознании или которого очень трясет. Чаще всего перед тем, как обращаться к человеку, необходимо очистить его сознание, ибо тогда он сможет лучше понять и принять то, что мы ему предлагаем. Доктор пишет:

*«Предмет, изложенный в этой книге, имеет, на мой взгляд, огромное значение для тех, кто поражен страстием к алкоголю.*

*Я говорю об этом, имея многолетний опыт работы в качестве главного врача одной из старейших больниц страны, которая занимается лечением алкоголизма и наркомании.*

*Поэтому я испытал чувство подлинного удовлетворения, когда меня попросили сказать несколько слов относительно предмета, который со знанием дела в подробностях изложен на этих страницах.*

*Мы, врачи, давно понимали, что для алкоголиков крайне важной была определенная форма нравственной психологии, но ее применение представляло трудности, находившиеся за пределами наших понятий. Из-за наших сверхсовременных стандартов, нашего научного подхода ко всему нам, возможно, не дано применить силы добра, которые лежат за пределами нашего совокупного знания.*

*Много лет назад один из авторов этой книги поступил на лечение в нашу больницу, и во время пребывания здесь у него появились определенные идеи, которые он тут же применил на практике.*

*Позднее он обратился с просьбой позволить ему рассказать о себе другим нашим пациентам, и с некоторым опасением мы согласились. Случаи, которые мы наблюдали, были крайне интересными, многие из них оказались просто поразительными. Бескорыстие этих людей, полное отсутствие стремления получить выгоду, дух товарищества являются вдохновляющим примером для человека, который долго и упорно работает с проблемой алкоголизма. Они верят в себя и еще больше в Силу, которая отводит хронических алкоголиков от врат смерти.*

*Конечно, алкоголика надо освободить от его физической тяги к спиртному и для этого часто требуются определенные больничные процедуры прежде, чем психологические меры принесут максимальную пользу.*

*Мы считаем (и несколько лет назад выдвигали подобное предположение), что воздействие алкоголя на этих хронических алкоголиков представляет собой проявление аллергии; что феномен непреодолимого влечения к алкоголю ограничивается этой группой и никогда не наблюдается у умеренно пьющих людей. Люди с такого рода аллергией никогда не могут безопасно употреблять алкоголь. Однажды, выработав у себя эту привычку, они обнаруживают, что не могут порвать с нею. Они теряют уверенность в себе, лишаются доверия ко всему человеческому; проблемы обрушиваются на них и становятся почти неразрешимыми.*

*Пустых эмоциональных призывов недостаточно. Идея,*

которая может заинтересовать и удержать этих людей, пораженных алкоголем, должна быть глубокой и веской. Почти во всех случаях, если они хотят заново построить свою жизнь, их идеалы должны быть заложены в Силе более великой, чем они сами.

Если кто-нибудь подумает, что для психиатров, возглавляющих больницу для алкоголиков, мы выйдем несколько сентиментально, то пусть они постоят с нами на передовой линии огня, посмотрят на трагедии, на отчаявшихся жен, маленьких детей, пусть решение этих проблем станет частью их повседневной работы, и пусть они помнят об этом даже во сне и тогда самые циничные люди не удивятся, что мы приняли и поддержали это движение, что ничто не может так способствовать выздоровлению этих людей, как это бескорыстное движение, которое растет среди них.

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. Это ощущение настолько расплывчато, что, хотя они и признают его вред, со временем они перестают различать, где правда и где ложь. Для них единственно нормальной является их алкогольная жизнь. Они беспокойны, раздражены и недовольны, если не могут снова пережить ощущение легкости и спокойствия, которые наступают сразу же после принятия определенной дозы алкоголя. При этом они видят, как другие принимают спиртное без вреда для себя. После того, как они опять поддаются этому желанию, а очень многие так и поступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения больше не пить. Это повторяется снова и снова, и, если этот человек не пройдет

*через полное изменение психики, то надежды на его выздоровление очень мало.*

*С другой стороны, как ни странно это может выглядеть для тех, кто этого не понимает, как только происходит это психическое изменение, тот самый человек, который, казалось, был обречен, у которого было так много проблем, что он отчаялся их разрешить, неожиданно обнаруживает, что легко может контролировать свою страсть к алкоголю. Для этого ему потребуется только следовать нескольким простым правилам.*

*Из глубины души, в отчаянии люди кричали мне: «Доктор, я больше так не могу! У меня есть ради чего жить! Я должен остановиться, но я не могу! Вы должны мне помочь!»*

*Если доктор честен перед собой, то, столкнувшись с такой проблемой, он иногда чувствует свою несостоятельность. Хотя он отдает все, что у него есть, часто этого бывает недостаточно. Чувствуется, что требуется нечто большее, чем имеется в распоряжении человека, чтобы вызвать необходимое психическое изменение. Хотя общее количество случаев выздоровления с помощью психиатров является значительным, мы, врачи, должны признать, что нам удалось сделать немного для решения проблемы в целом. Многие больные не поддаются обычным психологическим методам.*

*Я не согласен с теми, кто считает, что алкоголизм представляет собой только проблему сознательного контроля. У меня было много пациентов, которые, например, месяцами работали над какой-нибудь проблемой или торговой сделкой, которая должна была решиться в их пользу в определенный день. Они выпивали за день или два до этой даты, и сразу же тяга к алкоголю становилась*

преобладающей по отношению ко всем другим интересам, и важная встреча срывалась. Эти люди пили не для того, чтобы отключиться, они пили, чтобы преодолеть тягу, которая не поддавалась их сознательному контролю.

Возникает много ситуаций из этого феномена тяги, который заставляет людей идти на крайние жертвы вместо того, чтобы продолжать бороться.

Классификация алкоголиков представляется очень трудной и в своих подробностях выходит за пределы этой книги. Есть, конечно, эмоционально неустойчивые психопаты. Мы все знакомы с этим типом. У них это всегда «в последний раз». Они переполнены раскаяния и часто зарекаются, но никогда не принимают какого-то решения.

Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он планирует различные способы употребления спиртного. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку. Есть люди, которые всегда считают, что после определенного периода полного воздержания от алкоголя они могут без опасения выпить снова. Есть маниакально-депрессивный тип, которого, возможно, меньше всего понимают его друзья и о котором можно было бы написать целую главу.

Затем, есть типы людей, которые являются совершенно нормальными во всех отношениях, кроме их реакции на алкоголь. Часто это способные, умные, приветливые люди.

Все они, и многие другие, имеют один общий симптом: как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Этот феномен, как мы предположили, может быть проявлением аллергии, которая отличает этих людей и выделяет их в особую группу. С этой аллергией ни разу не удалось

полностью справиться, применяя все известные нам методы лечения. Единственным средством, которое мы можем предложить, является полное воздержание.

Это немедленно ввергает нас в гущу жарких споров. Много писали за и против, но среди врачей, похоже, сложилось мнение, что большинство хронических алкоголиков обречено.

Каким же представляется решение? Возможно, я смогу лучше всего ответить на это, приведя пример из своей практики.

Однажды к нам на лечение поступил хронический алкоголик. Он еще не полностью оправился от желудочного кровотечения и, по-видимому, у него шел процесс патологического распада личности. Он потерял все, ради чего стоило жить, и жил, можно сказать, для того, чтобы пить. Он откровенно признал, что у него нет никакой надежды, и был убежден в этом. После того, как был исключен алкоголь, никаких стойких повреждений головного мозга обнаружено не было. Он принял план, изложенный в этой книге. Через год он зашел ко мне, и я испытал очень странное ощущение. Я знал, как зовут этого человека, и частично узнал его лицо, но на этом сходство заканчивалось. Дрожащая, отчаявшаяся, нервная развалина превратилась в человека, преисполненного довольством и уверенностью в себе. Я поговорил с ним какое-то время, но так и не смог убедить себя в том, что знал его раньше. Для меня это был другой человек, — таким он ушел от меня. Прошло много времени, а он так и не вернулся к алкоголю.

Когда мне нужен душевный подъем, я часто вспоминаю другой случай, приведенный известным в Нью-Йорке врачом.



*Пациент сам поставил себе диагноз и, решив, что его положение безнадежно, спрятался в заброшенном сарае, чтобы умереть. Его нашли и доставили ко мне. Он был в отчаянном положении. После курса терапии у нас состоялся разговор. Он откровенно заявил, что считает лечение напрасной тратой времени, пока мне первому не удалось его убедить, что у него появится «сила воли», чтобы противостоять стремлению пить.*

*Его алкогольная проблема была настолько сложной, а его депрессия такой сильной, что мы связывали его единственную надежду с тем, что тогда называли «нравственной психологией», но сомневались, что даже это поможет ему.*

*Однако он «купился» на идеи, содержащиеся в этой книге. Уже много лет он не пьет. Мы с ним встречаемся время от времени — это прекрасный представитель рода человеческого.*

*Я серьезно советую каждому алкоголику внимательно прочитать эту книгу и, хотя он, вероятно, уже ничему не верит, он может еще молиться.*

*Д-р Вильям Д. Силкворт*

---

Издание этой книги и ее распространение были предварительно оплачены добровольными пожертвованиями членов «группы АА по изучению Большой Книги (АА BBSG)». Мы получили бесплатно, бесплатно мы и даем. Любой, кто продает эту книгу или взимает плату за ее распространение, является вором. Мы выздоровели от алкоголизма, потому что прошли через духовное переживание, которое было результатом образа действий, изложенного в 12 Шагах. Мы в состоянии поддерживать свою счастливую и содержательную трезвость только в том случае, если, не ожидая никакого вознаграждения ни в деньгах, ни в почестях, будем стараться предоставлять такую же возможность другим алкоголикам, которые пришли после нас.

## Глава 1: Рассказ Билла

**В**оенная лихорадка была в полном разгаре в маленьком городке Новой Англии, куда нас, молодых офицеров, откомандировали из Платсбурга. Нам льстило, когда первые граждане города приглашали нас к себе домой, и это заставляло нас чувствовать себя героями. Здесь были любовь, рукоплескания, война. Моменты величия с весельем между ними. Наконец-то я был частью жизни, и посреди этого возбуждения я открыл для себя спиртные напитки. Я забыл строгие предупреждения и предубеждения своей семьи относительно пьянства. Прошло время, и мы отправились морем «туда». Я был очень одинок и снова обратился к алкоголю.

Мы высадились в Англии. Я посетил Винчестерский Собор. Растроганный, я бродил вокруг. Мое внимание привлекла надпись на старом могильном камне:

«Здесь лежит гренадер хемпширского полка,  
Который встретил свою смерть,  
Когда пил холодное пиво.  
Хорошего солдата никогда не забудут:  
Умирает ли он от пули  
Или от кружки»

Зловещее предостережение, к которому я не прислушался. Двадцатидвухлетним ветераном войны я, наконец, отправился домой. Я воображал себя лидером: ведь разве не вручили мне солдаты моей батареи памятный подарок в знак благодарности? Мой талант руководителя, как я воображал, поставит меня во главе крупных предприятий, которыми я буду управлять с абсолютной уверенностью.

Я поступил в вечернюю школу и получил должность следователя в страховой компании. Стремление к успеху присутствовало. Я докажу миру свою значимость. Моя работа привела меня на Уолл-Стрит, и понемногу я заинтересовался рынком. Многие люди теряли деньги, но некоторые становились очень богатыми. Почему не я? Я изучал экономику и бизнес наряду с правом. Будучи потенциальным алкоголиком, я чуть не завалил свои юридические курсы. На одном из выпускных экзаменов я был так пьян, что не мог ни соображать, ни писать. Хотя мое пьянство еще не было продолжительным, это огорчало мою жену. У нас были долгие разговоры, когда я развеивал ее дурные предчувствия, рассказывая ей о том, что гениальные люди задумывали свои лучшие проекты в пьяном виде, и что подобным же образом создавались самые величественные построения философской мысли.

К тому времени, когда я закончил курс, я знал, что юриспруденция не для меня. Зовущий к себе вихрь Уолл-Стрита захватил меня. Моими героями были лидеры бизнеса и финансов. Из этого сплава спиртного и спекуляции я начал ковать оружие, которое однажды, подобно бумерангу, обернется и разорвет меня в клочья. Живя скромно, мы с женой скопили одну тысячу долларов. Они пошли на ценные бумаги, которые были тогда дешевыми и малоизвестными. Я правильно рассчитал, что они со временем очень возрастут в цене. Я не смог убедить своих друзей-брокеров послать меня осмотреть предприятия, но мы с женой все же решили ехать. У меня сложилось мнение, что люди теряли деньги, вложенные в ценные бумаги, потому что не знали рынка. Позднее я обнаружил и многие другие причины.

Мы оставили свою работу и поехали на мотоцикле, в коляске которого были палатки, одеяла, одежда и три огромных тома финансового справочника. Наши друзья считали, что надо созывать медкомиссию из психиатров. Может, они были и правы. Я добился некоторого успеха в спекуляции, и, таким образом, у нас появилось немного денег, хотя нам пришлось поработать и на ферме, чтобы не трогать нашего небольшого капитала. В последний раз я занимался честным физическим трудом. В течение года мы объездили всю восточную часть США. В конце года мои отчеты, отправляемые на Уолл-Стрит, обеспечили мне там должность и возможность пользоваться крупными суммами с банковского счета. Сделки с премией приносили еще больше денег, и в том году мы получили прибыль в несколько тысяч долларов.

В течение следующих нескольких лет удача бросала мне деньги и похвалы. Я добился успеха. Моим суждениям и мнениям следовали многие люди на многие дутые миллионы. Великий бум конца двадцатых годов был бурным и захватывающим. Пьянка приносила радость и начинала занимать все более важное место в моей жизни. В центре города, в местах, где играл джаз, слышался громкий говор. Каждый тратил тысячи и болтал о миллионах. Зубоскалы могли насмехаться — и черт с ними. У меня появилось множество друзей-оптимистов.

Мое пьянство приняло более серьезные масштабы и продолжалось весь день и почти всю ночь. Увещевания друзей заканчивались ссорой, и я стал одиноким волком. Много было тяжелых сцен в нашей роскошной квартире. Настоящей измены не было, так как преданность жене и

временами крайне тяжелое опьянение удерживали меня от таких приключений.

В 1929 году я очень увлекся гольфом. Мы тут же уехали за город, где моя жена должна была аплодировать в то время, как я начну превосходить известного игрока в гольф Вальтера Хагена. Алкоголь догнал меня намного быстрее, чем я гнался за Вальтером. По утрам меня стало трясти. Гольф позволял пить каждый день и каждую ночь. Было интересно передвигаться по площадке для избранных, которая вызывала во мне такой трепет, когда я был подростком. Я приобрел безупречный загар, который наблюдается у преуспевающих людей. Местный банкир с насмешливым скептицизмом смотрел, как я обналичиваю чеки на крупные суммы в его кассе.

Неожиданно в октябре 1929 года на нью-йоркской фондовой бирже разразился кризис. В один из таких ужасных дней я, шатаюсь, пришел из гостиничного бара в брокерскую контору. Было 8 часов вечера, рынок закрылся 5 часов назад. Телетайп еще стучал. Я тупо смотрел на отрезок ленты, на котором было написано "№ 32". Утром было по 52. Со мной было покончено, как и со многими друзьями. Газеты сообщали о людях, которые разбивались насмерть, бросаясь с башен финансовых цитаделей. У меня это вызывало отвращение. Я не буду бросаться вниз. Я вернулся в бар. Мои друзья потеряли несколько миллионов после 10 часов, ну и что? Завтра будет еще один день. По мере того, как я пил, возвращалась прежняя твердая решимость победить.

На следующее утро я позвонил своему другу в Монреаль. У него оставалось еще много денег, и он считал, что мне лучше поехать в Канаду. К весне следующего года мы жили

в своем привычном стиле. Я чувствовал себя как Наполеон, возвращающийся с острова Эльба. Святой Елены не будет! Но меня опять захватило пьянство, и мой щедрый друг был вынужден от меня избавиться. На этот раз мы остались разоренными.

Мы поселились у родителей моей жены. Я нашел работу. Затем потерял ее после шумного скандала с водителем такси. К счастью, никто не догадывался, что мне не суждено было иметь настоящей работы в течение 5 лет или даже просто быть трезвым хотя бы один день. Моя жена стала работать в универмаге, приходила домой уставшей и заставляла меня пьяным. Я стал болтаться в местах, где собирались брокеры, и меня встречали там неприветливо.

Спиртное перестало быть роскошью, оно стало необходимостью. Низкопробный джин, две, а то и три бутылки в день, стал нормой. Иногда маленькая сделка приносила несколько сотен долларов, и я оплачивал счета в барах и продовольственных магазинах. Это продолжалось бесконечно, и я стал просыпаться очень рано по утрам в жестокой тряске. Требовался полный стакан джина с полдюжиной бутылок пива прежде, чем я мог как-то позавтракать. Тем не менее, я все еще считал, что могу контролировать ситуацию, и были периоды трезвости, которые поддерживали надежду у моей жены.

Постепенно дела шли все хуже. Дом отобрали за неуплату взносов по закладной, умерла мать жены, сама она и ее отец заболели.

Тут мне подвернулась возможность заняться делом. В 1932 году курс ценных бумаг был низким, и мне удалось собрать группу по покупке. Предполагалось, что я буду щедро

вознагражден участием в распределении прибыли. Затем у меня начался мощный запой — и этот шанс пропал.

Я очнулся. Надо было оставить это. Я увидел, что не могу выпить даже одного глотка. Я был кончен навек. До этого я писал много благих обещаний, но моя жена с радостью заметила, что в этот раз я был настроен серьезно. Так оно и было.

Вскоре после этого я пришел домой пьяным. Скандала не было. Куда делось мое твердое решение? Я просто не знал. Это даже не пришло в голову. Кто-то пододвинул мне стакан, и я его взял. Может, я сошел с ума? Я стал сомневаться, поскольку такое удручающее отсутствие предвидения указывало на то, что так оно в общем-то и было.

Возобновив свое решение, я попробовал еще раз. Некоторое время спустя уверенность начала сменяться самоуверенностью. Я мог смеяться над производителями джина. У меня было то, что требовалось! Однажды я зашел в кафе, чтобы позвонить. Через минуту я уже стучал по барной стойке, спрашивая себя, как это случилось. По мере того, как виски ударяло в голову, я говорил себе, что в следующий раз я справлюсь, а пока надо чувствовать себя хорошо и пить. И я напился.

Раскаяние, ужас и безнадежность следующего утра были забываемы. Мужества сражаться не было. Мозг бесконтрольно метался, и было страшное ощущение надвигающейся беды. Я кое-как осмелился перебраться через улицу, чтобы не попасть под грузовик — только что начало рассветать. В ночном баре мне подали дюжину стаканов эля. Мои измученные нервы, наконец, успокоились. В утренней газете сообщалось, что рынок опять полетел к черту. То же самое

произошло и со мной. Рынок восстановится, а я нет... Тяжелые это были мысли. Может, убить себя? Нет, не сейчас. Затем мозги заволокло туманом. Джин поправит это. Итак, две бутылки и — забвение.

Разум и тело — чудесные механизмы, так как у меня они выдерживали эту агонию еще два года. Иногда, когда утренний страх и безумие овладевали мною, я крал деньги из тощего кошелька жены. Опять я топтался перед открытым окном или перед шкафчиком, где был яд, проклиная себя за слабость. Были и поспешные переезды из города в деревню и обратно, когда мы с женой пытались спастись бегством. Затем наступала ночь, когда физическая и психическая пытки стали такими ужасными, что я боялся, что брошусь в окно, прямо сквозь стекло. Каким-то образом мне удалось перетащить свой матрас на нижний этаж, чтобы случайно не выпрыгнуть. Пришел доктор и принес сильное снотворное. На следующий день я пил и джин, и снотворное. Эта смесь вскоре разбила меня. Люди боялись за мое психическое здоровье. Я тоже боялся. Я ел мало или ничего не ел, когда пил, и мой вес был на 18 кг ниже нормы.

Брат моей жены — врач, и благодаря его доброте и доброте моей матери, меня поместили в известную на всю страну больницу, которая занималась психической и физической реабилитацией алкоголиков. После лечения белладонной мой мозг прояснился. Очень помогли водолечение и легкие физические упражнения. Хорошо, что я встретил доброго доктора, который объяснил, что хотя, конечно, я был эгоистом и дураком, я серьезно болел душой и телом.

В какой-то степени мне стало легче, когда я узнал, что у алкоголиков воля является поразительно слабой, когда дело касается борьбы со спиртным, хотя она часто остается



сильной в другом отношении. Мне объяснили мое невероятное поведение. Разобравшись в себе, я отправился в путь, полный надежд. В течение 3 или 4 месяцев перспективы представлялись в розовом свете. Я регулярно ездил в город и даже заработал немного денег. Конечно, вот он ответ — самопознание.

Но это было не так, поскольку пришел этот страшный день, когда я опять напился. Кривая моего ухудшающегося морального и телесного здоровья напоминала прыжок с трамплина. Через некоторое время я вернулся в больницу. Это был финиш, занавес, так мне казалось. Моей измученной и отчаявшейся жене сообщили, что это все кончится остановкой сердца во время "белой горячки" или у меня появится водянка головного мозга, возможно, в течение года. Скоро ей придется отправить меня в похоронное бюро или сумасшедший дом.

мне можно было этого и не говорить. Я знал и почти приветствовал эту мысль. Это было разрушительным ударом по моей гордости. Я, который так хорошо думал о себе, о своих способностях, о своем умении преодолевать препятствия, был, наконец, загнан в угол. Сейчас мне было суждено погрузиться во тьму, присоединиться к бесконечной веренице горьких пьяниц, которые ушли до меня. Я думал о своей бедной жене. Ведь было же и много счастья в конце концов. Чтобы я не отдал сейчас, чтобы поправить дело. Но все было кончено.

Нет слов, чтобы описать то одиночество и отчаяние, которое я испытал в этой горькой трясине жалости к себе. Зыбучий песок простирался вокруг меня во все стороны. Я встретил противника, равного себе по силам. Я потерпел поражение. Алкоголь был моим повелителем.

Дрожа, я вышел из больницы сломленным человеком. Страх на короткое время отрезвил меня. Затем наступило коварное безумие этого первого глотка, и в День Перемирия 1934 г. меня опять понесло. Все смирились с неизбежностью того, что меня надо будет где-то изолировать, или я буду тащиться к печальному концу. Как темно перед рассветом! В действительности это было началом моего последнего загула. Мне предстояло быть перенесенным в то, что мне нравится называть четвертым измерением существования. Мне предстояло познать счастье, покой и полезность в том образе жизни, который со временем становится все чудеснее.

В конце того мрачного ноября я сидел у себя на кухне и пил. С удовлетворением я размышлял о том, что в доме было спрятано достаточно джина, чтобы мне можно было протянуть ночь и следующий день. Жена была на работе. Я вспоминал, спрятал ли полную бутылку джина под подушкой. Мне это должно было понадобиться перед рассветом.

Мои размышления прервал телефон. Бодрым голосом старый школьный друг спрашивал, можно ли ему зайти ко мне. Он был трезвым. Я не мог вспомнить, когда он приезжал в Нью-Йорк в таком состоянии. Я был поражен. Ходил слух, что его в состоянии алкогольного безумия насильно поместили в больницу. Я хотел знать, как он убежал. Конечно, он будет обедать, и я смогу открыто пить вместе с ним. Позабыв о его бедах, я думал только о возрождении духа былых дней. Ведь было время, когда мы нанимали самолет, чтобы завершить пьянку! Его приход был оазисом в этой мрачной пустыне тщетности. Слово-то какое — оазис! Такие вот пьяницы.

Дверь открылась, и он стоял там, свежий и сияющий. Что-то у него было в глазах. Он был необъяснимо другим. Что случилось?

Я пододвинул стакан через стол. Он от него отказался. Разочаровавшись, я все же хотел знать, что случилось с этим парнем. Он не был самим собой.

— Говори, что это все значит? — спросил я.

Он посмотрел мне прямо в глаза. Просто, но с улыбкой он сказал:

— У меня есть религия.

Я ужаснулся. Вот оно что: прошлым летом — алкогольный психоз, а сейчас он немного свихнулся на религии. Глаза у него поблескивали. Точно, старина поплыл. Но благослови душу его, пусть беснуется! Кроме того, джина у меня хватит на большее время, чем займут его проповеди.

Но он не бесновался. Сухим тоном он рассказал, как в суде появились двое мужчин и убедили судью отложить на время решение по его делу. Они изложили простую религиозную идею и практическую программу действия. Это было два месяца тому назад. И результат говорил сам за себя. Это действовало!

Он пришел, чтобы передать свой опыт мне, если я буду готов перенять его. Я был потрясен, но заинтересовался. Конечно, мне было интересно. Иначе не могло быть, ведь я был безнадежен.

Он говорил несколько часов. Воспоминания детства всплыли в моей памяти. Я почти слышал голос проповедника там, на пригорке, тихими воскресными днями. Там предлагалась клятва воздержания, которую я так и не подписал.

Добродушное презрение моего деда по отношению к некоторым людям церкви и к тому, что они делали. Он считал, что у небесных сфер есть своя музыка, но отказывал проповеднику в праве указывать ему, как ее нужно слушать. Его бесстрашие, когда он говорил об этих вещах непосредственно перед своей смертью. Эти воспоминания поднимались из глубины прошлого. От них у меня был комок в горле.

Этот день в старом Винчестерском соборе во время войны — я его тоже вспомнил.

Я всегда верил в Силу более великую, чем я. Я часто задумывался об этих вещах. Атеистом я не был. На самом деле мало кто является атеистом. Поскольку это означает слепую веру в странное предположение, что Вселенная появилась из ничего и мчится бесцельно, в никуда. Мои интеллектуальные герои, химики, астрономы, даже эволюционисты предполагали работу каких-то громадных законов и сил. Несмотря на противоположные признаки, я мало сомневался в том, что в основе всего лежит могучий замысел и ритм. Как может существовать такой точный и непреклонный закон без всякого разума? Я просто должен был верить в Дух Вселенной, который не знал ни времени, ни границ. Но это был предел, за который я не заходил.

Прямо там я расстался со священниками и мировыми религиями. Когда мне говорили о Боге, который был мне близок, который был любовью, сверхчеловеческой силой, я раздражался, и мой разум закрывался перед такой теорией.

За Христом я признавал тот несомненный факт, что он был великим человеком, за которым — не очень близко — следовали те, кто утверждал о своей приверженности к Нему.

Его нравственное учение — превосходно. Для себя я взял те его разделы, которые казались удобными и не слишком трудными, остальные я отбросил.

Меня огорчали войны, сожжения на кострах и интриги, которые порождались религиозными спорами. Я честно сомневался, сделали ли что-нибудь хорошие мировые религии в целом. Судя по тому, что я видел в Европе и после, сила Бога в людских делах была ничтожной. Человеческое братство — это злая шутка. Если есть Дьявол, то, казалось, что именно он является Вселенским Правителем, и уж конечно, я в его власти.

Но мой друг сидел передо мной и откровенно заявлял, что Бог сделал для него то, что он сам не мог для себя сделать. Его человеческая воля не выдержала. Доктора признали его неизлечимым. Общество собиралось изолировать его. Как и я, он признал полное поражение. Потом он фактически был воскрешен из мертвых, неожиданно перемещен из мусорной ямы на тот уровень жизни, который был лучше всего, что он когда-либо знал.

Возникла ли эта сила в нем самом? Очевидно, нет. В нем в эту минуту силы было не больше, чем во мне, то есть совсем не было.

Это сразило меня. Это начинало смотреться так, как будто религиозные люди в конце концов были правы. Здесь что-то работало в человеческой душе, что совершило невозможное. Мои представления о чудесах были коренным образом пересмотрены прямо тогда. Не обращать внимания на затхлое прошлое, здесь, прямо через кухонный стол, сидело чудо. Он провозгласил великое известие.

Я увидел, что мой друг не просто внутренне пре-

образился. Он был на другой основе. Его корни ухватились за новую почву.

Несмотря на живой пример моего друга, во мне оставались пережитки старого предубеждения. Слово "Бог" все еще вызывало определенную антипатию. Когда была высказана мысль, что у меня может быть свой Бог, это чувство усилилось. Мне эта идея не понравилась. Я мог войти в такие понятия, как Творческий Разум, Вселенский Разум или Дух Природы. Но я сопротивлялся мысли о Царе Небесном, какой бы любящей ни была Его власть. После этого я разговаривал со многими людьми, и они думали точно так же.

Мой друг предложил то, что тогда казалось необыкновенной идеей. Он сказал: *«Почему бы тебе не выбрать свое собственное понятие Бога?»*

Это заявление потрясло меня. Оно растопило ледяную интеллектуальную гору, в тени которой я жил и дрожал так много лет. Наконец, я стоял в солнечном свете.

*Это было только делом желания и готовности поверить в Силу более великую, чем я. Чтобы начать, от меня больше ничего не требовалось.* Я увидел, что отсюда может начаться рост. Подготовившись, я мог бы построить то, что увидел в своем друге. Будет ли это у меня? Конечно, будет!

Вот так я убедился в том, что Бог заботится о нас, людях, когда мы действительно хотим Его. Наконец-то я увидел, почувствовал, уверовал. Пелена гордыни и предубеждения стряхнулась с моих глаз. Взору предстал новый мир.

Мне открылось истинное значение того, что я пережил в Соборе. На мгновение я захотел Бога и стал нуждаться в нем. Была смиренная готовность иметь Его рядом с собой — и Он пришел. Но вскоре ощущение Его присутствия было

вытеснено мирским ропотом, конечно, внутри меня самого. И так все и шло после этого. Каким же я был слепым!

В больнице меня отделили от алкоголя в последний раз. Лечение представлялось разумной мерой, поскольку у меня были признаки "белой горячки".

Там я смиренно предложил себя богу, как я Его тогда понимал, чтобы Он поступал со мной, как Он хочет. Я поместил себя безоговорочно под Его попечение и руководство. Впервые я признал, что сам по себе я ничто, что без Него я был потерян. Я безжалостно посмотрел на свои прегрешения и стал готовым к тому, чтобы мой новообретенный Друг вырвал их с корнем. После этого я ни разу не пил.

Мой школьный товарищ навестил меня, и я полностью ознакомил его со своими проблемами и недостатками. Мы составили список людей, которым я причинил зло или на кого я обижался и злился. Я выразил полную готовность связаться с этими людьми и признать свою неправоту. Никогда больше я не должен был осуждать их. Я должен был исправить все это во всю силу своих способностей.

Я должен был подвергнуть свое мышление испытанию новым сознанием Бога внутри себя. Таким образом, здравый смысл станет необыкновенным смыслом. В сомнениях я должен был сидеть спокойно и только просить Его о силе и руководстве для решения моих проблем так, как Ему будет угодно. Никогда я не должен был молиться за себя, кроме случаев, когда мои просьбы касались моей полезности для других. Только тогда мог я ожидать получить что-то. Но это будет в полной мере.

Мой друг пообещал, что когда это будет делаться, то я

войду в новые взаимоотношения со своим Творцом, и у меня появятся такие элементы образа жизни, которые ответят на все мои проблемы. Вера в силу Бога, достаточная готовность, честность и смирение для установления и поддержания нового порядка вещей были важнейшими требованиями.

Просто, но не легко; за это надо было расплатиться. Это означало разрушение эгоизма. Во всех делах я должен обращаться к отцу Света, который руководит всеми нами.

Это были преобразующие и радикальные предложения, но как только я их полностью принял, эффект был потрясающий. Было ощущение победы, за которым последовали такой покой и ясность, каких я никогда не знал. Была абсолютная уверенность. Я чувствовал себя приподнятым, как будто меня продувал сильный ветер с вершины горы. Бог приходит к большинству людей постепенно, но на меня Его воздействие было внезапным и глубоким.

На какое-то мгновение меня охватила тревога, и я позвал своего друга-доктора, чтобы спросить, в своем ли я уме. Он с изумлением выслушал мой рассказ. Затем покачал головой и сказал: «Что-то произошло с вами. Я не могу этого понять. Но вам лучше держаться за это. Лучше все, что угодно, чем ваше прежнее состояние». Этот добрый доктор сейчас знает многих людей, которые прошли через подобные переживания. Он знает, что эти переживания были на самом деле.

Пока я лежал в больнице, появилась мысль, что тысячи безнадежных алкоголиков были бы рады получить то, что так легко досталось мне. Возможно, я бы мог помочь кому-то из них. Они, в свою очередь, могли бы работать с другими.

Мой друг подчеркивал абсолютную необходимость применения этих принципов во всех моих делах. В особенности



это относилось к работе с другими людьми так же, как он работал со мной. Вера без дел мертва, сказал он. Какая печальная истина для алкоголиков! Поскольку, если алкоголик не усовершенствует и не расширит свою духовную жизнь через работу и самопожертвование для других, он не сможет пережить предстоящие испытания и неудачи. Если он не работает, то наверняка запьет снова и если запьет, то наверняка умрет. Тогда на самом деле вера будет мертвой. С нами это именно так.

Мы с женой с энтузиазмом отдались идее помощи другим алкоголикам в решении их проблем. Это было хорошо, поскольку мои старые сотрудники по бизнесу были настроены скептически в течение полутора лет, и в это время у меня было мало работы. Я чувствовал себя тогда не очень хорошо, и меня мучили приступы жалости к себе и обиды. Иногда это чуть не приводило меня снова к пьянству, но я скоро обнаружил, что, когда все другие меры оканчивались неудачей, работа с другим алкоголиком спасала положение. Много раз в отчаянии я ходил в свою старую больницу. Поговорив там с человеком, я чувствовал себя поразительным образом приподнятым и твердо стоящим на ногах. Это модель жизни, которая помогает, когда становится трудно.

Мы начали приобретать много верных друзей, и у нас возникло товарищество, частью которого так чудесно себя чувствовать. У нас действительно есть радость жизни — даже при наличии тягот и трудностей. Я увидел сотни семей, вставших на путь, который действительно ведет куда-то; увидел, как выправлялись самые невероятные домашние ситуации; как исчезали всякого рода вражда и озлобление. Я видел, как люди выходили из психиатрических больниц и

восстанавливали достойное положение в жизни своих семей и своего окружения. Бизнесмены и люди свободных профессий возвращались к своему статусу. Едва ли есть какая-нибудь беда или несчастье, которые бы нами не преодолевались. В одном городе и его окрестностях на Западе страны нас с членами семей насчитывается тысяча человек. Мы часто встречаемся, так что новички могут найти то братство, которое ищут. На этих неофициальных собраниях часто можно видеть от 50 до 200 человек. Мы растем в численности и силе.

Алкоголик в пьяном виде — существо неприятное. Наша борьба с такими людьми напряжена, комична и трагична. Один бедняга покончил с собой в моем доме. Он не мог или не захотел познать наш образ жизни.

Однако во всем этом есть и много веселого. Я думаю некоторые будут поражены нашим кажущимся легкомыслием и приземленностью. Вера должна работать 24 часа в сутки в нас и через нас, иначе мы погибнем.

Большинство из нас полагает, что нам не надо больше искать рая на земле — он рядом с нами прямо здесь и сейчас. простой рассказ моего друга у меня на кухне с каждым днем расширяется в круг покоя на земле и доброй воли к людям.

---

Издание этой книги и ее распространение были предварительно оплачены добровольными пожертвованиями членов «группы АА по изучению Большой Книги (АА ВВSG)». Мы получили бесплатно, бесплатно мы и даем. Любой, кто продает эту книгу или взимает плату за ее распространение, является вором. Мы выздоровели от алкоголизма, потому что прошли через духовное переживание, которое было результатом образа действий, изложенного в 12 Шагах. Мы в состоянии поддерживать свою счастливую и содержательную трезвость только в том случае, если, не ожидая никакого вознаграждения ни в деньгах, ни в почестях, будем стараться предоставлять такую же возможность другим алкоголикам, которые пришли после нас.

## Глава 2 : Есть решение

**М**ы, принадлежащие к Анонимным Алкоголикам, знаем тысячи мужчин и женщин, которые когда-то были такими же безнадежными, как и Билл. Почти все выздоровели. Они решили проблему пьянства.

Мы средние американцы. Представлены все районы страны и многие профессии, а также люди различного политического, экономического, социального и религиозного плана. Мы люди, которые не стали бы общаться в обычных условиях. Но среди нас существует товарищество, дружелюбие и понимание, которые являются неописуемо чудесными. Мы подобны пассажирам гигантского лайнера в момент спасения после кораблекрушения, когда товарищество, радость и равенство наполняют судно от трюма до капитанской каюты. Однако, в отличие от пассажиров корабля, наша радость спасения от катастрофы не исчезает по мере того, как каждый из нас идет своей дорогой. Чувство общей разделенной опасности является компонентом прочного союза, связывающего нас. Но это само по себе никогда бы не удержало нас вместе после того, как мы соединились.

Фактом огромной значимости для каждого из нас является то, что мы нашли общее решение. У нас есть выход, по отношению к которому мы можем полностью соглашаться и объединяться в братском и гармоничном действии. Это представляет собой великую весть, которую несет эта книга тем, кто страдает от алкоголизма.

Эта болезнь (мы считаем это болезнью) затрагивает людей вокруг нас, как никакое другое заболевание. Если у человека

рак, то все его жалеют, но никто не злится, и никто не обижается. Но с алкоголизмом дело обстоит иначе, так как он влечет за собой истребление всего, что есть ценного в жизни. Он охватывает всех, чья жизнь касается жизни больного. Он приносит недоразумение, жестокую обиду, финансовые проблемы, отвращение друзей и работодателей, исковерканную жизнь людей, печаль жен и родителей - любой может продолжить этот список.

Мы надеемся, что эта книга известит и утешит тех, кого это касается или может касаться. Таких много.

Высококвалифицированные психиатры, которые занимались нами, иногда находили невозможным убедить алкоголика откровенно обсудить его положение. Как ни странно, жены, родители и близкие друзья обычно находят нас даже более недоступными, чем это делают психиатры или врачи.

Но человек, ранее имевший проблемы с употреблением спиртного и который нашел это решение и познал самого себя, может обычно завоевать полное доверие другого алкоголика в течение нескольких часов. До тех пор, пока не будет достигнуто такое понимание, мало чего можно добиться.

То, что человек, который приходит с таким предложением, испытывал такие же трудности, то, что он определенно знает, о чем говорит, что все его поведение громко говорит новичку о том, что он не несет признаков святости, а только искреннее желание быть полезным, что здесь не надо платить взносы, точить топоры, улаживать людей, сидеть на лекциях - вот те положения, которые, как мы обнаружили, являются наиболее эффективными. После такого подхода многие встают с постели и начинают снова ходить.

Никто из нас не делает эту работу своим единственным занятием. Мы и не думаем, что ее эффективность возросла бы, если бы мы так поступали. Мы считаем, что прекращение нашего пьянства — это всего лишь начало. Значительно более важное проявление принципов лежит перед нами в наших домах, занятиях и делах. Все мы проводим много свободного времени в той деятельности, которую собираемся описать. Только немногим удается отдавать все свое время этой работе.

Если мы остановимся на пути, по которому идем, то можно почти не сомневаться, что получится много хорошего, но поверхность проблемы будет только слегка затронута. Те из нас, кто живут в больших городах, угнетены мыслью о том, что сотни людей каждый день проваливаются в забвение. Многие могли бы выздороветь, если бы у них была такая возможность, которой мы имели счастье обладать. Как же нам представить то, что мы получили так легко?

Мы решили опубликовать анонимную книгу, которая ставит эту проблему так, как ее видим мы. К решению этой задачи мы привлечем наш совместный опыт и знание. Это предложит полезную программу для каждого, кого касается проблема пьянства.

В силу необходимости должны будут обсуждаться вопросы медицинского, психиатрического, социального и религиозного характера. Мы осознаем, что эти вопросы по самой своей природе являются противоречивыми. Ничто не доставило бы нам большего удовольствия, чем написание книги, которая не давала бы никакого повода к недовольству или спору. Мы сделаем все, что сможем, чтобы придти к такому идеалу. Большинство из нас ощущает, что настоящая

терпимость к недостаткам и взглядам других людей и уважение к их мнению — это такой подход, который делает нас полезными для других. Сама наша жизнь, как у людей, имевших в прошлом проблемы с пьянством, зависит от нашей постоянной мысли о других людях и о том, как мы можем помочь удовлетворить их нужды.

Возможно, что вы уже задали себе вопрос, почему мы стали такими больными от пьянства. Несомненно, вам любопытно узнать, как и почему, в противовес мнению экспертов, мы выздоровели и вышли из безнадежного состояния тела и разума. Если вы алкоголик, который хочет это преодолеть, возможно, вы уже спрашиваете: «Что я должен делать?»

Задача этой книги — ответить именно на такие вопросы. Мы расскажем о том, что мы сделали. Но перед тем, как перейти к детальному обсуждению, будет полезно подвести итог некоторым положениям, так, как мы их себе представляем.

Сколько раз люди говорили нам: «Я могу пить, а могу не пить. Почему ты не пьешь, как приличный человек, или не бросишь совсем?» «Этот парень не умеет пить». «Почему бы тебе не перейти на вино или пиво». «Откажись от крепких напитков». «Наверное, у него слабая воля». «Он мог бы остановиться, если бы захотел». «Она такая милая девушка, думаю ему надо остановиться ради нее». «Доктор сказал ему, что если он будет снова пить, это его убьет, но он опять запил».

Вот они повсеместные замечания о пьяницах, которые мы слышали все время. За ними лежит бездна незнания и недоразумения. Мы видим, что эти выражения относятся к

людям, чьи реакции на алкоголь очень отличаются от наших.

Умеренно пьющие люди с легкостью могут полностью отказаться от спиртного, если у них есть на то веская причина. Они могут пить или не пить.

Есть определенный тип сильно пьющего человека. У него привычка может быть настолько сильной, что это постепенно разрушает его физически и психически. Это может привести его к преждевременной смерти. Если есть достаточно сильная причина: слабое здоровье, любовное чувство, смена обстановки или предупреждение врача — такой человек может остановиться или стать более умеренным, хотя это может оказаться для него трудным или мучительным, и ему может понадобиться медицинская помощь.

Но как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать, как умеренно пьющий; он может стать, а может не стать человеком, постоянно злоупотребляющим спиртным, но на какой-то стадии своего пьянства он начинает терять всякий контроль над употреблением алкоголя, как только выпьет.

Вот этот парень, который особенно поражает вас отсутствием контроля. Когда он пьет, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки. Это человек, у которого бывает два лица. Он редко оказывается слегка выпившим. Он, как правило, пьян до безумия. Его темперамент во время опьянения только отдаленно напоминает свою нормальную природу. Он может быть одним из прекраснейших парней на свете. Но стоит ему пропьянствовать один день, как он часто становится отвратительным и даже опасным для окружающих. Он обладает несомненным

даром напиваться как раз в неподходящий момент, особенно, когда надо принять какое-то важное решение или придти на встречу. Часто это совершенно разумный и уравновешенный человек во всем, кроме спиртного, и в этом отношении он невероятно нечестен и эгоистичен. Часто это человек с особенными способностями, навыками и одаренностью, и его ожидает многообещающая карьера. Он использует свой талант для того, чтобы создать блестящую перспективу для своей семьи и самого себя, а затем обрушивает все на свою голову рядом бессмысленных попок. Это такой парень, который ложится в постель настолько пьяным, что ему надо отсыпаться целые сутки. Но ранним утром он, как безумный, ищет бутылку, которую куда-то засунул ночью. Если он может себе позволить, он может прятать спиртное по всему дому, чтобы быть уверенным в том, что никто не отнимет и не выбросит весь его запас. По мере того, как его дела идут все хуже, он начинает употреблять сочетание сильнодействующих успокоительных препаратов и спиртного, чтобы успокоить свои нервы и пойти на работу. Затем наступает день, когда он просто не выдерживает и напивается снова. Возможно, он идет к врачу, который дает ему снотворное или успокоительное, чтобы придти в себя. Потом он начинает попадать в больницы и санатории.

Конечно, это ни в коей мере не представляет собой развернутого портрета истинного алкоголика, так как наши модели поведения отличаются друг от друга. Но это описание приблизительно верно.

Почему он ведет себя так? Если сотни раз опыт показывал ему, что один глоток означает еще одну катастрофу со всеми ее страданиями и унижением, то почему же он делает этот



один глоток? Почему он не может «завязать»? Что произошло со здравым смыслом и силой воли, которые он все еще иногда проявляет в других делах?

Возможно, что на эти вопросы никогда не будет полного ответа. Существует значительное расхождение во мнениях относительно того, почему алкоголик реагирует иначе, чем нормальные люди. Мы не знаем, почему, как только он доходит до определенной точки, мало что можно для него сделать. Мы не можем разгадать эту загадку.

Мы знаем, что когда алкоголик воздерживается от спиртного в течение нескольких месяцев или лет, он ведет себя почти так же, как и другие люди. Равным образом мы уверены в том, что как только он введет в свой организм алкоголь, независимо от его количества и вида, что-то происходит как в телесном, так и в психическом смысле, что делает его практически неспособным остановиться. Опыт любого алкоголика предельно ясно подтверждает это.

Эти замечания носили бы теоретический и беспредметный характер, если бы наш друг никогда не прикасался к спиртному и не приводил тем самым в движение этот ужасный цикл. Поэтому основная проблема алкоголика концентрируется скорее в психике алкоголика, нежели в его теле. Если вы спросите его, почему он начал этот последний запой, то вероятнее всего он приведет одно из сотен оправданий. Иногда эти отговорки похожи на правду, но ни одна из них не имеет смысла в свете того опустошения, которое создается запоем алкоголика. Они звучат как философия человека, который, страдая головной болью, бьет себя молотком по голове, чтобы не чувствовать этой боли. Если вы обратите внимание алкоголика на такое

ошибочное рассуждение, он высмеет его или придет в раздражение и откажется разговаривать.

Время от времени он может говорить правду. И правда эта, странно сказать, заключается в том, что он не больше вас знает, почему он принял эту первую рюмку. Некоторые пьющие имеют оправдания, которые их устраивают на какое-то время. Но в душе они действительно не знают, почему они это делают. Как только они оказываются по-настоящему поражены этой болезнью, то приходят в недоумение. Есть навязчивая мысль о том, что как-то, когда-нибудь, они выиграют схватку. Но часто они чувствуют, что уже проиграли.

Мало кто осознает, насколько это правдиво. Каким-то неопределенным образом их семьи и друзья ощущают, что эти пьющие являются ненормальными, но каждый с надеждой ожидает того дня, когда страдалец сам восстанет из своей летаргии и обретет свою силу воли.

Трагическая истина заключается в том, что если этот человек является настоящим алкоголиком, этот счастливый день может не наступить. Он утратил контроль. На определенной точке пьянства каждый алкоголик переходит в состояние, где самое сильное желание - бросить пить - является напрасным. Эта трагическая ситуация уже наступила практически в каждом случае задолго до того, как о ней начали подозревать.

*Дело в том, что большинство алкоголиков по пока еще неясным причинам утратили способность выбора в употреблении спиртного. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать. Временами мы не можем, даже прилагая значительные усилия,*

*вызывать в своем сознании память о страдании и унижении, которые имели место даже неделю или месяц назад. Мы беззащитны перед первым глотком.*

Те последствия, которые влечет за собой даже кружка пива, не приходят на ум, чтобы остановить нас. Если такие мысли и появляются, то они расплывчаты и с легкостью подменяются старой затасканной идеей о том, что в этот раз мы будем держаться, как другие люди. Это похоже на полный выход из строя защитного механизма, который удерживает человека от того, чтобы класть свою руку на горячую плиту.

Алкоголик, как всегда, может сказать себе: «В этот раз не обожгусь. Буду делать вот так». Или, может быть, он вообще не думает. Как часто некоторые из нас начинали пить таким беззаботным образом, а потом, после третьей или четвертой, стучали по столу и говорили себе: «Боже ты мой, как же это я снова начал?» Эта мысль всего лишь заменялась другой: «Ладно, остановлюсь на шестой». Или: «Теперь уж все равно» .

Когда такой образ мышления полностью устанавливается в человеке со склонностью к алкоголю, то, возможно, он поставил себя за пределы помощи, которую ему могут оказать люди и, если его не изолировать, он может умереть или окончательно сойти с ума. Эти страшные, печальные факты подтверждались legionами алкоголиков на протяжении истории. Если бы не милость Бога, то были бы еще тысячи убедительных доказательств. Так много людей хотят, но не могут остановиться.

*Есть решение.* Почти никто из нас не хотел заниматься самоанализом, умалением своей гордыни, признанием своих

недостатков, которые требуются для того, чтобы успешно покончить с этим процессом. Но мы увидели, что это действительно помогло другим людям, и убедились в безнадежности и пустоте той жизни, которую вели прежде. Поэтому, когда к нам пришли те, у кого эта проблема была решена, нам ничего другого не оставалось, как поднять этот простой набор духовных инструментов, который положили у наших ног. Раскрылись небеса, и нас унесло в четвертое измерение существования, о котором мы даже и не мечтали.

Великое событие заключается в этом и ни в чем другом: мы прошли через глубокое и впечатляющее духовное переживание, которое коренным образом изменило все наше отношение к жизни, к собратьям и к миру Божьему. Сегодня самым главным в нашей жизни является абсолютная уверенность в том, что Творец вошел в наши сердца чудесным образом. Он начал совершать для нас то, что мы никогда бы не смогли сделать сами.

Если вы так же серьезно поражены алкоголизмом, как это было с нами, то мы считаем, что не может быть половинчатого решения. Мы были в таком положении, когда жизнь становилась невозможной, и уж если мы попали туда, откуда нет возврата с человеческой помощью, то у нас было только две альтернативы. Одна - это продолжать идти до горького конца, заглушая осознание своей невыносимой ситуации, как только можно; и другая — принять духовную помощь. Мы так и сделали. Потому что честно хотели и были готовы сделать это усилие.

Один американский бизнесмен обладал способностями, здравым смыслом и возвышенным характером. Годами он перебирался от одного санатория к другому. Он кон-

сультировался у самых известных американских психиатров. Затем он отправился в Европу, отдав себя на попечение знаменитого врача (психиатра д-ра Юнга), который назначил ему курс лечения. Хотя предыдущий опыт настроил его скептически, он закончил свое лечение с необычайной уверенностью. Его физическое и психическое состояние было необыкновенно хорошим. Более того, он полагал, что приобрел такие основательные знания о внутренней работе своей психики и ее скрытых пружинах, что срыв полностью исключался. Тем не менее через короткое время он снова был пьян. Еще больше его озадачивало то, что он не мог дать никакого удовлетворительного объяснения своему падению.

Поэтому он вернулся к этому доктору, которым восхищался, и прямо спросил его, почему он не может выздороветь. Больше всего он хотел вернуть себе самоконтроль. Он казался вполне разумным и уравновешенным человеком в отношении других проблем. И в то же время не обладал никаким контролем над алкоголем. Почему это было так?

Он умолял доктора сказать всю правду, и получил ее. По мнению доктора, он был абсолютно безнадежен: он больше не мог никогда восстановить свое положение в обществе, и ему надо было запереться на ключ или нанять охранника, если он хотел жить долго. Таково было мнение великого врача.

Но этот человек еще жив, и это свободный человек. Ему не нужен охранник, и он не изолирован в принудительном порядке. Он может передвигаться по этой земле, куда угодно, как и другие свободные люди, без тяжких последствий, при условии, что он сохраняет готовность придерживаться определенного простого подхода.

Некоторые наши читатели алкоголики могут подумать, что могут обойтись без духовной помощи. Позвольте нам рассказать о продолжении беседы нашего друга со своим доктором.

Доктор сказал: «У вас психика хронического алкоголика. Я не наблюдал ни единого случая выздоровления при таком, как у вас, состоянии психики». Наш друг почувствовал себя так, как будто за ним с грохотом захлопнулись врата ада.

Он спросил доктора: «И что, нет исключений?»

«Есть, — ответил доктор, — встречаются. Исключения, относящиеся к случаям, подобным вашему, известны давно. Время от времени, повсюду алкоголики испытывали то, что называется жизненно важным духовным переживанием. Для меня эти явления представляются феноменом. По-видимому, в их природе лежат громадные эмоциональные сдвиги и перестановки. Идеи, эмоции и взгляды, которые когда-то были направляющими силами в жизни этих людей, неожиданно отбрасываются в сторону, и в них начинает преобладать совершенно новый набор представлений и мотивов. На самом деле, я пытался вызвать в вас некоторые эмоциональные перестановки такого рода. Методы, которые я применял, приводят к успеху со многими людьми, но с алкоголиками вашего типа я никогда ничего не мог сделать».

Услышав это, наш друг почувствовал некоторое облегчение, так как подумал, что в конце концов он был примерным церковным прихожанином. Однако эта надежда была разрушена, когда доктор сказал ему, что в то время как его религиозные убеждения — дело хорошее, в его случае они не означают необходимого жизненно важного духовного переживания.

Такова была ужасная дилемма, перед которой стоял наш друг, когда это с ним произошло. Это необыкновенное переживание, которое, как мы уже вам сказали, сделало его свободным человеком.

Мы, в свою очередь, искали такого же спасения со всем отчаянием тонущих людей. То, что сначала казалось хрупкой соломинкой, оказалось любящей и сильной рукой Бога. Нам была дана новая жизнь или, если хотите, «модель жизни», которая на самом деле работает.

Выдающийся американский психолог Вильям Джеймс в своей книге «Разновидности религиозного переживания» указывает на множество способов, которыми люди открывают для себя Бога. У нас нет ни малейшего желания убеждать кого-либо в том, что существует только один способ, которым может быть обретена вера. Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, хоть что-нибудь значит, это означает, что все мы, независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, являемся детьми живущего Творца, с которым мы можем построить отношения на простых и понятных условиях.

Мы хотим, как только мы будем достаточно честными и готовы попытаться. Те, кто принадлежат к какой-либо религии, не найдут здесь ничего, что могло бы помешать их вере или обрядам. Среди нас нет трений по таким вопросам.

Мы думаем, что нас не касается, к каким религиозным объединениям относят себя наши члены, как отдельные личности. Это должно быть полностью личным делом, которое каждый решает для себя сам, в свете своего общения с людьми в прошлом или выбора в настоящем. Не все из нас

присоединяются к религиозным организациям, но большинство относится к членству в них с одобрением.

В следующий главе появляется объяснение алкоголизма, так как его понимаем мы, затем идет глава, адресованная агностикам. Многие люди, которые когда-то относились к этой категории, сейчас являются нашими членами. Что удивительно, мы считаем, что такие убеждения не представляют собой большого препятствия для духовного переживания.

Далее даются четкие ориентиры, которые показывают, как мы выздоровели. Затем идут сорок три рассказа о личном опыте.

Каждый человек в рассказе о себе описывает своим языком и со своей точки зрения способ, которым он установил свои отношения с Богом. Это представляет собой целый срез нашего сообщества и дает ясное понятие о том, что в действительности случилось в их жизни.

Мы надеемся, что никто дурно не отзовется об этих откровенных рассказах. Мы надеемся, что многие отчаянно нуждающиеся алкоголики, мужчины и женщины, увидят эти страницы, и мы верим, что только полностью раскрывая себя и свои проблемы, мы можем убедить их сказать: «Да, я тоже один из них, я должен иметь это».



### Глава 3: Еще об алкоголизме

**Б**ольшинство из нас не хотело признавать, что мы были настоящими алкоголиками. Ни одному человеку не нравится думать, что он отличается от своих собратьев психически и физически. Поэтому неудивительно, что наш период пьянства характеризовался бесконечными тщетными попытками доказать, что мы можем пить, как другие люди. Мысль о том, что как-нибудь, когда-нибудь он будет контролировать свое потребление спиртного и получать от этого удовольствие, является очень навязчивой идеей у каждого ненормально пьющего. Устойчивость этой иллюзии поразительна. Многие упорно придерживаются ее до самой смерти или безумия.

Мы поняли, что должны были полностью, всей своей сутью, признать, что мы являемся алкоголиками. Это первый шаг к выздоровлению. Заблуждение, что мы такие же, как другие люди, или скоро можем стать такими, должно быть сметено.

Мы, алкоголики — это мужчины и женщины, которые утратили способность контролировать свое употребление спиртного. Мы знаем, что ни один настоящий алкоголик *никогда* не восстановит контроль. Все мы временами чувствовали, что возвращаем контроль, но за такими промежутками, обычно короткими, неизбежно следовал еще меньший контроль, который со временем приводил к жалкой и непостижимой деморализации. Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики нашего типа поражены прогрессирующим заболеванием. С течением времени нам становится хуже и никогда не становится лучше.

Мы как люди, которые потеряли ноги. Новые не вырастут никогда. По-видимому, нет и такого метода лечения, который сделал бы таких алкоголиков, как мы, похожими на других людей. Мы испробовали все имеющиеся средства. В некоторых случаях всегда следовал еще более тяжелый срыв. Врачи, которые знакомы с алкоголизмом, согласны с тем, что нельзя сделать нормального пьющего из алкоголика. Возможно, когда-нибудь наука добьется этого, но пока она этого не сделала.

Несмотря на все, что мы говорим, многие люди, являющиеся настоящими алкоголиками, не верят, что они относятся к этой категории. Используя любые формы самообмана и экспериментирования, они будут стараться доказать, что являются исключениями из этого правила, то есть неалкоголиками. Если кто-нибудь из проявляющих неспособность контролировать свое употребление спиртного сможет резко измениться и пить как джентльмен, то перед ним мы снимаем шляпу. Господь тому свидетель, мы достаточно упорно и долго пытались пить, как другие люди.

Вот некоторые из испробованных нами способов. Пить только пиво, ограничивать количество выпитого, не пить одному, никогда не пить по утрам, пить только дома, не держать *это* в доме, никогда не пить на работе, пить только в дружеской компании, перейти с виски на коньяк, пить только натуральные вина, отправиться в поездку, отказаться от поездки, дать зарок навеки (с торжественной клятвой или без нее), больше заниматься спортом, читать духовную литературу, ездить в дома отдыха или в санатории, добровольно лечь в больницу - мы можем продолжать этот список до бесконечности.

Мы не хотим объявлять каждого человека алкоголиком, но вы можете сами быстро поставить себе диагноз. Зайдите в ближайший бар и попытайтесь пить, контролируя себя. Попробуйте выпить и резко остановиться. Попробуйте сделать это несколько раз. Не понадобится много времени, чтобы решить, являетесь ли вы честным сами с собой по этому вопросу. Может быть, и стоит получить тяжелое нервное расстройство, чтобы полностью узнать свое состояние.

Хотя это и невозможно доказать, мы считаем, что в самом начале нашего периода пьянства большинство из нас могли бы бросить пить. Но трудность заключается в том, что немногие алкоголики испытывают достаточное желание остановиться, пока еще есть время. Мы слышали о нескольких случаях, когда люди, которые проявляли определенные признаки алкоголизма, смогли остановиться на долгое время благодаря огромному желанию сделать это. Вот один из них.

Мужчина тридцати лет пил запоями. По утрам он был очень нервным и успокаивал себя спиртным. Он был честолюбив и хотел преуспеть в бизнесе, но понимал, что ничего не добьется, если будет пить. Стоило ему начать, и он терял контроль над собой. Он решил, что пока не добьется успеха в бизнесе и не уйдет на пенсию, не возьмет в рот ни капли. Исключительный человек, он оставался абсолютно «сухим» в течение 25 лет и ушел на пенсию в 55 лет после успешной и счастливой карьеры в бизнесе. Затем он пал жертвой убеждения, присущего практически каждому алкоголику, что длительный период трезвости и самодисциплина сделали его способным пить, как другие люди.

Появились тапочки и бутылка. Через два месяца он был в больнице, озадаченный и униженный. Какое-то время он пытался регулировать свое пьянство, побывав несколько раз в больнице. Потом, собрав все свои силы, попытался полностью остановиться и увидел, что не может. В его распоряжении были все средства для решения этой проблемы, которые можно было достать за деньги. Все попытки проваливались. Хотя ко времени выхода на пенсию это был крепкий мужчина, он быстро развалился и через четыре года умер.

Этот случай очень поучителен. Большинство из нас считают, что если мы будем оставаться длительное время трезвыми, то затем сможем пить нормально. Но вот человек, который в 55 лет обнаружил, что находится в таком же состоянии, что и в 30. Снова и снова мы видим, как подтверждается истина: «Если алкоголик, то навсегда». Начиная пить после периода трезвости, мы через короткое время становимся такими же плохими, как и всегда. Если мы рассчитываем бросить пить, то не должно быть никаких оговорок и потаенных мыслей, что когда-нибудь у нас будет иммунитет против алкоголя.

Молодых людей может воодушевить пример этого человека и они подумают, что смогут остановиться так же, как и он, полагались на свою силу воли. Мы сомневаемся, что многим удастся сделать это, потому что никто по-настоящему не захочет остановиться и едва ли хотя бы один из них, из-за уже случившегося психического сдвига, увидит, что сможет добиться успеха. Некоторые из нас, люди моложе тридцати лет, пили только несколько лет, но и они оказались такими же беспомощными, как и те, кто пил 20 лет.

Чтобы оказаться серьезно пораженным этой болезнью, необязательно пить в течение длительного времени или принимать такое количество алкоголя, которое принимали некоторые из нас. Это особенно относится к женщинам. Потенциальные женщины-алкоголики часто серьезно заболевают и через несколько лет уходят безвозвратно. Некоторые пьющие, которые очень обиделись бы, если бы их назвали алкоголиками, поражаются своей неспособностью остановиться. Мы знакомы с симптомами и видим большое количество потенциальных алкоголиков среди молодых людей повсюду. Но попробуйте заставить их увидеть это!

Когда мы оглядываемся назад, мы видим, что наше пьянство много лет назад прошло через ту точку, где мы могли остановиться на силе воли. Если кто-нибудь захочет узнать, вошел ли он в эту опасную зону, пусть попробует не притрагиваться к спиртному в течение одного года. Если он настоящий алкоголик и зашел очень далеко, то шансы на успех ничтожны. В ранние годы нашего пьянства мы иногда оставались трезвыми на год или больше и потом снова начинали серьезно выпивать. Хотя вы, может быть, и способны останавливаться на значительное время, тем не менее вы можете быть потенциальным алкоголиком. Мы думаем, что мало кто из тех, к кому обращена эта книга, может остаться «сухим» на срок, хотя бы отдаленно напоминающий один год. Некоторые напьются на следующий день после принятия решения, большинство — в течение нескольких недель.

Для тех, кто неспособен пить умеренно, стоит вопрос, как остановиться полностью. Мы предполагаем, конечно, что читатель желает остановиться. Сможет ли такой человек

бросить пить, не имея духовной основы, зависит от степени потери силы выбирать — пить или не пить. Многие из нас думали, что обладают сильным характером. Было громадное стремление прекратить пить навсегда. Но мы увидели, что это невозможно. Это и есть сбивающая с толку особенность алкоголизма, как мы его знаем, - это полная неспособность отказаться, независимо от того, насколько велики необходимость или желание.

Как же нам тогда помочь нашему читателю и развеять его сомнения — не является ли он одним из нас? Полезным будет эксперимент с остановкой на какое-то время, но мы думаем, что можем оказать еще более великую услугу алкогольным страдальцам и, может быть, медицинскому сообществу. Поэтому мы опишем некоторые психические состояния, которые предшествуют рецидиву пьянства, так как это, очевидно, является сутью проблемы.

Какой вид мышления преобладает в алкоголике, который раз за разом повторяет этот отчаянный эксперимент с первым глотком? Друзья, которые уговаривали его одуматься после запоя, приведшего его на грань развода или разорения, приходят в недоумение, когда он идет прямо в кабак. Почему он это делает? О чем думает?

Нашим первым примером является один друг, которого мы назовем Джимом. У этого человека очаровательная жена и семья. В наследство он получил автомобильное агентство, приносящее прибыль. Заслуженный участник Мировой войны. Хороший коммерсант. всем нравится. разумный человек, нормальный, насколько мы можем видеть, хотя и несколько нервный. не пил до 35 лет. Через несколько лет он становится таким буйным во время опьянения, что его

должны были отправить на принудительное лечение. Выйдя из психиатрической больницы, он вступил в контакт с нами.

Мы рассказали ему то, что знали об алкоголизме и об ответе, который мы нашли. Начал он хорошо. Его семья восстановилась, и он начал работать продавцом на фирме, которую потерял из-за своего пьянства. Какое-то время все шло хорошо, но ему не удалось расширить свою духовную жизнь. К своему ужасу, он напивался несколько раз подряд. В каждом случае мы работали с ним, тщательно рассматривали, что произошло. Он согласился, что он настоящий алкоголик, и положение его серьезно. Он знал, что если будет продолжать, то еще раз попадет в психбольницу. Более того, он потеряет свою семью, к которой был глубоко привязан.

И все же он снова напился. Мы попросили его рассказать подробно, как это случилось. Вот его рассказ. «Я пришел на работу утром во вторник. Помню, был раздражен тем, что приходится быть продавцом в фирме, которой раньше владел сам. Немного поговорил с боссом, но ничего серьезного. Затем я решил поехать за город, чтобы увидеться с одним из своих клиентов, который собирался купить автомашину. По дороге я проголодался и остановился у одного места, где был бар. Намерения пить у меня не было. Я думал, что съем один бутерброд. Мелькнула мысль, что, может, найду здесь покупателя, так как заходил в этот бар уже много лет. Я часто там ел в те месяцы, когда был трезвым. Я сел за стол, заказал бутерброд и стакан молока. Все еще не думая о выпивке, я заказал еще один бутерброд и решил выпить еще один стакан молока.

*Внезапно возникла мысль, что если добавлю граммов 30 виски в молоко, то это мне не повредит на полный желудок.*

*Я заказал виски и вылил в молоко. Смутно я ощущал, что веду себя не очень умно, но успокоился, так как принимал виски на полный желудок. Эксперимент шел так хорошо, что я заказал еще виски и добавил его в следующую порцию молока. Казалось, что это мне не вредит, и я попробовал еще раз».*

Так начался для Джима еще один поход в психиатрическую больницу. Здесь была угроза принудительного лечения, потеря семьи и должности, не говоря уже об острых психических и физических страданиях, которые ему всегда причиняло пьянство. *Он хорошо знал себя, как алкоголика. И в то же время все причины, чтобы не пить, были с легкостью отброшены в сторону в пользу глупой мысли о том, что он может выпить виски, если только смешать его с молоком!*

Каким бы ни было точное определение этого слова, мы называем это просто безумием. Как еще можно назвать такое отсутствие соразмерности, способности четко мыслить?

Вы можете подумать, что это крайний случай. Для нас он не представляется неестественным, так как такой образ мышления был характерен для каждого из нас без исключения. Иногда мы задумывались над последствиями немного больше, чем Джим. Но всегда присутствовал этот любопытный психический феномен, заключающийся в том, что наряду со здравым мышлением неизбежно следовало какое-нибудь безумное пустяковое оправдание первого глотка. Наше здоровое мышление не могло удержать нас в узде. Эта безумная мысль преодолевала все. На следующий день со всей серьезностью и искренностью мы спрашивали себя, как это могло произойти.



В некоторых обстоятельствах мы намеренно уходили из дома, чтобы напиться, оправдываясь нервозностью, гневом, тревогой, депрессией, ревностью и т.д. Но даже при таком начале мы вынуждены признать, что наше оправдание пьянки было безумным образом недостаточным в свете того, что всегда происходило. Сейчас мы видим, что когда мы начинали пить намеренно, а не как обычно, то мало задумывались об ужасных последствиях.

Наше поведение по отношению к первому глотку было таким же абсурдным и непостижимым, как, например, у человека со страстью перебегать улицу перед машинами. Он получает острое удовольствие, ускользая от автомобилей. Так он веселится несколько лет, несмотря на дружеские предупреждения. На этой стадии его можно назвать глупым парнем со странными понятиями о веселье. Затем удача ему изменяет и несколько раз подряд он получает легкие травмы. Если бы он был нормальным, то можно было бы ожидать, что он бросит это занятие. Вскоре он снова попадает под машину и на этот раз у него разбита голова. Через неделю после выписки из больницы троллейбус ломает ему руку. Он говорит, что решил полностью прекратить бегать через улицы, но через несколько недель ломает обе ноги.

Такое поведение продолжается годами и сопровождается его постоянными обещаниями быть осторожным или вообще держаться от улиц подальше. Наконец, он не может больше работать, его жена добивается развода и над ним смеются. Он испытывает все известные средства, чтобы выбросить из головы эту мысль. Он закрывается в сумасшедшем доме в надежде поправиться. Но в день выхода на волю на него наезжает пожарная машина, которая ломает ему позво-

ночник. Такого человека надо рассматривать как сумасшедшего, не так ли?

Вы можете подумать, что приведенный нами пример является нелепым. Но так ли это? Мы, которые прошли через эти жернова, должны признать, что если заменить это бегание через улицы алкоголизмом, то пример будет совершенно точно подходить к нам. Какими бы разумными мы ни были в других делах, там, где речь идет об алкоголизме, мы оказывались каким-то странным образом безумными. Сильно сказано, но разве это не правда?

Некоторые из вас думают; «Да, то, что вы говорите, верно, но к нам это полностью не относится. Мы признаем, что у нас есть некоторые из этих симптомов. Но мы не дошли до тех пределов, как ваши товарищи, и вряд ли дойдем, потому что понимаем себя настолько хорошо после того, как вы нам рассказали, что теперь такое не может снова произойти. Мы не теряли в жизни все из-за пьянства и, конечно, не намерены этого делать. Спасибо за информацию».

Это может быть и верно в отношении некоторых не алкоголиков, которые хотя в настоящее время пьют много и глупо, но могут остановиться или стать более умеренными, поскольку их мозг и тело были не так повреждены, как у нас. Но настоящий или потенциальный алкоголик, почти без исключения, *будет совершенно неспособен бросить пить на основе самопознания*. Вот этот момент мы хотим подчеркнуть вновь и вновь, вбить в сознание читателей - алкоголиков, поскольку это открылось нам в результате горького опыта. Позвольте привести еще один пример.

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

счастливый брак и способные дети студенческого возраста. Он настолько привлекательная личность, что дружит со всеми. Если когда и был удачливый бизнесмен, так это Фред. Внешне это крепкая, уравновешенная личность. И все же он алкоголик. Впервые мы увидели Фреда в больнице, где он лечился от тяжелого нервного расстройства. С ним это было в первый раз и он очень стыдился. Он был далек от того, чтобы признать себя алкоголиком, и говорил себе, что оказался в больнице, чтобы успокоить нервы. Доктор ясно дал ему понять, что его положение хуже, чем он думает. Несколько дней он был в депрессии из-за своего положения. Он решил полностью бросить пить. Ему никогда не приходило в голову, что, вероятно, он не сможет этого сделать, несмотря на свой характер и положение. Фред не хотел верить, что он алкоголик и еще менее того хотел принимать духовное средство решения своей проблемы. Мы рассказали ему, что знаем об алкоголизме. Он заинтересовался и признался, что у него наблюдались некоторые симптомы, но был еще далеко от того, чтобы признать, что он не мог здесь ничего сделать сам. Он был уверен, что эти унижительные переживания, плюс приобретенные знания будут сохранять его трезвость до конца жизни. Самопознание поправит дело!

Какое-то время мы больше не слышали о Фреде. Однажды нам сказали, что он снова в больнице. На этот раз его трясло основательно. Вскоре он дал знать, что хочет встретиться с нами. То, что он нам рассказал, является в высшей степени поучительным, поскольку перед нами был парень, который был абсолютно убежден в том, что ему надо бросить пить, который не имел оправдания пьянства, проявлял замечатель-

ные рассудительность и решимость во всех других своих делах и тем не менее был повержен навзничь.

Пусть он сам расскажет об этом.

«На меня произвело большое впечатление то, что вы, ребята, говорили об алкоголизме, и я по-честному верил, что смогу больше не пить. Я как смог осознал ваши идеи о скрытом безумии, которое предшествует первому глотку, но я был уверен, что со мной этого не случится после того, что я узнал. Я полагал, что не зашел так далеко, как большинство из вас, ребята; что обычно мне удавалось улаживать другие свои проблемы и потому добьюсь успеха там, где вы терпели неудачу. Я думал, что имею полное право быть уверенным в себе, что это будет только вопросом проявления моей силы воли и осторожности.

В таких рассуждениях я занимался своим бизнесом и какое-то время все шло хорошо. Мне было нетрудно отказываться от спиртного и я начал сомневаться: не усложняю ли я этот простой вопрос. Однажды я поехал в Вашингтон для представления отчета в правительственное учреждение. Я и раньше уезжал из своего города во время этого сухого периода, так что в этом не было ничего нового. Физически я чувствовал себя прекрасно. Не было у меня и никаких насущных проблем и забот. Дело у меня шло хорошо, я был доволен и знал, что мои партнеры тоже были довольны. Был конец чудесного дня, на небе ни облачка.

Я отправился в свой отель и не спеша оделся к обеду. *Когда я переступал порог столовой в голову пришла мысль, что неплохо бы выпить пару коктейлей за обедом. И все. Ничего больше.* Я заказал коктейль и свое блюдо. Потом заказал еще один коктейль. После обеда я решил погулять. Когда я

вернулся в отель, меня осенило, что хорошо бы принять стакан виски перед сном, и я зашел в бар и выпил. Помню, что в тот вечер выпил еще несколько стаканов, много их было еще и утром. Смутно помню, как был в самолете, который летел в Нью-Йорк. В аэропорту вместо жены встретил дружелюбного таксиста. Этот водитель сопровождал меня несколько дней. Я мало что знаю о том, где я был или что я говорил и делал. Затем последовала больница с невыносимыми психическими и физическими страданиями.

Как только я восстановил способность мыслить, то тщательно перебрал в памяти события того вечера в Вашингтоне. *Я не только потерял осторожность, я совершенно не боролся против первого глотка. В этот раз я совсем не думал о последствиях.* Я начал пить так беспечно, как будто это был не коктейль, а лимонад. Вспомнил я, что говорили мне друзья алкоголики, как они предсказывали, что если у меня алкогольное мышление, то наступит время, и я снова напьюсь. Они говорили, что хотя я и создал оборону, когда-нибудь она рухнет перед лицом какого-нибудь пустякового повода выпить. Вот как раз это и произошло, и все, что я узнал об алкоголизме, мне совсем не пришло в голову. С этого момента я понял, что у меня алкогольная психика. Я увидел, что сила воли и самопознание не помогут в этих странных психических провалах. Я никогда не был способен понимать людей, которые говорили, что эта проблема разгромила их безнадежно. Теперь я понял. Это был сокрушительный удар.

Два члена Анонимных Алкоголиков пришли навестить меня. Они ухмылялись, что мне не очень нравилось, и затем спросили, считаю ли я себя алкоголиком и разбит ли по-

настоящему в этот раз. Я должен был ответить положительно на оба вопроса. Они представили мне массу свидетельств о том, что алкогольный склад ума, какой я проявил в Вашингтоне, был делом безнадежным. Они приводили десятки случаев из своего опыта. Этот процесс разрушил остатки убеждения, что я сам справлюсь с этим делом.

Затем они представили духовный ответ и программу действия, которым с успехом следовали сотни из них. Хотя я только номинально принадлежал к церкви, их предложения было нетрудно усвоить с интеллектуальной точки зрения. Но эта программа действия, хотя и была по существу разумной, была довольно жесткой. Она означала, что мне придется выбросить в окно некоторые понятия, с которыми я прожил жизнь. Это было нелегко. Но в тот момент, когда я решил идти по этой дороге, у меня появилось любопытное чувство, что мое алкогольное состояние улучшилось, так оно и оказалось на самом деле.

Таким же важным было и открытие, что духовные принципы решают все мои проблемы. После этого я познал жизнь, которая является бесконечно более приятной и, надеюсь, более полезной, чем та, которой я жил раньше. Мой старый стиль жизни был совсем не плохим, но я бы не променял его лучшие моменты на самые худшие из тех, что у меня есть сейчас. Я бы не вернулся к нему, даже если бы смог»

История Фреда говорит сама за себя. Мы надеемся, что она дойдет до сознания тысяч людей, подобных ему. Он ощутил только касание этого прессы. Большинство алкоголиков разрушается прежде, чем они по-настоящему начинают решать свои проблемы.

Многие доктора и психиатры согласны с нашими выводами. Один из этих людей - штатный сотрудник известной на весь мир больницы, недавно заявил одному из нас: «То, что вы говорите о беспомощности плачевного состояния среднего алкоголика, является, по моему мнению, правильным. Что касается вас двоих, чьи истории я слышал, то у меня нет сомнений, что без божественной помощи вы были безнадежны на 100%. Если бы Вы попросились в эту больницу, я бы вас не взял, если бы это можно было сделать. Разрывается сердце смотреть на таких людей, как вы. Хотя я сам человек нерелигиозный, но испытываю глубокое уважение к духовному подходу в таких случаях, как у вас. Для большинства случаев просто нет других решений».

Еще раз: временами у алкоголика полностью отсутствует психическая защита против первого глотка. Исключая очень редкие случаи, ни он, ни какой другой человек не могут обеспечить такую защиту. Защита должна придти от Высшей Силы.

#### Глава 4: Агностики

**В** предыдущих главах вы узнали что-то об алкоголизме. Надеемся, мы провели четкое различие между алкоголиком и неалкоголиком. Если — когда вы честно этого хотите — вы обнаружите, что не можете полностью бросить пить или во время употребления спиртного не можете контролировать количество потребления, то, возможно, вы алкоголик. Если это такой случай, то, быть может вы страдаете от болезни, которую может победить только духовное переживание.

Для того, кто считает себя атеистом или агностиком, такое переживание кажется невозможным, но продолжать как раньше — означает катастрофу, особенно если он безнадежный алкоголик. Быть обреченным или жить на духовной основе — перед такими альтернативами стоять не всегда легко.

Но это не так трудно. Около половины первых членов нашего товарищества были людьми именно такого типа. Сначала некоторые из нас пытались обойти этот вопрос, безосновательно надеясь, что мы не были настоящими алкоголиками. Но через какое-то время мы должны были встать перед фактом: мы должны найти духовную основу жизни, иначе... Возможно, так будет и с вами. Мужайтесь, примерно половина из нас считает себя атеистами или агностиками. Наш опыт показывает, что не надо смущаться.

Если бы простой моральный кодекс или лучшая философия жизни были достаточны для преодоления алкоголизма, то многие из нас давно бы уже выздоровели. Но мы обнаружили, что такие кодексы и философии нас не спасли, как бы мы ни старались. Мы хотели быть нравственными, мы хотели быть утешенными философией; действительно, мы стремились к этому как могли, но необходимой силы там не было. Наши человеческие возможности, собранные воедино волей, оказались недостаточными, они полностью потерпели неудачу.

Недостаток силы, вот в чем была наша дилемма. Мы должны были найти силу, которой мы могли жить и это должна была быть *Сила более великая, чем мы*. Совершенно очевидно. Но где и как нам было найти эту силу?

Это как раз то, о чем написана эта книга. Ее основной целью является дать вам возможность найти Силу более



великую, чем вы, которая решит вашу проблему. Это значит, что мы написали книгу, которую мы считаем духовной и нравственной. И это значит, конечно, что мы будем говорить о Боге. Здесь возникает трудность с агностиками. Мы часто разговариваем с новым человеком и видим, как возрастает его надежда по мере того, как мы обсуждаем его алкогольные проблемы и рассказываем ему о нашем товариществе. Но его лицо вытягивается, когда мы говорим о делах духовных, особенно когда мы упоминаем Бога, потому что мы затрагиваем предмет, который наш человек, как он думал, ловко обошел или полностью проигнорировал.

Мы знаем, что он чувствует. Мы разделяли его честные сомнения и предубеждения. Некоторые из нас были настроены воинственно против религии. Для других слово «Бог» вызывало определенную мысль о Нем — том, кого им пытались навязать в детстве. Возможно, мы отвергли это понятие потому что оно казалось недостаточным. Отвергнув это, мы вообразили, что отказались от идеи Бога полностью. Нам мешала мысль о том, что вера и зависимость от Силы вне нас были проявлением слабости, даже трусости. Мы с глубоким скептицизмом смотрели на этот мир враждующих богословских систем, необъяснимых бедствий. С подозрением смотрели на многих людей, которые считали себя благочестивыми. Как могло Верховное Существо иметь что-нибудь общее со всем этим? И кто, во всяком случае, мог понять Верховное Существо? В то же время мы задумывались: «Кто же все это сделал?» Было чувство благоговения и изумления, но оно было мимолетным и скоро исчезало.

Да, у нас, у людей агностического склада, были такие мысли и переживания. Поспешим вас обнадежить. Мы

обнаружили, что как только смогли отказаться от пред-  
рассудков и выразить просто готовность поверить в Силу  
более великую, чем мы, то начали получать результаты, даже  
если для любого из нас было невозможно полностью  
определить или понять эту Силу, которая есть Бог.

К нашему большому облегчению, мы открыли, что нам не  
надо принимать во внимание понятие Бога, которое было у  
другого человека. Наше собственное понятие, каким бы  
неадекватным оно ни было, оказалось достаточным для того,  
чтобы приблизиться и соприкоснуться с Ним. Как только  
мы признали существование Творческого Разума, Духа  
Вселенной, лежащего в основе всего количества вещей, нас  
охватило новое ощущение силы и направления, при условии,  
что мы предпримем ряд простых шагов. Мы обнаружили,  
что Бог не ставит слишком тяжелых условий для тех, кто  
ищет Его. Для нас Царство Духа является обширным,  
просторным и всеобъемлющим. Оно всегда открыто и  
доступно для всех, кто ищет по-настоящему. Мы верим, что  
оно открыто всем людям.

Поэтому, когда мы говорим вам о Боге, то имеем в виду  
ваше собственное понятие Бога. Это также относится и к  
другим духовным выражениям, которые вы найдете в этой  
книге. Не позволяйте никаким предубеждениям против  
духовных терминов удерживать вас от того, чтобы честно  
спросить себя, что они для вас значат. В начале это было  
все, что нам было нужно, чтобы начать духовный рост,  
осуществлять нашу первую осознанную связь с Богом, как  
мы понимали Его. После этого, мы стали принимать многие  
вещи, которые тогда казались вне досягаемости. Это был  
рост, но если мы хотели расти, то надо было где-то начинать.

Поэтому мы использовали наше собственное представление, каким бы ограниченным оно ни было.

Нам нужно было задать себе только один короткий вопрос: «Верю ли я сейчас или даже готов ли я поверить, что есть Сила более великая, чем я сам?» Как только человек сможет сказать, что он верит или готов поверить, мы настойчиво уверяем его, что он на верном пути. Среди нас имеются многочисленные доказательства того, что чудесным образом действующая духовная структура может быть построена на этом краеугольном камне.

Для нас это было великим известием, так как мы считали, что не можем использовать духовные принципы до тех пор, пока не примем многие положения веры, в которые трудно было, как казалось, поверить. Когда люди излагали нам свои духовные взгляды, то как часто мы все говорили: «Я бы хотел, чтобы у меня было то, что есть у этого человека. Я уверен, это будет действовать, если бы я только мог верить так, как верит он. Но я не могу принять как безусловную истину многие положения веры, которые являются столь простыми для него». Поэтому так утешительно было узнать, что мы можем начать на более простом уровне.

Кроме кажущейся неспособности принимать многое на веру мы часто оказывались в затруднительном положении из-за упрямства, чувствительности и неразумного предубеждения. Многие из нас были такими чувствительными, что даже простое упоминание духовных вопросов вызывало у нас крайний антагонизм. От такого рода мышления необходимо отказаться. Хотя некоторые из нас сопротивлялись, для нас оказалось не так уж трудно отбросить эти чувства. Перед лицом алкогольного разрушения мы вскоре стали

такими же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть в других делах. В этом отношении алкоголь обладал великой силой убеждения. В конце концов он вогнал нас в состояние рассудительности. Иногда это был утомительный процесс. Надеемся, никто не будет оставаться в предубеждении так долго, как некоторые из нас.

Читатель может все же спросить, почему ему надо верить в Силу более великую, чем он сам. Думаем, что на то есть веские причины. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Практичный человек сегодняшнего времени живет в мире фактов и результатов. Тем не менее двадцатый век с готовностью принимает любые теории при условии, что они опираются на твердые факты. Например, есть многочисленные теории касательно электричества. Все им верят без тени сомнения. Почему их так легко принимают? Просто потому, что невозможно объяснить то, что мы видим, чувствуем, используем и чем руководим без разумного предположения в качестве отправной точки.

Сейчас все верят во множество предположений, у которых есть веские свидетельства, но нет абсолютных, видимых доказательств. И разве не демонстрирует наука, что видимое доказательство является самым слабым доказательством? По мере того, как человечество изучает материальный мир, постепенно открывается, что внешние явления совсем не представляют собой внутреннюю, подлинную сущность. Например, обычная стальная балка представляет собой массу электронов, которые вращаются вокруг друг друга с невероятной скоростью. Эти мельчайшие частицы приводятся в движение точными законами и эти законы остаются неизменными во всем материальном мире. Так

говорит наука. У нас нет оснований сомневаться в этом. Однако, когда выдвигается абсолютно логичное предположение, что за материальным миром и жизнью, какими мы их видим, лежит Всесильный, Направляющий, Творческий Разум, тут же на поверхность выходит какое-то упрямство и мы старательно начинаем убеждать себя, что это не так. Мы читаем многословные книги и погружаемся в пустые споры, думая, что верим в то, что Вселенная не нуждается в Боге для своего объяснения. Если бы наши утверждения были верными, то отсюда бы следовало, что жизнь возникла из ничего, ничего не значит и идет в никуда.

Вместо того, чтобы рассматривать себя как разумных посредников, стоящих во главе Божьего непрерывного Творения, мы, агностики и атеисты, предпочли верить в то, что наш человеческий разум это последнее слово, альфа и омега, начало и конец всего. Какое тщеславие с нашей стороны, не так ли?

Мы, которые прошли по этому сомнительному пути, умоляем вас отказаться от предубеждений даже против официальной религии. Мы поняли, что какой бы хрупкой ни была человеческая вера, эта вера дала цель и направление миллионам людей. Люди веры обладают логическим понятием о том, что такое жизнь. У нас на самом деле не было никакого разумного представления. Мы забавлялись тем, что с цинизмом критически разбирали духовные убеждения и обычаи в то время, как мы могли видеть, что многие духовно настроенные люди независимо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют такую стойкость, счастье и полезность, к каким нам надо было самим стремиться.

Вместо этого мы разглядывали человеческие пороки этих людей и иногда использовали их недостатки как основу для огульного осуждения. Мы говорили о нетерпимости, хотя сами были нетерпимыми. Мы упустили подлинную сущность и красоту леса, потому что нас отвлекало уродство некоторых деревьев в нем. Мы никогда не прислушивались к духовной стороне жизни.

В наших личных историях вы увидите, как каждый рассказчик по своему приближается к Силе более великой, чем он сам и создает Ее собственный образ. Не имеет большого значения: соглашаемся мы или нет с каждым отдельным подходом или понятием. Опыт научил нас, что это такие вопросы, по поводу которых нам не надо беспокоиться. Эти вопросы каждый человек решает для себя сам.

однако есть одно положение по которому мнения этих мужчин и женщин сходятся поразительным образом. Каждый из них получил доступ к Силе более великой, чем они сами и поверил в Нее. В каждом случае эта Сила свершила нечто чудесное, по-человечески невозможное. Как сказал один известный американский политик: «Давайте посмотрим протокол».

Вот тысячи вполне мирских мужчин и женщин. Они со всей прямотой заявляют, что с тех пор как они стали верить в Силу более великую, чем они сами, стали определенным образом относиться с этой Силе и совершать какие-то простые поступки, в их образе жизни и мышления произошла коренная перемена. Перед лицом краха и отчаяния, перед лицом полного провала их человеческих возможностей они обнаружили, что в них влились какая-то новая сила, покой, счастье и ощущение направления. Это произошло вскоре

после того, как они всем сердцем пошли навстречу нескольким простым требованиям. Когда-то их сбивала с толку и озадачивала кажущаяся тщетность существования, теперь они обнаруживают причины, лежавшие в основе их тяжелой жизни. Не касаясь вопроса пьянства, они рассказывают, почему жизнь была такой неудовлетворительной. Они показывают, как с ними произошла перемена. Когда многие сотни людей могут сказать, что сегодня сознание Присутствия Бога является самым важным явлением в их жизни, они представляют сильное доказательство, почему надо иметь веру.

Этот мир, в котором мы живем, добился за последнее столетие большего материального прогресса, чем за все предшествующие тысячелетия. Причину знают почти все. Изучающие древнюю историю говорят нам, что интеллект людей того времени был не ниже самого лучшего интеллекта дня сегодняшнего. Однако в древние времена материальный прогресс был мучительно медленным. Дух современного научного поиска, исследования и изобретательности был почти неизвестен. В области материального умы людей были скованы суеверием, традицией и застывшими понятиями. Некоторые современники Колумба считали нелепой мыслью о том, что земля круглая. Другие чуть не приговорили Галилея к смерти за его астрономические ереси.

Мы задали себе такой вопрос: не являются ли некоторые из нас точно такими же предвзятыми и неразумными людьми в духовной сфере, какими были люди древности в области материальной? Даже в нашем столетии американские газеты не решались публиковать статьи о первом успешном полете братьев Райт. Разве не заканчивались неудачей все первые попытки летать? Разве не пошла на дно реки Потомак

летающая машина профессора Лэнгли? Разве не правда, что лучшие математические умы доказали, что человек не сможет летать? Разве люди не говорили, что Бог оставил это преимущество за птицами? Всего лишь через тридцать лет покорение воздуха стало почти историей и полет на самолете превратился в обычное дело.

Но и во многих других областях наше поколение стало свидетелем полного высвобождения нашего мышления. Покажите любому портовому грузчику воскресную газету со статьей, где высказывается предположение об исследовании луны с помощью ракет и он скажет: «Готов поспорить, они сделают это и, возможно, скоро». Разве наш век не отличается легкостью, с которой мы меняем старые идеи на новые, готовностью, с которой мы отбрасываем теорию или неработающее приспособление, чтобы заменить их на новое?

Мы должны были спросить себя, почему мы не должны применять к нашим человеческим проблемам такую же готовность изменить нашу точку зрения? У нас были трудности в личных отношениях, мы не могли контролировать свою эмоциональную натуру, мы были жертвой страданий и депрессии, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, у нас было чувство бесполезности, страх переполнял нас, мы не могли по-настоящему помогать людям. Разве решительное преодоление этих мучений не является более важным, чем размышления о том, увидим ли мы репортаж о полете на луну? Конечно, да.

Когда мы увидели, как другие люди решают свои проблемы, просто полагаясь на Дух Вселенной, нам пришлось прекратить сомневаться в силе Бога. Наши идеи оказались бесполезными. Но идея Бога действовала.



Почти детская вера братьев Райт в то, что они смогут создать машину, которая будет летать, была главной движущей силой их достижения. Без этого ничего бы не произошло. Мы, агностики и атеисты, цеплялись за мысль, что самостоятельность решит наши проблемы. Когда другие люди показали нам, что опора на Бога помогла им, мы почувствовали себя так же, как те, кто утверждал, что братья Райт никогда не будут летать.

Логика великое дело. Нам она нравилась. Нравится и сейчас. Не случайно нам была дана способность мыслить, исследовать то, что мы воспринимаем своими органами чувств и делать выводы. Это одно из великолепных качеств человека. Мы со своими агностическими наклонностями не удовлетворились предложением, которое не поддается разумному подходу и изложению. Поэтому мы стараемся рассказать, почему мы считаем, что наша теперешняя вера является разумной, почему мы считаем более здоровым и логичным верить, чем не верить, почему мы говорим, что наше прежнее мышление было дряблым и слезливым, когда мы в сомнении разводили руками и говорили: «Мы не знаем».

Когда мы стали алкоголиками, раздавленными кризисом, который навлекли на себя сами и которого мы не могли ни отложить, ни избежать, мы должны были без страха встать перед таким положением: или Бог — это все, или Он — это ничто. Бог или есть или Его нет. Каким должен быть наш выбор?

Дойдя до этой точки, мы напрямую встали перед вопросом веры. Мы не могли от него отвернуться. Некоторые из нас уже далеко прошли по Мосту Разума к желанному берегу веры. Очертания Земли обетованной вызвали блеск в

уоставших глазах и придали мужество ослабевшему духу. Протянулись приветливые дружеские руки. Мы были благодарны Разуму за то, что продвинулись так далеко. Но почему-то мы не могли ступить на берег. Может быть, мы слишком опирались на Разум на протяжении этой последней мили и нам не хотелось терять эту опору.

Это было естественно, но давайте задумаемся. Хотя мы не осознавали этого, разве не вера вела нас по жизни? Разве мы не верили в свое собственное мышление? Разве у нас не было уверенности в своей способности мыслить? Что же это было, если не разновидность веры? Да, мы были верными, униженно верными Богу Разума. Так или иначе мы обнаружили, что вера все время присутствовала!

Мы также обнаружили, что были обожателями. Какой это вызывало восторг! Разве мы не обожали людей, чувства, вещи, деньги и самих себя? А потом, разве не взирали мы с обожанием на закат солнца, море, цветов? Кто из нас не любил что-то или кого-то? Насколько эти чувства, эта любовь, это обожание связаны с чистым рассудком? Совсем немного или никак, как мы наконец увидели. Разве это не было той тканью, из которой была составлена наша жизнь? В конце концов, разве не эти чувства определяли образ нашего существования? Нельзя было сказать, что мы не вмещали в себя веру, любовь, поклонение. В той или иной форме мы мало чем жили кроме как верой.

Вообразите себе жизнь без веры! Если бы не было ничего кроме чистого разума, то это бы не было жизнью. Но мы верим в жизнь, — конечно, мы верим. Мы не могли доказать жизнь в том смысле, как можно доказать, что прямая линия это кратчайшее расстояние между двумя точками, но между

тем, она была. Могли ли мы продолжать говорить, что все вокруг - это ничто, кроме как масса электронов, созданных из ничего, ничего не означающих, вращающихся по направлению в никуда? Конечно, не могли. Сами электроны казались более разумными, чем это предположение, по крайней мере так говорят господа ученые.

Отсюда мы увидели, что разум - это не все. Не является разум (так как его используют большинство из нас) и полностью надежным, хотя он и исходит от наших лучших умов. Что можно сказать о людях, которые доказывали, что человек никогда не сможет летать?

В то же время мы видели другой вид полета, духовное освобождение от этого мира людей, которые поднялись над своими проблемами. Они говорили, что Бог сделал это возможным, а мы только улыбались. Мы увидели духовное освобождение, но нам нравилось говорить себе, что это неправда.

На самом деле мы обманывали самих себя, так как глубоко внутри в каждом мужчине, женщине и ребенке находится основополагающая идея Бога. Она может быть скрыта бедой, роскошью, поклонением другим вещам, но в той или иной форме она присутствует. Так как Вера в Силу более великую, чем мы и чудесные проявления этой силы в жизни людей существует столь же долго, как и сам человек.

Наконец мы увидели, что вера в какого-то Бога была частью нашей природы точно так же, как чувство, которое у нас есть по отношению к другу. Иногда, отринув страх, мы должны были искать, но Он был там. Он был такой же явью, как и мы. Мы обнаружили глубоко внутри себя Великую Действительность. В конечном счете только там и можно Его найти. С нами так и было.

Мы можем только немного подготовить основу. Если наше свидетельство поможет отвести предубеждение, даст вам возможность честно мыслить, побудит вас тщательно исследовать самих себя, то тогда, если вы захотите, вы можете присоединиться к нам на Широкой Столбовой Дороге. С таким подходом вы не пропадете. Сознание вашей веры наверняка придет к вам.

В этой книге вы прочитаете о переживании человека, который считал себя атеистом. Его история настолько интересна, что надо будет рассказать часть ее сейчас. Перемена в его душе была поразительной, убедительной и трогательной.

Наш друг был сыном священника. Он ходил в церковную школу, где его возмущало то, что он называл образцовым религиозным образованием. После этого в течение многих лет его преследовали беды и разочарования. Неудача в бизнесе, психическое заболевание, смертельная болезнь, самоубийство - эти семейные беды озлобляли и угнетали его. Послевоенное разочарование, еще более осложнившийся алкоголизм, неминуемый психический и физический крах, подвели его к черте саморазрушения.

Однажды вечером он был в больнице на принудительном лечении, и с ним заговорил алкоголик, который прошел через духовное переживание. В нашем друге вскипела ярость и он с горечью воскликнул: «если Бог есть, то он ничего не сделал для меня». Но позднее, оставшись один в комнате, он задал себе такой вопрос: «Возможно ли, что все религиозные люди, которых я знал, неправы?» Размышляя над ответом, он чувствовал себя так, как

будто жил в аду. Затем, как гром среди ясного неба, явилась возвышенная мысль. Она вытеснила все.

«Кто ты такой, чтобы говорить, что Бога нет?»

Этот человек рассказывает, что выскочил из постели и встал на колени. Через несколько секунд он был охвачен убежденностью в Присутствии Бога. Это изливалось на него и через него с неотвратимостью и величием громадного половодья. Преграды, которые он сооружал годами, были снесены. Он стоял в Присутствии Безграничной Силы и Любви. Он ступил с моста на берег. В первый раз он жил в сознательном общении со своим Творцом.

Так был поставлен на место краеугольный камень нашего друга. Никакие превратности не поколебали его впоследствии. Его алкогольную проблему унесло. Она исчезла той самой ночью, много лет тому назад. Не считая нескольких коротких моментов искушения, мысль о том, чтобы выпить, никогда не возвращалась; и в такие минуты в нем возникало громадное отвращение. По-видимому, он не смог бы выпить, если бы и захотел. Бог восстановил его здравомыслие.

Что это, если не чудо исцеления? И все же его составные части являются простыми. Обстоятельства сделали его готовым поверить. Он смиренно предложил себя своему Создателю - затем он познал.

Точно так же Бог вернул разум всем нам. Для этого человека откровение было внезапным. Некоторые из нас вырастают в него более медленно. Но Он пришел ко всем, кто честно стремился найти Его.

Когда мы приблизились к Нему, Он открыл нам Себя!

## Глава 5: Как это действует

**М**ы редко встречали человека, который полностью следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Те, кто не выздоравливают, это люди, которые не могут или не хотят полностью отдаться этой простой программе, обычно мужчины и женщины, органически неспособные быть честными с самими собою. Есть такие несчастные. Они не виноваты; видимо, они родились такими. По своей природе они не способны воспринимать и совершенствовать образ жизни, который требует абсолютной честности. Их возможности ниже средних. Есть также и такие, которые страдают от тяжелых эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все же выздоравливают, если у них есть способность быть честными.

Наши рассказы в общих чертах раскрывают то, какими мы были раньше, что произошло и какие мы сейчас. Если вы решили, что хотите иметь то, что есть у нас и готовы почти на все, чтобы получить это - значит вы готовы сделать определенные шаги.

От некоторых из них мы отказывались. Мы думали, что сможем найти более легкий, удобный путь. Но мы не смогли. Со всей серьезностью мы очень просим вас быть бесстрашными и последовательными с самого начала. Некоторые из нас пытались держаться за свои старые представления и не добились никакого результата пока не отказались от них полностью.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем - хитрым, сильным, сбивающим с толку. Без помощи с ним не совладать. Но есть Некто всемогущий - это Бог. Да обретете вы его ныне!

Полюмеры нам не помогли. Мы стояли на перепутье. Отказавшись от всего, мы попросили Его защиты и заботы.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

1. Мы признали, что были бессильными перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что Сила более великая, чем мы, могла вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь на попечение Бога, как мы его понимаем.
4. Провели тщательную и бесстрашную моральную переоценку самих себя.
5. Признали перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти пороки характера.
7. Смиренно просили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, которым мы причинили зло и преисполнились желанием загладить вину перед всеми ними.
9. Напрямую возмещали ущерб этим людям там, где было возможно, исключая случаи, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали проводить переоценку самих себя и когда были неправы сразу признавали это.
11. Посредством молитвы и углубленного размышления старались совершенствовать наше

сознательное соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, молясь только о познании Его воли в отношении нас и о силе ее исполнить.

12. Достигнув духовного пробуждения в результате этих шагов, мы старались донести эту идею до алкоголиков и на практике применять эти принципы во всех наших делах.

Многие из нас восклицали: «Что за порядок! Я не могу довести это до конца!» Не падайте духом. Никто из нас не мог безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Дело в том, что мы стремимся к росту в духовном направлении. Изложенные нами принципы это руководство к прогрессу. Мы претендуем на духовный рост, а не на духовное совершенство.

Наше описание алкоголика, глава обращенная к агностику и наш личный опыт до и после поясняют три относящиеся к делу мысли:

- А) Что мы были алкоголиками и не могли управлять своей собственной жизнью.
- Б) Что, вероятно, ни одна человеческая сила не могла избавить нас от алкоголизма.
- В) Что Бог может избавить и избавит, если обратиться к Нему.

Придя к этому убеждению, мы оказались у Третьего Шага, который заключается в том, что мы решили обратить нашу волю и нашу жизнь к Богу, как мы Его понимали. Что же мы под этим понимаем и что мы делаем?

Первое требование заключается в нашем убеждении, что любая жизнь построенная на своеволии вряд ли может быть удачной. На такой основе мы почти всегда находимся в столкновении с чем-то или с кем-то даже если наши



побуждения являются добрыми. Большинство людей пытается жить полагаясь на свои силы. Каждый человек подобен актеру, который хочет руководить постановкой спектакля. Он всегда занимается освещением, танцами, декорациями и остальными актерами и хочет все устроить по своему. Если бы только все оставалось так, как он устроил, если бы люди поступали по его желанию, то спектакль был бы великолепным. Все, включая его самого, были бы довольны. Жизнь была бы чудесной. В попытках все это устроить наш актер может быть иногда весьма добродетельным. Он может быть добрым, внимательным, терпеливым, великодушным, даже скромным и способным на самопожертвование. С другой стороны он может быть придиричивым, эгоистичным, нечестным и корыстным. Но как и большинство людей, вероятнее всего, он будет обладать различными чертами характера.

Что обычно происходит? Спектакль получается не очень хорошо. Он начинает думать, что жизнь к нему несправедлива. Он напрягается еще больше. В следующий раз он становится еще более требовательным или более любезным в зависимости от обстоятельств. Но все равно пьеса его не устраивает. Признавая, что и он где-то неправ, он уверен, что другие люди виноваты больше. Он сердится, негодует и жалеет себя. В чем его главная беда? Разве он не своекорыстный человек даже когда он старается быть добрым? Не является ли он жертвой заблуждения, что сможет вырвать у этого мира удовлетворенность и счастье, если только как следует постарается? Разве для других актеров не ясно, что это именно то, что он хочет? И разве его поступки не заставляют каждого из них отвечать ему

тем же, урывая все, что они могут от этого спектакля? Не является ли он, даже в свои лучшие моменты, скорее возмутителем спокойствия, чем носителем гармонии?

Наш актер поглощен собой, эгоцентричен, как это сейчас называется. Он подобен бизнесмену на пенсии, который зимой сидит, развалившись под солнцем Флориды, и жалуется на печальное положение дел в стране; священнику, который вздыхает над грехами двадцатого столетия; политикам и реформаторам, которые уверены, что все было бы замечательно, если бы только весь остальной мир вел себя как следует; взломщику сейфов, который полагает, что общество обошлось с ним несправедливо; и алкоголику, который потерял все и находится взаперти. Какими бы не были наши протесты, разве не озабочено большинство из нас самими собой, своими обидами и жалостью к себе?

Эгоизм – эгоцентризм! Это, мы полагаем, является корнем наших бед. Ведомые различными видами страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе, мы наступаем на ноги своих собратьев и они отвечают нам тем же самым. Иногда они причиняют нам боль, на первый взгляд безо всякого повода, но всегда оказывается, что когда-то в прошлом мы принимали решения думая только о себе, и это затем ставило нас в положение обиженных.

Таким образом, мы считаем, что, в основном, мы сами творим наши собственные беды. Они исходят от нас самих и алкоголик это крайний пример бунта своеволия, хотя обычно он так не считает. Прежде всего, мы, алкоголики, должны быть свободны от этого эгоизма. Мы должны или он убьет нас! Бог делает это возможным. И часто представляется невозможным полностью избавиться от самого себя без Его

помощи. У многих из нас в изобилии имелись нравственные и философские убеждения, но мы не могли жить в соответствии с ними даже если бы и захотели. Не могли мы и уменьшить наш эгоцентризм своими пожеланиями или опираясь на свои собственные силы. Мы нуждались в Божьей помощи.

Вот ответы на вопросы как и почему. Прежде всего, мы должны были прекратить играть в Бога. Это не действовало. Затем мы решили, что впредь в этой драме жизни нашим Режиссером будет Бог. Он Постановщик, мы Его исполнители. Он Отец, а мы Его дети. Большинство хороших идей являются простыми и это понятие было краеугольным камнем этой новой триумфальной арки, через которую мы прошли к свободе.

Когда мы со всей искренностью встали на эту точку зрения, то наступили замечательные события. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, он давал то, в чем мы нуждались, если мы держались рядом с Ним и хорошо выполняли Его работу. Крепко держась на такой основе, мы стали все меньше и меньше интересоваться самими собой, нашими маленькими планами и намерениями. Больше и больше нас интересовало как увидеть, что мы можем привнести в жизнь. По мере того, как мы чувствовали как вливается новая сила, наслаждались умиротворением, открывали, что можем с успехом смотреть жизни в лицо, осознавали Его присутствие – мы начали терять чувство страха перед днем сегодняшним, днем завтрашним и перед будущим. Мы родились заново.

Мы были у Третьего Шага. Многие из нас говорили нашему Создателю, как мы Его понимали: “Боже, я предлагаю себя

Тебе, чтобы создавать из меня и делать со мной как на то будет Воля Твоя. Освободи меня от оков самого себя, чтобы я лучше исполнял Твою Волю. Убери мои трудности, чтобы победа над ними могла нести свидетельство тем, кому я бы помогал от Твоей Силы, Твоей Любви и Твоего Образа Жизни! Да исполню я всегда Волю Твою!” Перед тем как сделать этот шаг мы хорошо подумали, удостоверившись, что были готовы, что смогли, наконец, предать себя Ему полностью.

Мы нашли, что очень желательно сделать этот духовный шаг вместе с понимающим человеком, например, с женой, лучшим другом или духовным наставником. Но лучше встретиться с Богом одному, чем с тем, кто может неправильно понять. Словесная форма, конечно, была совершенно произвольная, лишь бы мы выражали это понят е, произнося его без оговорок.

то было только начало, хотя если это делалось честно и смиренно, воздействие, иногда громадное, ощущалось т т же. Затем мы приступили к решительным действи

м, первым шагом которых была личная очистка, которую многие из нас никогда не пытались делать. Хотя наше решение представляло собой жизненно необходимый и важный шаг, оно не могло иметь большого постоянного воздействия, если за ним сразу не следовали напряженные усилия, чтобы встать напрямую перед тем, что нам мешало избавиться от этого. Алкоголь был только симптомом. Таким образом, нам надо было перейти к причинам и условиям.

Поэтому мы начали с личной переоценки. Это был Четвертый Шаг. Деловое предприятие, в котором не

проводится регулярная переоценка обычно разоряется. Проведение коммерческой переоценки это процесс обнаружения фактов и учета реальных обстоятельств. Это работа по определению истинного положения дел относительно товарных запасов. Одной из целей является обнаружение поврежденных товаров или товаров, которые невозможно продать с тем, чтобы избавиться от них своевременно и без сожаления. Если владелец предприятия хочет добиться успеха, то ему нельзя обманываться относительно ценности вещей.

Именно это мы и делали с нашей жизнью. Мы честно оценили запасы. Сначала мы отыскивали изъяны нашего характера, которые были причиной наших неудач. Убедившись в том, что наша собственная личность во всех ее проявлениях была тем, что разбило нас, мы рассмотрели наиболее распространенные примеры.

Чувство обиды это враг «номер один». Оно разрушает больше алкоголиков, чем что либо другое. От него происходят все виды духовной болезни, так как мы были больны не только психически и физически, но были больны и духовно. Когда преодолевается духовное расстройство, мы выравниваемся психически и физически. Разбираясь с обидами, мы излагаем их на бумаге. Мы переписали людей, организации или принципы, на которых были сердиты. Мы спросили себя, почему мы сердились. В большинстве случаев обнаружилось, что были задеты или находились под угрозой наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши личные взаимоотношения (включая секс), наши амбиции. Поэтому мы обижались. Нас «жгло».

В списке наших обид напротив каждого имени, мы

поставили наши раны. Что здесь было замешано; наше самоуважение, наша защищенность, наши личные или сексуальные отношения?

Обычно это выглядело следующим образом:

Я обижен на	Причина	Что затронуто?
Г-н Браун	Ухаживает за моей женой. Рассказал моей жене о моей любовнице. Может получить мою должность.	Сексуальные отношения. Самоуважение (страх). Сексуальные отношения. Самоуважение(страх). Защищенность. Самоуважение (страх).
Г-жа Джонс	Дура, оскорбила меня. Посадила мужа за пьянку. Он мой друг. Она сплетница.	Личные отношения. Самоуважение (страх).
Начальник	Неумный, несправедливый, слишком требовательный. Грозит уволить за пьянку и фиктивные счета.	Самоуважение (страх). Защищенность.
Жена	Не понимает и придирается. Ей нравится Браун. Хочет переписать дом на себя.	Гордость. Личные сексуальные отношения. Защищенность (страх).

Мы просмотрели свою прошлую жизнь. Самым главным были доскональность и честность. Когда мы закончили, мы тщательно рассмотрели это. Прежде всего было очевидно,

что этот мир и люди в нем часто были весьма неправы. Дальше этого большинство из нас в своих выводах не зашло. Обычно заканчивалось тем, что люди продолжали нам вредить, а мы оставались обиженными. Иногда мучила совесть и тогда мы обижались на себя. Но чем больше мы боролись и старались, чтобы все было по-нашему, тем хуже шло дело. Как на войне, это только казалось, что победитель выиграл сражение. Наш момент триумфа был непродолжительным.

Ясно, что жизнь, наполненная глубокой обидой, ведет только к пустоте и несчастью. Позволяя себе это чувство, мы бесцельно тратили время, которые можно было потратить на что-нибудь полезное. Но для алкоголика, надеждой которого является сохранение и рост духовного опыта, это дело с обидами является серьезной угрозой. Мы обнаружили, что это смертельно. Так как затаивая эти чувства, мы закрываемся от солнечного света Духа. Возвращается алкогольное безумие и мы снова пьем. А для нас пить это умереть.

Если нам суждено жить, мы должны быть свободными от злобы. Ворчание и душевные потрясения не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью для нормальных людей, но для алкоголика это отравы.

Мы вернулись к списку, так как в нем был ключ к будущему. Мы были подготовлены к тому, чтобы посмотреть на него с совершенно иной точки зрения. Мы увидели, что мир и его люди действительно сильно воздействовали на нас. При таком положении вредные поступки других людей, будь они вымышленные или настоящие, обладали силой, которая могла на самом деле

убить. Как избавиться от этого? Мы увидели, что нам надо справиться с этими обидами, но как? Так же как и алкоголь они не могли исчезнуть по нашему желанию.

Порядок был следующим. Мы поняли, что люди, которые нам вредили, возможно были духовно больны. Хотя нам не нравились их симптомы и то, как они нас расстраивали, они как и мы тоже были больными. Мы просили Бога помочь нам проявить к ним терпимость, жалость и терпение, которые мы бы с воодушевлением отдали больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе; «Это больной человек. Как я могу помочь ему? Боже сохрани меня от злобы. Да исполнится воля Твоя».

Мы избегаем возмездия или споров. Мы не хотим так относиться к больным людям. Если мы так делаем, то мы разрушаем нашу способность оказывать помощь. Мы не можем помогать всем людям, но по крайней мере Бог покажет нам, как по доброму и терпимо относиться ко всем и каждому.

Еще раз обратимся к нашему списку. Выбросив из головы тот вред, который причинили нам другие люди, мы решительно занялись поиском своих собственных ошибок. В каких случаях мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными и испуганными? Хотя какая-то ситуация возникла не целиком по нашей вине, мы старались полностью отбросить участие в ней другого человека. Где мы были виноваты? Это была наша переоценка, а не переоценка другого человека. Когда мы видели свои проступки, мы заносили их в список. Они были перед нами на бумаге. Мы честно признали свои заблуждения и были готовы поправить эти дела.



Обратите внимание, что в трудностях с г-ном Брауном, г-жой Джонс, начальником и женой в скобках стоит слово «страх». Это короткое слово «страх».

Это короткое слово каким-то образом затрагивает почти все аспекты нашей жизни. Это была зловещая и разъедающая угроза: ткань нашего существования была пробита им. Страх привел в действие вереницу обстоятельств, принесших нам несчастье, которое, как мы думали, мы не заслужили. Но не мы ли сами начали все это? Иногда мы думаем, что страх должен классифицироваться наравне с воровством. Повидимому, он приносит больше бед.

Мы тщательно рассмотрели наши страхи. Мы изложили их на бумаге даже если у нас не было никаких обид в связи с ними. Мы спросили себя, почему они у нас были. Не было ли это потому, что нас подвела самонадеянность? Надежда на самого себя была хороша, пока она помогала, но она не помогла как следует. Некоторые из нас когда-то были очень уверены в себе, но это не решило полностью ни проблем со страхом, ни других проблем. Когда это делало нас дерзкими, то было еще хуже.

Возможно есть какой-то лучший путь – мы так считаем. Поскольку мы сейчас стоим на другой основе; на основе доверия и упования на Бога. Мы доверяем безграничному Богу, а не себе, так как у нас есть предел. Мы находимся в этом мире, чтобы играть ту роль, которую нам отвел Он. До тех пор, пока мы поступаем так, как Он, по нашему мнению, хочет, чтобы мы поступали, и смиренно полагаемся на Него, Он дает нам возможность подходить к бедствиям со спокойствием.

Мы никогда ни перед кем не извиняемся за нашу

зависимость от нашего Творца. Мы можем смеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадоксальным образом, это вера означает мужество. Люди веры обладают мужеством. Они доверяются своему Богу. Мы никогда не извиняемся за Бога. Вместо этого мы даем Ему возможность показывать через нас, что Он может делать. Мы просим Его убрать наш страх и направить наше внимание на то, что Он хочет из нас сделать. Тут же мы начинаем избавляться от страха.

Теперь о сексе. Многим из нас был необходим пересмотр прежних взглядов. Но прежде всего мы старались быть благоразумными в этом вопросе. Сбиться с пути очень легко. Здесь мнения людей очень расходятся, порой до абсурдных пределов. Одни утверждают, что секс выступает проявлением похотливости нашей низкой природы и, в основном, необходим для воспроизведения потомства. С другой стороны раздаются голоса требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса сетующие на институт брака. Они полагают, что большинство бед человеческих прослеживаются в сексуальных причинах. Они думают, что нам не хватает секса, или он не такой как надо. Они видят его значение повсюду. Мы хотим оставаться в стороне от этого спора. Мы не хотим быть арбитром сексуального поведения кого-либо. Мы все имеем сексуальные проблемы. Мы едва ли были бы людьми, если бы их не было. Что мы можем здесь сделать?

Мы пересмотрели свое поведение за прошедшие годы. В каких случаях мы были эгоистичными, нечестными или невнимательными? Кого мы обидели? Не вызывали ли мы без всяких оснований ревность, подозрение или горечь? В

чем была наша вина и что надо было сделать вместо этого? Все это мы записали на бумаге и посмотрели.

Таким образом, мы пытались выработать здоровый, основательный идеал для нашей будущей сексуальной жизни. Мы подвергли такой проверке все наши прошлые связи: насколько они были эгоистичны. Мы просили Бога сформировать наши идеалы и помочь нам жить в соответствии с ними. Мы всегда помнили, что наши сексуальные возможности даны нам Богом и посему являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно или эгоистично равно как и не следует относиться к этому с презрением и отвращением.

Какими бы не оказались наши идеалы мы должны стремиться достичь их. Мы должны обрести желание исправить зло, причиненное нами в прошлом, при условии, что поступая так, мы не навредим еще больше. Другими словами, мы относимся к сексу так, как относились бы к любой другой проблеме. Мысленно мы спрашиваем Бога как нам поступить в каждом конкретном случае. Верный ответ придет, если мы хотим этого. Только один Бог может судить о нашем положении относительно секса. Советоваться с людьми часто бывает желательным, но мы предоставляем Богу быть высшим судьей. Мы понимаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущены. Мы избегаем истеричного мышления или совета.

Допустим, мы не достигаем выбранного идеала и терпим неудачу? Значит ли это, что мы должны напиться? Некоторые скажут, что да. Но это только полу правда. Это зависит от нас и наших побуждений. Если мы испытываем сожаление по поводу того, что сделали и обладаем честным

желанием позволить Богу повести нас к лучшему, то мы верим, что будем прощены и извлечем урок для себя. Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим людям, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего опыта.

Подводя итоги о сексе, мы искренне молимся о верном идеале, о руководстве в каждой сомнительной ситуации, о здравомыслии и о силе поступать правильно. Если секс представляет собой очень тревожную проблему, то тогда мы с еще большим рвением отдаем себя на помощь другим людям. Мы думаем об их потребностях и работаем для них. Это выводит нас из погруженности в себя. Это умеряет страстное желание там, где подчинение ему означало бы сердечную боль.

Если мы подошли к нашей личной переоценке со всей тщательностью, то записали мы много. Мы перечислили и проанализировали наши обиды. Мы стали понимать их бесплодность и смертельную опасность. Мы стали видеть их ужасную разрушительность. Мы начали учиться терпимости, терпению и доброжелательности по отношению ко всем людям, даже к нашим врагам, так как мы рассматриваем их, как больных людей, которым причинили зло своим поведением и готовы исправить прошлое, если сможем.

В этой книге вы вновь и вновь читаете, что вера сделала для нас то, что мы не смогли сделать для себя. Мы надеемся, что теперь вы убедились, что Бог может убрать все то, что своеволие поставило между Ним и вами. Если вы уже приняли решение и провели переоценку своих самых больших недостатков, то вы проглотили и усвоили большую долю истины относительно самого себя.

## Глава 6: За работу

Что же делать, после того, как провели свою личную переоценку? Мы пытались выработать новые отношения с нашим Создателем и выявить препятствия на нашем пути. Мы признали определенные пороки; определили в общей форме в чем заключалась беда; отметили слабые места в нашей личной переоценке. Теперь от этих вещей надо избавиться. Это требует с нашей стороны действия, которое после завершения будет означать, что мы признали перед Богом, перед самими собой и другим человеком истинную природу наших пороков. Это подводит нас к Пятому Шагу в программе выздоровления, о которой говорилось в предыдущей главе.

Возможно, что это трудно – особенно обсуждение наших пороков с другим человеком. Мы думаем, что уже достаточно сделали, признав это перед самими собой. Тут есть сомнения. На практике мы обнаруживаем, что самооценка, проведенная в уединении оказывается недостаточной. Многие из нас считали необходимым идти дальше. Мы примиримся с обсуждением самих себя с другим человеком, когда увидим веские причины для этого. Сначала самая главная причина: если мы пропустим этот жизненно важный шаг, то, возможно, что мы не преодолеем пьянство. Время о времени новички пытались скрывать определенные факты и своей жизни. Стараясь избежать этого унижительного переживания они обратились к более легким способам. Почти неизбежно они напивались. Стойко придерживаясь остальной части программы, они поражались, почему они терпели провал. Мы думаем, что причина в том, что они полностью

так и не закончили уборку в своем доме. Они провели переоценку, но продолжали держаться за самые плохие из имеющихся в наличии вещей. Они только думали, что смирили себя. Но они не научились в достаточной степени смирению, бесстрашию и честности, в том смысле, в каком мы считаем необходимым, пока не рассказали кому-то еще о всей своей жизни.

Больше, чем кто-либо, алкоголик ведет двойную жизнь. Он великий актер. Внешнему миру он преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы окружающие люди видели его именно таким. Он хочет пользоваться определенной репутацией, но в душе знает, что не заслуживает ее.

Это несообразность ухудшается еще тем, что он делает во время своих запоев. Придя в себя, он испытывает отвращение к определенным эпизодам, которые он смутно помнит. Эти воспоминания являются кошмаром. Он дрожит при мысли о том, что кто-то мог его видеть. Как можно быстрее он заталкивает эти воспоминания подальше в глубь себя. Он надеется, что они никогда не появятся на свет. Он находится под постоянным страхом и напряжением и это заставляет его пить еще больше.

Психологи склонны соглашаться с нами. Мы тратим тысячи долларов на обследования. Мы знаем очень немного случаев, когда мы были честны с докторами: редко говорили мы им всю правду, не следовали мы и их советам. Не испытывая желаний быть честными с этими сочувствующими нам людьми, мы не были честными и с кем-либо еще. Не удивительно, что многие медики бывают низкого мнения об алкоголиках и их шансах на выздоровление.

Если мы хотим жить долго и счастливо в этом мире, мы

должны быть абсолютно честными перед кем-нибудь. Понятно и естественно, что мы хорошо подумаем прежде, чем выбрать человека или людей, с которыми можно сделать этот сокровенный и доверительный шаг. Те из нас, кто принадлежит к религии, где требуется исповедь, должны захотеть и конечно захотят пойти к назначенному надлежащим образом должностному лицу, обязанностью которого является принять ее. Хотя мы не связаны с религией, все же будет хорошо пойти поговорить с кем-нибудь из посвященных в сан. Мы часто обнаруживаем, что такой человек может быстро увидеть и понять нашу проблему. Иногда, конечно, мы встречаем людей, которые не понимают алкоголиков.

Если мы не можем или предполагаем не делать этого, то ищем встречи с умеющим молчать, понимающим другом. Возможно, что таким человеком будет наш доктор или психолог. Это может быть кто-то из нашей семьи, но мы не можем рассказывать нашим женам или родителям то, что заставит их страдать или огорчит их. У нас нет никакого права спасать свою шкуру за счет другого человека. Такие события из нашей жизни мы рассказываем тому, кто поймет, но не пострадает. Здесь действует такое правило, что мы должны быть жестокими к себе, но всегда проявлять деликатность по отношению к другим людям.

Несмотря на необходимость обсуждения с кем-то самих себя, может случиться так, что рядом не окажется подходящего человека. Если это так, то этот шаг можно отложить, но только если мы будем сохранять полную готовность завершить это при первой возможности. Мы говорим это, потому что нас очень тревожит, чтобы мы

поговорили с верным человеком. Важно, чтобы он был способен сохранить все в тайне, полностью понимал и одобрял то, к чему мы стремимся и не пытался изменить нашего намерения. Но мы не должны использовать это, как просто отговорку для того, чтобы отложить задуманное.

Когда мы решаем, кто выслушает наш рассказ, мы не теряем времени. У нас есть наша переоценка в письменном виде и мы готовы к долгому разговору. Мы объясняем нашему собеседнику, что мы собираемся делать и почему мы должны делать это. Он должен понять, что здесь дело идет о жизни и смерти. Большинство людей, если к ним подходить таким образом, будет рады помочь; наше доверие окажет им честь.

Мы прячем свою гордость и приступаем к этому, освещая все искривления характера, все темные уголки прошлого. Как только мы сделаем этот шаг, ничего не утаивая, мы радуемся. Мы можем смотреть миру в глаза. Мы можем испытывать чувство легкости и покоя. Наши страхи уходят от нас. Мы начинаем чувствовать близость Творца. У нас могли быть определенные духовные убеждения, но сейчас мы начинаем обладать духовным опытом. Часто приходит твердое чувство, что проблема пьянства исчезла. Мы чувствуем, что находимся на Широкой Дороге, идя рука об руку с Духом Вселенной.

Возвращаясь домой мы находим место, где можно побыть какое-то время в тишине, тщательно обдумывая то, что мы сделали. От глубины души мы благодарим Бога за то, что знаем Его лучше. Взяв с полки эту книгу мы обращаемся к странице, где содержатся Двенадцать Шагов. Внимательно прочитав первые пять предложений, мы спрашиваем не



пропустили ли мы что-нибудь, так как мы строим арку через которую мы наконец выйдем свободными людьми. Прочна ли наша работа? Хорошо ли лежат камни на своем месте? Не поскупились ли на цемент, который пошел на фундамент? Не пытались ли обойтись без песка в растворе?

Если ответы удовлетворительны, мы рассматриваем затем Шестой Шаг. Мы подчеркивали, что без готовности нам не обойтись. Готовы ли мы сейчас позволить Богу избавить нас от того, что, как мы признаем, является неприемлемым? Может Он сейчас убрать все это? Если мы все еще цепляемся за что-то, от чего не хотим избавляться, то просим Бога помочь нам захотеть этого.

Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: «Творец мой, сейчас я готов к тому, чтобы ты взял меня всего со всем, что есть у меня хорошего и плохого. Я молюсь, чтобы ты убрал все до одного пороки моего характера, которые стоят на пути моей полезности для тебя и моих собратьев. Даруй мне силу по мере того, как я ухожу отсюда, чтобы выполнять твою волю. Аминь». Так мы завершили Седьмой Шаг.

Сейчас нам необходимо больше действий, без которых мы видим, что «Вера без дел мертва». Давайте посмотрим на Восьмой и Девятый Шаги. У нас есть список всех людей, которым мы причинили зло и которым мы готовы возместить ущерб. Мы составили его, когда проводили переоценку. Мы подвергли себя жесткой самооценке. Сейчас мы отправляемся к своим братьям, возмещаем нанесенный нами ущерб. Мы пытаемся разгрести завалы, которые накопились благодаря нашим усилиям хозяйничать самим и жить, опираясь на своеволие. Если у нас нет твердого намерения

сделать это, мы просим, чтобы оно пришло. Помните, в начале мы договорились, что пойдем на все ради победы над алкоголем.

Вероятно остаются еще некоторые сомнения. Когда мы просматриваем список коллег и друзей, которых мы обидели, мы можем стесняться подходить к некоторым из них на духовной основе. Давайте успокоимся. Перед некоторыми людьми нам не надо и, вероятно, не следует подчеркивать эту духовную суть при первом обращении к ним. Мы можем вызвать их предубеждение. В этот момент мы стараемся привести в порядок свою жизнь. Но это не конечная цель сама по себе. Наша настоящая цель заключается в том, чтобы сделать себя пригодными для максимального служения Богу и окружающим нас людям. Редко бывает разумным подходить к человеку, который все еще страдает от нашего несправедливого к нему отношения, и объявлять, что мы стали религиозными. В профессиональном боксе это называется подставить подбородок. Зачем подвергаться риску быть объявленным фанатиком или религиозной занудой? Мы можем погубить возможность нести благотворную идею. Но, наверняка, на нашего друга произведет впечатление наше искреннее желание исправить дело. Его больше заинтересует проявление доброй воли, чем разговор о духовных открытиях.

Это высказывается нами не как оправдание ухода от темы Бога. Если это будет служить какой-либо доброй цели, мы готовы объявить о своих убеждениях с тактом и здравым смыслом. Возникнет вопрос о том, как подойти к человеку, которого мы ненавидим. Может случиться и так, что он причинил нам зла больше, чем мы ему и хотя мы, может быть,

стали лучше относиться к нему, мы все еще не очень горим желанием признать свою вину. Тем не менее, общаясь с человеком, который нам не нравится, приходится стискивать зубы. Идти к врагу тяжелее, чем к другу, но мы обнаруживаем, что это приносит нам намного большую пользу. Мы идем к нему в духе помощи и прощения, признаваясь в наших недобрых чувствах и выражая свое сожаление.

Ни при каких условиях мы не критикуем такого человека и не спорим. Мы просто говорим ему, что мы никогда не преодолеем пьянство до тех пор, пока не сделаем все, что в наших силах, чтобы исправить прошлое. Мы находимся рядом с ним для того, чтобы подмести свою сторону улицы. Мы понимаем, что нельзя добиться ничего стоящего, пока мы не сделаем этого, никогда не пытаюсь говорить ему, что он должен делать. Его ошибки не обсуждаются. Мы занимаемся своими. Если мы держимся спокойно, откровенно, то результат доставит нам удовольствие.

В девяти случаях из десяти происходит неожиданное.

Иногда человек, к которому мы обращаемся признает свою собственную вину и многолетняя вражда исчезает через час. Редко, когда нам не удастся добиться успеха. Случается, что наши бывшие враги с похвалой отзываются о том, что мы делаем и желают нам всего хорошего. Порой они предлагают помощь. Однако, если кто-то выгонит нас из своего кабинета, то не надо этому придавать значения. Мы проявили себя, выполнили свою роль. Это вода через плотину.

У большинства алкоголиков есть денежные долги. Мы не скрываемся от кредиторов. Когда мы рассказываем им о том, чего мы пытаемся добиться, мы не делаем секрета из своего пьянства; они обычно уже знают это независимо от наших

догадок. Мы не боимся рассказать о своем алкоголизме и на предположении, что это может нанести финансовый ущерб. При таком подходе самый безжалостный кредитор иногда может нас удивить. Договариваясь об улаживании дела наилучшим образом, мы даем людям понять, что сожалеем. Наше пьянство привело нас к задержке с выплатой долгов. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами независимо от того, что от нас потребуется так как мы скорее всего начнем пить, если будем бояться встретиться с ними.

Может быть, мы совершили уголовные преступления, за которые попали бы в тюрьму, если бы это стало известным властям. Может мы запутались в отчетности и не можем поправить дело. Мы уже признались в этом, доверившись другому человеку, но знаем точно, что если это откроется, то нас или посадят или мы потеряем работу. Может это и незначительное правонарушение, как, например, представление фиктивного счета. Большинство из нас проделывало вещи такого рода. Может мы разведены, вступили в брак еще раз и не платили алиментов первой жене. Она негодует и нас разыскивают. Такие неприятности тоже часто имеют место.

Хотя эти компенсации принимают различные формы, существуют некоторые общие принципы, которыми мы руководствуемся. Напоминая себе, что мы решили пойти на все, чтобы обрести духовный опыт, мы просили о даровании нам силы и направления для совершения правого дела, независимо от последствий для нас. Мы можем потерять свою должность или репутацию и нам грозит тюрьма, но мы готовы. Нам надо. Мы не должны отступать ни перед чем.

Но обычно здесь замешаны другие люди. Поэтому, нам

не следует быть торопливыми и глупыми мучениками, которые без всякой необходимости жертвуют другими людьми, чтобы спасти себя от алкогольной ямы. Один человек, которого мы знаем, вступил в брак повторно. Из-за обиды и пьянства он не платил алименты своей первой жене. Разгневавшись, она пошла в суд и добилась решения об его аресте. Он начал жить как мы, получил должность и начал вставать на ноги. Это было бы впечатляющим героизмом, если бы он подошел к судье и сказал: «Вот и я».

Мы считали, что он должен быть готовым, если необходимо, сделать это, но если бы он был в тюрьме, то он ничего бы не дал ни той, ни другой семье. Мы предложили, чтобы он написал своей первой жене, признал свою вину и попросил прощения. Он сделал это и выслал еще и небольшую денежную сумму. Он рассказал ей о том, что он будет стараться делать это в будущем. Сказал, что готов пойти в тюрьму, если она будет настаивать. Конечно, она не стала этого делать, и вся эта ситуация уже давно улажена.

Прежде, чем, предпринять решительные действия, которые могут вовлекать других людей, мы заручились их согласием. Если мы получили разрешение, посоветовались с другими людьми, попросили Бога о помощи и этот решительный шаг обозначился, мы не должны отступать.

Вспоминается история одного из наших друзей. Когда он пил, он получил деньги от своего конкурента по бизнесу, которого страшно ненавидел. Расписки он не давал. После этого он отрицал получение денег и использовал этот случай, чтобы дискредитировать этого человека. Таким образом, он использовал свой дурной поступок, чтобы подорвать репутацию другого человека. Соперник был разорен. Он

чувствовал, что нанес такой ущерб, который он, возможно, уже не мог исправить. Он боялся, что если бы открыл это давнишнее дело, то была бы разрушена репутация его партнера, опозорена семья и он лишился бы средств к существованию. Какое он имел право вовлекать сюда людей, зависящих от него? Как он мог открыто заявить о своей вине и снять обвинение с соперника?

Посоветовавшись с женой и своим партнером, он пришел к заключению, что лучше пойти на этот риск, чем стоять перед своим Творцом и быть виновным в такой разрушительной клевете. Он понял, что должен передать исход дела в Божьи руки или он снова начнет пить и в любом случае все будет потеряно. Впервые за многие годы он пришел в церковь. После проповеди он спокойно встал и объяснился. Его поступок получил широкое одобрение и сегодня он один из самых надежных граждан своего города. Все это произошло уже давно.

Случается, что у нас бывают домашние неприятности. Может быть у нас запутанные отношения с женщинами, которые мы бы не хотели предавать огласке. Мы сомневаемся, что в этом отношении алкоголики по своей сути намного хуже, чем другие люди. Но пьянство действительно осложняет сексуальные отношения в семье. После нескольких лет с алкоголиком жена становится изнуренной, обидчивой и необщительной. Могло ли быть иначе? Муж начинает чувствовать себя одиноким и испытывает к себе жалость. Находясь в ночных клубах и им подобных местах, он начинает поглядывать вокруг себя в поисках чего-нибудь помимо спиртного.. Может у него есть тайная и волнующая связь с «девушкой, которая понимает». Справедливости ради

мы должны сказать, что может она и понимает, но что же нам делать в подобном случае? Часто такой человек бывает переполнен чувством раскаяния, особенно если он женат на верной и мужественной женщине, которая ради него прошла через ад.

Какой бы ни была эта ситуация, обычно нам приходится что-то с ней делать. Если мы уверены, что жена не знает, то стоит ли ей рассказывать? Мы считаем, что не всегда. Если она в общих чертах знает, что мы гуляли, то стоит ли посвящать ее в подробности? Безусловно мы должны признать свою вину. Она может настаивать на том, чтобы узнать все подробности. Она захочет узнать, кто эта женщина и где она находится. Мы думаем, надо сказать ей, что у нас нет никакого права вовлекать сюда другого человека. Мы сожалеем о том, сделали и, дай Бог, это больше не повторится. Большого мы сделать не можем: у нас нет права заходить далеко. Хотя здесь могут быть позволительные исключения, и мы не хотим устанавливать никаких правил, мы часто обнаруживали, что лучше всего следовать таким путем. Наша модель жизни – это не улица с односторонним движением. Она также подходит жене, как и мужу. Однако, лучше не называть ту, на кого жена может излить свою ревность.

Возможно, что есть некоторые случаи, где требуется предельная откровенность. Ни один посторонний человек не может оценить такую интимную ситуацию. Может быть и такое: обе стороны решат, что здравый смысл и любящая доброта это то, что позволит забыть былое. Каждый мог бы помолиться об этом имея в виду прежде всего счастье другого. Всегда помните, что мы имеем дело с ревностью –

этим самым ужасным человеческим чувством. Правильная тактика подсказывает, что лучше атаковать эту проблему с фланга, чем рисковать боевым столкновением лицом к лицу.

Если у нас и нет таких осложнений, то найдется много других домашних проблем. Иногда мы слышим, как алкоголик говорит, что единственное в чем он нуждается – это оставаться трезвым иначе бы у него не было дома. Но он еще далеко от того, чтобы сделать добро жене или родителям, к которым он годами относился так ужасно. Выше всякого понимания то, что перетерпели с алкоголиками их жены и матери. Если бы этого не было, многие из нас не имели бы дома и возможно бы умерли.

Алкоголик подобно смерчу проносится через жизнь других людей. Разбиваются сердца. Погибают хорошие отношения. С корнем вырываются теплые чувства. Эгоизм, невнимание к окружающим привели дом в беспорядок. Мы полагаем, что это легкомысленный человек, который говорит, что достаточно одной трезвости. Он подобен фермеру, который после урагана вылез из погреба и увидел, что дом разрушен. Своей жене он говорит: «Ничего страшного, мать. Главное, ветер-то утих».

Да, впереди длительный период восстановления. Мы должны быть впереди. Покаянное бормотание о том, что мы виноваты, делу не поможет. Мы должны сесть вместе с членами семьи и откровенно проанализировать прошлое так, как мы его видим сейчас, проявляя осторожность, чтобы не критиковать их. Может их недостатки и очевидны. Но виноваты и наши поступки. Таким образом мы убираемся в доме вместе с семьей: каждое утро в размышлениях просим своего Творца указать нам путь терпения, доброты и любви.



Духовная жизнь это не теория. Мы должны жить ею. До тех пор, пока семья не выразит желания жить по духовным принципам, мы думаем, что не должны побуждать к этому ее членов. Нам не следует непрестанно говорить с ними на духовные темы. Со временем они изменятся. Наше поведение убедит их больше, чем наши слова. Мы должны помнить, что десять или двадцать лет жизни с пьяницей сделают скептика из любого.

Могут быть такие дурные поступки, которые мы никогда не сможем исправить полностью. Мы не тревожимся о них, если можем честно сказать себе, что исправили бы их, если бы могли. С некоторыми людьми нельзя увидеться – мы посылаем им честное письмо. В некоторых случаях может быть и уважительная причина для отсрочки. Но по возможности мы не откладываем этого. Мы должны быть здравомыслящими, тактичными, внимательными и смиренными без раболепия и расшаркивания. Мы, Божьи люди, стоим на своих ногах, и ни перед кем не ползаем.

Если мы постараемся на этой фазе нашего развития, то еще до того, как пройти половину пути, мы будем поражены. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом, но мы не хотим захлопывать за ним дверь. Мы поймем значение слова безмятежность и познаем покой. Неважно до чего мы докатились, мы увидим как наш опыт может помочь другим. Исчезнет это чувство бесполезности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам для себя и у нас появится интерес к своим собратьям. Уйдет своекорыстие. Изменятся все наше отношение и взгляд на жизнь. Страх перед людьми и экономической незащищенностью покинет нас. Мы будем интуитивно знать как

справиться с ситуациями, которые прежде ставили нас в тупик. Мы неожиданно осознаем, что Бог делает для нас то, что мы не могли делать для себя.

Непомерные обещания ? Думаем, что нет. Они выполняются нами иногда быстро, иногда медленно. Они всегда обратятся в действительность, если мы будем работать.

Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, в котором предлагается, чтобы мы продолжали исправлять любую появляющуюся ошибку по мере нашего движения вперед. Мы решительно приступили к этому образу жизни, по мере того, как привели в порядок прошлое. Мы вошли в мир Духа. Нашей следующей целью является рост в понимании и результативности. Это дело не одного дня. Оно должно продолжаться всю жизнь. Продолжать следить за появлением себялюбия, нечестности, обиды и страха. Когда они возникают, мы тут же просим Бога убрать их. Мы немедленно обсуждаем их с кем-нибудь и если повредим кому-либо, быстро возмещаем ущерб. Затем мы с твердостью обращаем свои мысли на того, кому мы можем помочь. Любовь и терпимость по отношению к другим – это наша моральная норма. И мы прекратим сражаться с кем бы то ни было – даже с алкоголем. Потому что к тому времени возвратится здравомыслие. Спиртное будет редко интересовать нас. Если появится искушение, то мы отскакиваем от него, как от жаркого огня. Мы реагируем нормально и трезво и обнаружим, что это произошло автоматически. Мы увидим, что наше новое отношение к спиртному появилось без всяких мыслей или усилий с нашей стороны. Оно просто приходит! В этом и есть чудо. Мы не боремся с искушением и не избегаем его. Мы чувствуем себя так, как будто нас

поместили в состояние нейтралитета – в безопасности и под защитой. Мы даже не давали клятву. Вместо этого, проблема была удалена. Она для нас не существует. Мы не заносчивы, но и не боимся. Это наш опыт. Это то, как мы реагируем до тех пор, пока поддерживаем свое здоровое, духовное состояние.

Оставить духовную программу действий и почивать на лаврах легко. Если мы это сделаем, то попадем в беду, потому что алкоголь это изощренный противник. Мы не вылечились от алкоголизма. То, что у нас есть – это ежедневная отсрочка приведения приговора в исполнение при помощи поддержания нашего духовного состояния. Каждый день этот день, когда мы должны привносить видение Божьей воли во все наши дела. «Как мне наилучшим образом служить Тебе – Да исполнится Твоя (не моя) воля». Эти мысли должны постоянно сопровождать нас. Мы можем упражнять нашу силу воли в этом направлении. Мы хотим этого. Это надлежащее применение воли.

Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и указания от Него, кто обладает всем знанием и могуществом. Если мы тщательно следовали указаниям, то начали ощущать приток Его Духа в нас. В определенной степени мы стали осознавать Бога. У нас стало развиваться это жизненно важное шестое чувство. Но мы должны идти дальше и это значит больше действия.

Одиннадцатый шаг предлагает молитву и размышления. Нам не следует стесняться в вопросе молитвы. Люди, которые лучше нас, применяют ее постоянно. Она действует, если у нас правильное к ней отношение. И мы работаем над этим. Не иметь никакого представления об этом вопросе

легко. Все же мы полагаем, что можем сделать несколько определенных и ценных предложений.

Когда мы вечером ложимся спать мы можем творчески проанализировать наш день. Были ли мы обиженными, себялюбивыми, нечестными или испуганными? Должны ли мы извиниться? Держим ли мы в себе что-нибудь такое, что надо было тут же обсудить с другим человеком?

Были ли мы добрыми и любящими ко всем? Что мы могли бы сделать лучшим образом? Думали ли мы большей частью о себе? Или мы думали о том, что можем сделать для других, что можем дать потоку жизни? Но мы должны быть осторожными, чтобы не скатиться в тревогу, угрызения совести или нездоровые мысли, так как это ослабит нашу полезность для других. Проведя анализ, мы просим Божьего прощения и спрашиваем, каким образом исправить наши ошибки.

Пробудившись, давайте подумаем о следующих 24 часах. Мы рассматриваем наши планы на этот день. Перед тем как начать, мы просим Бога направить наши мысли, особенно просим, чтобы они были отделены от жалости к себе, нечестных и своекорыстных побуждений. При этих условиях мы можем уверенно использовать свои умственные способности, так как в конце концов Бог дал нам мозги для этого. Наше мышление будет находиться на куда более высоком уровне, когда наши мысли очистятся от вредных побуждений.

Размышляя о нашем дне, мы можем столкнуться к нерешительностью. Мы можем быть неспособны определить каким путем нам следовать. Здесь мы просим Бога о вдохновении, интуитивной мысли или решении. Мы

расслабляемся и ведем себя спокойно. Мы не сражаемся. Мы часто бываем поражены тем, как приходят правильные ответы после того, как постараться. То, что раньше было предчувствием или случайным вдохновением постепенно становится рабочей деталью разума. Будучи еще неопытными и только что установив осознанное соприкосновение с Богом, маловероятно, что мы все время будем вдохновляться. За такое предположение мы можем расплатиться всевозможными нелепыми поступками и идеями. Тем не менее, мы обнаруживаем, что со временем наше мышление будет все больше и больше находиться на уровне вдохновения и начинаем на него полагаться.

Мы обычно завершаем этот период размышления молитвой о том, чтобы нам было указано на весь день каким должен быть наш следующий шаг, чтобы нам было дано все что нам нужно для решения проблем. Мы особенно просим об избавлении от своеволия и проявляем осторожность, чтобы не просить только за себя. Но мы можем просить и за себя, если речь идет о помощи другим людям. Мы следили за тем, чтобы никогда не молится за свои собственные эгоистичные цели. Многие из нас потратили впустую много времени, поступая так и это не действует. Вы легко увидите почему.

Если позволяют обстоятельства, мы просим своих жен и друзей присоединится к нам в утренних размышлениях. Если мы принадлежим к какой-нибудь религии, которая требует определенного утреннего обряда, то мы занимаемся и этим. Если мы не являемся членами религиозных организаций, мы иногда отбираем и запоминаем несколько определенных молитв, подчеркивающих принципы, которые мы обсуждали.

Есть также много полезных книг. Предложения по этому вопросу можно получить от священника (или раввина). Поспешите понять в чем правы религиозные люди. Используйте то, что они предлагают.

На своем пути в течении дня, если мы волнуемся или сомневаемся, мы останавливаемся и просим о правильной мысли или правильном действии. Мы постоянно напоминаем себе о том, что мы больше не поступаем по-своему, смиренно говоря себе каждый день по многу раз: «Да исполнится воля Твоя». Тогда мы будем значительно меньше подвергаться опасности возбуждения, страха, злобы, тревоги, жалости к себе или глупых решений. Мы становимся намного более подготовленными. Мы не так устаем, потому что не сжигаем энергию так же глупо, как когда мы старались устроить жизнь на свой лад.

Это действует, это действительно так.

Мы, алкоголики, люди недисциплинированные. Поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы только что изложили.

Но это не все. Есть действие и еще раз действие. «Вера без дел мертва». Следующая глава полностью посвящена Двенадцатому Шагу.

---

Издание этой книги и ее распространение были предварительно оплачены добровольными пожертвованиями членов «группы АА по изучению Большой Книги (АА BBSG)». Мы получили бесплатно, бесплатно мы и даем. Любой, кто продает эту книгу или взимает плату за ее распространение, является вором. Мы выздоровели от алкоголизма, потому что прошли через духовное переживание, которое было результатом образа действий, изложенного в 12 Шагах. Мы в состоянии поддерживать свою счастливую и содержательную трезвость только в том случае, если, не ожидая никакого вознаграждения ни в деньгах, ни в почестях, будем стараться предоставлять такую же возможность другим алкоголикам, которые пришли после нас.

## Глава 7: Работа с другими

**П**рактический опыт показывает, что ничто так не гарантирует иммунитет от пьянства, как напряженная работа с другими алкоголиками. Это помогает тогда, когда другие средства не действуют. Вот наше двенадцатое предложение: несите эту идею другим алкоголикам! Вы можете помочь, когда больше никто не может. Вы можете завоевать их доверие, когда другие терпят неудачу. Помните, что они очень больны.

Жизнь приобретёт новый смысл. Наблюдать, как люди выздоравливают, видеть как они помогают другим, как исчезает одиночество, как вокруг вас растёт товарищество, иметь множество друзей — это такое переживание, которое нельзя упускать. Мы знаем, что вы не захотите его упустить. Частое общение с новичками и друг с другом является ярким событием нашей жизни.

Возможно вы не знакомы с пьющими людьми, которые хотят выздороветь. Вы можете легко найти их, спросив у докторов, священников или сходяв в больницу. Они будут только рады помочь вам. Не начинайте как евангелист или реформатор. К сожалению имеются множество предубеждений. Вы поставите себя в затруднительное положение, если их вызовете. Служители церкви и доктора — люди знающие и вы можете многому у них научиться, если захотите, но дело в том, что благодаря пережитому Вами пьянству, польза, которую вы можете принести другим алкоголикам, является уникальной. Итак, сотрудничайте и никогда не критикуйте. Наша единственная цель — это оказывать помощь.

Когда вы находите кандидата в члены Анонимных Алкоголиков, то выясните все, что можно о нём. Если он не хочет бросить пить, не теряйте время на то, чтобы его уговаривать. Вы можете поставить под угрозу более благоприятный случай в будущем. Этот совет относится и к членам его семьи. Они должны быть терпеливыми, осознавая, что имеют дело с больным человеком.

Если имеется какой-нибудь признак того, что он хочет остановиться, то поговорите с наиболее заинтересованным в нем человеком – обычно с женой. Составьте себе представление о его поведении, проблемах, происхождении, серьезности его положения, склонности к религии. Такая информация нужна, чтобы поставить вас на его место и посмотреть какой подход вам лучше всего выбрать.

Иногда разумно подождать пока он не запьет. Семья может возражать против этого, но если состояние его здоровья не является опасным, то лучше пойти на этот риск. Не общайтесь с ним, когда он очень пьян, если только он не безобразничает и семья нуждается в вашей помощи. Подождите окончания запоя или по крайней мере просвета. Затем пусть его семья или друг спросят его, хочет ли он бросить совсем и пойдет ли он на все, чтобы сделать это. Если он скажет да, тогда его внимание надо обратить на вас, как на человека, который выздоровел. Надо описать ему вас, как одного из членов товарищества, который старается помочь другим, считая это частью своего собственного выздоровления и который будет рад поговорить с ним, если он согласится встретиться.

Если он не хочет с вами встречаться никогда не навязывайте ему себя. Семья тоже не должна истерически



умолять его что-нибудь сделать; не надо им и рассказывать слишком много о вас. Им следует подождать окончания его следующего запоя. Вы можете оставить эту книгу там, где он ее сможет увидеть в период просветления. Здесь нельзя предложить никакого конкретного правила. Это должна решать семья. Но настоятельно посоветуйте им не очень возбуждаться, так как это может испортить дело.

Обычно семья не должна пытаться рассказывать вашу историю. Когда есть возможность, избегайте встречаться с человеком через его семью. Лучше сделать ставку на подход через доктора или лечебное учреждение. Если необходимо, его надо поместить в больницу, но не насильно, если только он не буянит. Пусть доктор, если захочет, скажет ему, что имеется еще один способ решения проблемы.

Когда человеку станет лучше, доктор может предложить ему ваше посещение. Хотя вы уже разговаривали с семьей, на первое обсуждение их приглашать не надо. При таких условиях ваш кандидат увидит, что на него не оказывают давление. Он почувствует, что может иметь дело с вами без придирок со стороны семьи. Зайдите к нему пока его еще колотит. В депрессии он может быть более восприимчивым.

Если возможно, встретитесь с ним наедине. Сначала заведите беседу на общие темы. Через некоторое время, обратите разговор на какую-нибудь стадию пьянства. Расскажите ему о том, как вы пили, о симптомах и переживаниях, чтобы побудить его заговорить о себе. Если он хочет говорить, то пусть выскажется. Таким образом будет легче понять как вам вести себя дальше. Если он необщителен, опишите в общих чертах период вашего пьянства вплоть до момента, когда вы бросили. Но пока

ничего не говорите о том, как вам удалось добиться этого. Если он настроен серьезно, остановитесь на бедах, которые причинил вам алкоголь. При этом не читайте лекцию и не морализируйте. Если он в легком настроении, расскажите ему какие-нибудь смешные истории о ваших выходках. Сделайте так, чтобы он рассказал о своих.

Когда он увидит, что вы знаете все о пьянке, начните описывать себя как алкоголика. Расскажите как вы старались изо всех сил, чтобы остановиться. Опишите психический сдвиг, который ведет к первому глотку в запое. Мы предлагаем, чтобы вы сделали это так, как сделали мы в главе об алкоголизме. Если он алкоголик, то он поймет вас сразу. Он сопоставит ваши психические несообразности со своими.

Если вы убедились в том, что он настоящий алкоголик, то подробно остановитесь на особенности этой болезни, в том смысле, что она безнадежна. Покажите ему, исходя из своего опыта, как странное психическое состояние, сопутствующее этому первому глотку, препятствует нормальному проявлению силы воли. На данном этапе не надо ссылаться на эту книгу, если только он уже не видел ее и желает обсудить. И будьте осторожны, чтобы не назвать его алкоголиком. Пусть он сам сделает выводы. Если он цепляется за мысль, что еще может контролировать свое употребление спиртного, скажите, что может быть это и так, если он еще не совсем алкоголик. Но твердо заявите, что если он сильно поражен, то маловероятно, что он сможет выздороветь самостоятельно.

Продолжайте говорить об алкоголизме как о болезни, смертельном заболевании. Рассказывайте о состоянии тела

и разума, которые ему сопутствуют. Привлекайте его внимание в основном к вашим личным переживаниям. Объясните, что многие из тех, кто не осознает своего тяжелого положения обречены. Доктора правы, когда неохотно говорят пациентам алкоголикам всю правду, если только это не служит какой-нибудь доброй цели. Но вы можете говорить ему о безнадежности алкоголизма потому что вы предлагаете решение. Скоро ваш друг признает, что у него есть многие, если не все признаки алкоголика. Если его доктор готов сказать ему, что он является алкоголиком, то тем лучше. Даже если ваш подопечный полностью не признает свое состояние, он захочет узнать, как вы поправились. Пусть он задаст вам этот вопрос, если захочет. *Расскажите ему в точности, что с вами произошло. Не стесняйтесь, подчеркивайте духовную сторону. Если этот человек будет агностиком или атеистом особо выделите, что он не должен соглашаться с вашим понятием Бога. Он может выбирать любое понятие, которое ему нравится при условии, что оно имеет для него смысл. Главное заключается в том, чтобы он был готов поверить в Силу более великую, чем он и жить по духовным принципам.*

Когда вы имеете дело с таким человеком, то для описания духовных принципов лучше пользоваться простым, обыденным языком. Незачем вызывать предубеждения, которые у него могут быть против определенных терминов и понятий и относительно которых он уже испытывает замешательство. Независимо от ваших убеждений, не поднимайте таких вопросов.

Ваш кандидат может принадлежать к какой-нибудь религии. Его религиозное образование и подготовка могут

быть намного выше, чем ваша. В этом случае он будет недоумевать: как вы можете добавить что-то к тому, что уже он уже знает. Но ему будет любопытно узнать почему его собственные убеждения не помогли и почему ваши подействовали так хорошо. Он может быть примером той истины, что одной веры недостаточно. Чтобы быть жизненно важной вера должна сопровождаться самопожертвованием и бескорыстным созидательным действием. Пусть он увидит, что вы пришли не за тем, чтобы обучать его религии. Признайте, что вероятно он знает о ней больше чем вы, но обратите его внимание на то, что каким бы глубокими не были его вера и знания, он не мог их применить, иначе бы он не пил. Может быть ваш рассказ поможет ему увидеть, где ему не удалось на практике применить те самые заповеди, которые он так хорошо знает. Мы не представляем никакую конкретную веру или религию. Мы имеем дело только с общими принципами, распространенными среди большинства религий.

Изложите программу действий, объясняя как вы провели самооценку, как вы исправляли прошлое и почему вы сейчас пытаетесь ему помочь. Для него важно осознать, что ваша попытка передать это ему играет жизненно необходимую роль в вашем собственном выздоровлении. Действительно, возможно он помогает вам больше, чем вы помогаете ему. Объясните, что он вам ничем не обязан, что вы только надеетесь на то, что он будет стараться помочь другим алкоголикам, когда его трудности останутся позади. Подскажите ему, как важно для него ставить благополучие других людей выше его собственного. Дайте ему понять, что на него не оказывают давления, что если он не хочет, то ему

не надо с вами еще раз встречаться. Вам не следует обижаться, если он захочет прекратить разговор, так как он помог вам больше чем вы помогли ему. Если ваш разговор был здоровым, спокойным и наполненным человеческим пониманием, то возможно у вас появился друг. Может вы огорчили его вопросом об алкоголизме. Это все к лучшему. Чем более безнадежным он себя чувствует, тем лучше. Тем более вероятно, что он последует вашим предложениям.

Ваш кандидат может обосновать причины почему ему не надо следовать всей программе. Его может возмутить мысль о решительном очищении, которая требует обсуждения с другими людьми. Не возражайте против такой точки зрения. Скажите ему, что когда-то вы думали также как и он, но сомневаетесь, что добились бы успеха, если бы не предпринимали действий. Во время своего первого посещения расскажите ему о Товариществе Анонимных Алкоголиков. Если он проявит интерес, дайте ему на время эту книгу.

Если ваш друг не хочет больше говорить о себе, не злоупотребляйте гостеприимством. Дайте ему возможность подумать. Если вы останетесь, пусть он направит беседу в то русло, какое он захочет. Иногда человек горит желанием тут же приступить к делу и у вас может появиться искушение позволить ему сделать это. Иногда это является ошибкой. Если у него позднее будут неприятности, то он, скорее всего, скажет, что вы его поторопили. Вы добьетесь наибольшего успеха с алкоголиками, если не будете проявлять страсти к крестовым походам или реформам. Никогда не разговаривайте с алкоголиком свысока, взобравшись на моральную или духовную гору; просто выложите перед ним набор духовных инструментов и пусть он с ними озна-

комится. Покажите как вы с ними работали. Предложите ему общение и дружбу. Скажите ему, что если он хочет поправиться, вы сделаете все, чтобы помочь ему.

Если ему не интересно ваше решение проблемы, если он ожидает, что вы будете банкиром в его финансовых затруднениях или медсестрой в его запоях, то возможно вам надо его оставить до тех пор, пока он не передумает. Это может произойти после того, как он ударится еще сильнее. Если он искренне заинтересовался и хочет снова встретиться с вами, попросите его прочитать в свободное время эту книгу. Сделав это, он должен сам решить: хочет ли он продолжать дальше. Ни вы, ни его жена или друзья не должны его подгонять или подталкивать. Если ему суждено обрести Бога, то желание должно исходить изнутри.

Если он считает, что может сделать это по другому или предполагает какой-то другой духовный подход, то подскажите ему, чтобы он прислушивался к своей совести. У нас нет монополии на Бога, мы просто обладаем подходом, который помог нам. Но отметьте, что у нас алкоголиков много общего, и что, в любом случае, вы бы хотели быть ему другом. Пусть так и будет.

Не падайте духом, если ваш кандидат сразу не откликнется. Ищите другого алкоголика и попробуйте еще раз. Наверняка вы найдете кого-то настолько отчаявшегося, что он с радостью примет то, что вы предлагаете. Мы считаем пустой тратой времени преследовать человека, который не может или не хочет работать с нами. Если вы оставите такого человека в покое он может вскоре убедиться, что он не может выздороветь самостоятельно. Тратить слишком много времени на один случай значит лишать какого-то другого

алкоголика возможности жить и быть счастливым. Один из членов нашего Товарищества потерпел полную неудачу со своими первыми шестью кандидатами. Он часто говорит, что если бы продолжал с ними работать, то мог бы лишить многих других, которым помог, шанса на выздоровление.

Предположим теперь, что вы навещаете человека во второй раз. Он прочитал эту книгу и говорит, что готов пройти по 12 Шагам программы выздоровления. Пережив все это сами, вы можете дать ему много практических советов. Дайте ему знать, что вы будете рядом, если он захочет принять решение и рассказать о себе, но не настаивайте, если он предпочтет посоветоваться с кем-нибудь еще.

Может у него нет денег и нет дома. Если это так, вы могли бы помочь ему найти работу или оказать небольшую финансовую поддержку. Но вы не должны оставлять свою семью или кредиторов без денег, которые им причитаются. Может вы захотите взять этого человека к себе домой на несколько дней. Но будьте благоразумны. Определитесь, что ваша семья примет его и что он не постарается вас использовать ради денег, пристанища или связей. Если это позволить, то это только повредит ему. Вы дадите ему возможность быть неискренним. Вы можете способствовать скорее его разрушению, чем выздоровлению.

Никогда не уклоняйтесь от ответственности, но если возлагаете ее на себя, то будьте уверены, что делаете правильное дело. Помощь другим людям это камень в основе вашего выздоровления. Добрых поступков, совершаемых время от времени недостаточно. Если надо, вы должны быть

Добрый Самаритянином каждый день. Это может означать многие бессонные ночи, большую помеху вашим удовольствиям, перерывы в ваших делах. Это значит делиться деньгами и кровом, давать советы обезумевшим женам и родственникам, бесчисленные поездки по судам, клиникам, больницам, тюрьмам, сумасшедшим домам. Ваш телефон может зазвонить в любое время дня и ночи. Иногда ваша жена может сказать, что о ней забыли. Пьяный может разломать мебель в вашем доме или прожечь матрас. Может вам придется с ним драться, если он будет буяннить. Иногда вам придется вызывать врача и давать успокоительные препараты по его предписанию. В следующий раз вам может понадобиться вызывать полицию или скорую помощь. Время от времени вы должны будете сталкиваться с таким положением.

Мы редко позволяем алкоголику жить в нашем доме подолгу за один раз. Это нехорошо для него и иногда создает серьезные осложнения в семье.

Если алкоголик и не откликается это не значит, что вы должны забывать об его семье. Вы должны оставаться с ними в дружеских отношениях. Надо предложить семье ваш образ жизни. Если они примут духовные принципы и будут применять их на практике, то вероятность выздоровления главы семьи будет намного больше. И даже если он будет продолжать пить, жизнь для семьи станет сносной.

Для алкоголика, который способен и готов поправиться, требуется немного благотворительности, в обычном смысле этого слова. Люди, которые просят денег и крыши над головой до победы над алкоголем находятся на неверном пути. И все же, когда это оправданно, мы идем на все, чтобы



обеспечить друг друга именно этим. Это может показаться противоречивым, но мы думаем, что нет.

Вопрос заключается не в том, чтобы давать, а в том, когда и как давать. Часто это и есть разница между неудачей и успехом. Как только мы переносим нашу работу в плоскость оказания услуг, алкоголик начинает полагаться скорее на нашу помощь, чем на Бога. Он требует то того, то другого, заявляя, что не может справиться с алкоголем пока не будут обеспечены его материальные потребности. Чепуха. Некоторые из нас получили очень тяжелые удары, пока не усвоили эту истину: есть работа или нет работы, есть жена или нет жены, мы просто не прекратим пить до тех пор, пока ставим зависимость от других людей выше зависимости от Бога. Необходимо, чтобы в сознание каждого человека врезалась мысль о том, что ему может стать лучше независимо ни от кого. Единственное условие это то, чтобы он доверился Богу и прибрался в доме.

Теперь домашняя проблема. Здесь может быть развод, разъезд или просто натянутые отношения. Когда ваш кандидат возместил что мог своей семье и полностью объяснил им свои новые принципы, по которым он живет, он должен перейти к применению этих принципов на деле дома. Это, если ему повезло и у него есть дом. Хотя его семья во многих отношениях может быть и виновата, его это не должно заботить. Он должен сосредоточиться на проявлении своей духовности. Споров и поисков виноватых надо избегать как чумы. Во многих семьях это сделать трудно, но это должно быть сделано, если хотят получить какие-то результаты. Если настойчиво работать в течение нескольких месяцев, то воздействие на семью этого человека будет

наверняка очень большим. Самые несовместимые люди обнаруживают, что у них есть основа, на которой они могут сходиться. Понемногу семья может увидеть свои недостатки и признать их. Их потом можно будет обсудить в атмосфере дружелюбия и взаимопомощи.

Увидев осязаемые результаты, семья, возможно, захочет продолжать дальше. Это придет естественным образом и в свое время, но при условии, что алкоголик будет продолжать показывать, что он может быть трезвым, внимательным и готовым помочь, независимо от того, что говорят или делают другие люди. Конечно, очень часто мы не дотягиваем до этого уровня. Но мы должны постараться возмещать ущерб немедленно, иначе мы расплатимся за это запоем.

Если супруги развелись или разъехались, то не должно быть чрезмерной поспешности с воссоединением семьи. Жена должна полностью понимать его новый образ жизни. Если их отношениям суждено возобновиться, то они должны находиться на лучшей основе, так как прежняя не действовала. Это означает новое отношение и новый дух повсюду. Иногда в обоюдных интересах лучше, если семейная пара будет жить порознь. Очевидно, что здесь не может быть никакого правила. Пусть алкоголик продолжает день за днем заниматься своей программой. Когда наступит время для совместной жизни это будет ясно обоим сторонам.

Не позволяйте алкоголикам говорить, что он не может выздороветь пока он не вернется к семье. Это совсем не так. В некоторых случаях по той или иной причине жена никогда не вернется. Напоминайте кандидату, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит от его отношений с Богом. Мы видели как поправлялись люди, чьи семьи никогда не

возвращались. Мы видели как другие срывались, когда семья возвращалась слишком скоро.

Вы и этот новый человек, оба должны день за днем идти по пути духовного роста. Если вы проявите настойчивость, произойдут замечательные события. Оглядываясь назад, мы осознаем, что все то, что пришло к нам, когда мы отдали себя в Божьи руки, было лучше, чем все, что мы планировали. Следуйте велениям Высшей Силы и через короткое время вы будете в новом, чудесном мире независимо от ваших теперешних обстоятельств.

Работая с человеком и его семьей вы должны проявлять осторожность и не принимать участия в их ссорах. Вы можете повредить своей возможности быть полезным. Но постарайтесь убедить семью, что это очень больной человек и к нему надо относиться соответствующим образом. Вы должны предупредить их, что нельзя вызывать у него обиду или ревность. Необходимо отметить, что недостатки его характера не исчезнут за один день. Покажите им, что он вступил в период роста. Когда они проявляют нетерпение, попросите их не забывать о таком благословенном явлении, как его трезвость.

Если вам удалось решить ваши собственные домашние проблемы, расскажите семье новичка как вы этого добились, Таким образом вы можете направить их на верную дорогу, не подвергая их критике. Рассказ о том, как вы с женой уладили свои трудности стоит любой критики.

Если мы здоровы духовно, мы можем делать все то, что алкоголикам делать не полагается. Считается, что мы не должны ходить туда, где подают спиртное; мы не должны держать его дома; мы должны избегать пьющих друзей;

нельзя смотреть фильмы, где присутствуют сцены, связанные с выпивкой; наши друзья должны прятать спиртное, если мы приходим к ним домой; мы не должны думать об алкоголе и нам нельзя о нем напоминать. Наш опыт показывает, что это не обязательно.

Каждый день мы сталкиваемся с такими обстоятельствами. Алкоголик, который не может с ними справиться, все еще обладает алкогольным мышлением; что-то не в порядке с его духовным состоянием. Единственная для него возможность оставаться трезвым – это быть где-нибудь во льдах Гренландии, но ведь даже там может появиться эскимос с бутылкой виски и все погубит. Спросите любую женщину, которая отправляла своего мужа в отдаленные места, предполагая, что он уйдет от алкогольной проблемы.

По нашему мнению, любая борьба с алкоголизмом, которая предлагает оградить больного человека от искушения обречена на неудачу. Если алкоголик пытается оградить себя, то какое-то время ему это удастся, но обычно это заканчивается еще большим взрывом. Мы испробовали эти методы. Эти попытки совершить невозможное всегда проваливались.

Итак, наше правило заключается не в том, чтобы избегать мест, где пьют, *если у нас есть уважительная причина там находиться*. Сюда входят бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадьбы, даже обычные попойки. Для человека, который имеет опыт общения с алкоголиком, это может показаться искушением Судьбы, но это не так.

Обратите внимание, мы сделали одну важную оговорку. Поэтому, в каждом случае спрашивайте себя: “Есть ли у меня какая-нибудь оправданная общественная, деловая или личная причина, чтобы пойти в это место? Или я ожидаю ухватить

немного чужого удовольствия от атмосферы такого места?” Если вы ответите на эти вопросы удовлетворительно, то вам не надо опасаться. Идите или оставайтесь дома, как вам больше нравится. Но, перед тем как пойти, удостоверьтесь, что стоите на прочной духовной основе и ваши побуждения оправданны. Не думайте о том, что вы можете извлечь для себя из этого события. Думайте о том, что вы можете туда принести. Но, если вы колеблетесь, вам лучше вместо этого пойти поработать с другим алкоголиком.

Зачем сидеть с вытянутым лицом там, где пьют и вздыхать о добрых старых днях. Если это радостное событие, постарайтесь принести туда еще больше радости; если событие деловое, то энергично принимайтесь за дело. Если вы с человеком, который хочет поесть в баре, идите с ним. Дайте понять своим друзьям, что им не надо менять своих привычек из-за вас. В надлежащее время и в надлежащем месте объясните всем своим друзьям, почему вам противопоказан алкоголь. Если вы сделаете это как положено, мало кто попросит вас выпить. Когда вы пили, вы понемногу отдалялись от жизни. Сейчас вы возвращаетесь в общественную жизнь этого мира! Не начинайте отдаляться снова только потому, что ваши друзья употребляют спиртные напитки.

Сейчас ваше место там, где вы можете принести максимальную пользу другим людям, поэтому если можете быть полезным, то не раздумывая, идите туда, где вы нужны. С этой целью вам придется посещать самые грязные места на свете. С такими побуждениями стойте на огневом рубеже жизни и Бог сохранит вас целыми и невредимыми.

Многие из нас держат спиртное дома. Часто оно нам нужно

для того, чтобы вытащить зеленых новобранцев из жестокого похмелья. Некоторые из нас все еще подают его своим друзьям, при условии, что они не являются алкоголиками. Но некоторые из нас считают, что мы не должны никому подавать спиртное. Мы никогда не спорим по этому вопросу. Мы полагаем, что с учетом своих обстоятельств, каждая семья должна сама решать это.

Мы никогда не выставляем напоказ нетерпимость или ненависть к употреблению спиртного. Опыт показывает, что такое отношение никому не приносит пользы. Каждый алкоголик хочет найти среди нас этот дух терпимости и испытывает огромное облегчение, когда видит, что мы не сжигаем ведьм на кострах. Дух нетерпимости мог оттолкнуть алкоголиков, чью жизнь можно было бы спасти, если бы не эта глупость. Мы даже не можем сделать ничего хорошего для умеренного потребления спиртного, потому что ни один пьющий из тысячи не любит, что бы кто-то из тех, кто ненавидит алкоголь, что-нибудь о нем рассказывал.

Мы надеемся, что когда-нибудь Анонимные Алкоголики помогут общественности осознать опасность алкогольной проблемы, но от нас будет мало пользы, если наше отношение будет отношением озлобленности или враждебности. Пьющие этого не потерпят.

В конце концов мы сами создали свои проблемы. Бутылки были только символом. Кроме того, мы прекратили сражаться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны были это сделать!

## Глава 8: К женам\*

**З**а малым исключением в нашей книге до сих пор говорилось только о мужчинах. Но то, что мы сказали, в равной степени относится и к женщинам. Наша деятельность в интересах пьющих женщин расширяется. Имеются все свидетельства того, что женщины восстанавливают свое здоровье так же, как и мужчины, если они следуют нашим предложениям.

Пьянство каждого человека затрагивает других людей – жену, которая дрожит в страхе перед очередным загулом, мать и отца, которые видят как погибает их сын.

Среди нас есть жены, родственники и друзья, чья проблема была решена, а так же и те, кто еще не нашел счастливого решения. Мы хотим, чтобы жены Анонимных Алкоголиков обратились к женам тех людей, которые слишком много пьют. То, что они говорят, применимо почти ко всем, кто связан родственными или дружескими отношениями с алкоголиком. Мы, жены Анонимных Алкоголиков, хотим, чтобы вы почувствовали, что мы понимаем так, как возможно мало кто может понять. Мы хотим проанализировать сделанные нами ошибки. Мы хотим, чтобы у вас остались чувство, что нет такой ситуации, которая была бы слишком трудной и нет такого несчастья, которого нельзя было бы преодолеть.

---

\* Написано в 1939г., когда в АА было мало женщин. Предполагалось, что алкоголик в доме это скорее всего муж.. Но многие изложенные здесь предложения могут быть применены, чтобы помочь человеку, который живет с женщиной алкоголиком, независимо от того пьет ли она или выздоравливает в АА.

Мы шли по каменистой дороге, в этом нет сомнения. Было у нас и оскорбленная гордость, и разочарование, жалость к себе, непонимание и страх. Это неприятные спутники. Мы были доведены до слезливого сочувствия, до горькой обиды. Некоторые из нас бросались из крайности в крайность в постоянной надежде на то, что наши любимые когда-нибудь снова станут самими собой.

Наша верность и мечта, чтобы наши мужья взяли за ум и были как другие люди породили массу трудностей. Мы были бескорыстными и жертвенными. Мы бессчетное количество раз лгали, чтобы защитить чувство собственного достоинства и репутацию своих мужей. Мы молились, умоляли и мы терпели. Мы яростно отбивались. Мы убегали. Мы закатывали истерики. Нас охватывает ужас. Мы искали сочувствия. Мы мстили, вступая в любовные связи с другими мужчинами.

Часто по вечерам наш дом был полем битвы. Утром мы целовались и мирились. Друзья советовали бросить мужей и мы порывали с ними окончательно, только затем, чтобы вскоре снова вернуться с надеждой, вечной надеждой. Наши мужья давали торжественные клятвы, что они навсегда покончили с пьянством. Мы верили им, когда никто больше не мог или не хотел верить. Затем, через несколько дней, недель или месяцев очередной взрыв.

Друзья редко бывали у нас дома, так как мы никогда не знали в каком виде и в какое время появится хозяин дома. Мы мало бывали в обществе. Мы стали жить замкнуто. Когда нас куда-то приглашали, наши мужья украдкой так напивались, что портили весь вечер. С другой стороны, если они не притрагивались к спиртному, то своей жалостью к себе они отравляли всем удовольствие.



Финансовое положение никогда не было благополучным. Работа всегда была под угрозой или потеряна. Бронированный автомобиль не смог бы привезти домой зарплату. Счет в банке таял как снег в июне.

Иногда были другие женщины. Как больно было узнавать об этом; как это было жестоко говорить нам, что они понимали наших мужей лучше чем мы!

Кредиторы, шерифы, сердитые таксисты, полицейские, бродяги, приятели и даже дамы, которых они иногда приводили домой – наши мужья считали нас такими негостеприимными! «Зануда, вечно ворчишь, только тоску нагоняешь», – говорили они. На следующий день они опять были самими собой и мы прощали и старались забыть.

Мы старались сохранить любовь детей к отцу. Мы говорили малышам, что папа болеет, что было намного ближе к истине, чем мы себе представляли. Они колотили детей, вышибали двери, били дорогую посуду, ломали пианино. В этом крошечном аду они могли яростно угрожать уйти навсегда к другой женщине. В отчаянии мы даже пили сами, чтобы пьянкой покончить со всем пьянством. Неожиданным результатом было то, что по-видимому, нашим мужьям нравилось это.

Может быть в этот момент мы оформляли развод и отвозили детей к своим родителям. Затем родители мужа жестоко осуждали нас за предательство. Обычно мы не уходили. Мы продолжали и продолжали оставаться. Мы искали работу потому, что перед нами и нашими семьями стояла нищета.

Мы начали обращаться за медицинской помощью, так как запои становились все более частыми. Тревожные физи-

ческие и психические симптомы, углубляющаяся пучина стыда и раскаяния, депрессия и чувство неполноценности, которые появлялись у наших любимых – эти вещи приводили нас в ужас и сбивали с толку. Как вьючные животные, мы терпеливо, с трудом карабкались вверх, падая в изнеможении после каждой бесплодной попытки добраться до ровной поверхности. Большинство из нас дошло до последней стадии с лечебными учреждениями, больницами, сумасшедшими домами и тюрьмами. Были белая горячка и безумие. Часто рядом была смерть.

В таких условиях мы естественно допускали ошибки. Некоторые из них возникали от непонимания алкоголизма. Иногда мы смутно ощущали, что имеем дело с больными людьми. Если бы мы полностью понимали природу алкогольного заболевания мы возможно вели бы себя по другому.

Как могли люди, которые любили своих жен и детей, быть такими легкомысленными, такими черствыми, такими жестокими? У таких людей не может быть любви, считали мы. И как только мы убеждались в их бессердечности, они поражали нас очередным твердым решением и возросшей заботой. Какое-то время они были прежними милыми людьми только затем, чтобы еще раз разнести на куски эту новую привязанность. Когда их спрашивали, почему они снова начинали пить, они отвечали какими-то глупыми отговорками или молчали. Так это было трудно, так разрывало душу. Как мы могли так ошибиться в тех, за кого выходили замуж? Когда они были такими недоступными, казалось, что вокруг них возведена высокая стена.

И даже если они не любили свою семью, как они не могли видеть, что происходит с ними? Что стало с их рассудком,

их здравым смыслом, их силой воли? Почему они не видели, что пьянство означает для них погибель? Почему происходило так, что, когда им указывали на эти опасности, они соглашались и немедленно напивались снова?

Такие вопросы крутятся в голове каждой женщины, которая имеет мужа алкоголика. Надеемся, что эта книга ответила на некоторые из них. Возможно, ваш муж живет в странном мире алкоголизма, где все искажено и преувеличено. Вы видите, что он действительно по-своему любит вас. Конечно, есть такое понятие как несовместимость, но почти в каждом случае это только кажется, что алкоголик никого не любит и ни с кем не считается. Обычно он говорит и делает эти ужасные вещи потому, что болен и исковеркан алкоголем. Сегодня большинство из них являются лучшими мужьями и отцами, чем когда-либо раньше.

Постарайтесь не осуждать своего мужа алкоголика, независимо от того, что он говорит или делает. Он просто еще один очень больной, безрассудный человек. Если можете, относитесь к нему так, как будто у него воспаление легких. Когда он раздражает вас, помните, что он очень болен. Из сказанного ранее есть одно важное исключение. Мы понимаем, что есть люди с плохими намерениями и никакое терпение ничего не изменит. Алкоголик такого склада может быстро догадаться использовать эту главу как оружие против вас. Не позволяйте ему вывернуться. Если вы уверены, что он относится к такому типу, то, возможно, лучше уйти. Разве справедливо дать ему разрушить вашу жизнь и жизнь ваших детей? Особенно, когда у него есть способ прекратить пьянство и безобразия, если он по-настоящему хочет сделать то, что необходимо.

Проблема, с которой вы боретесь, обычно попадает под одну из четырех категорий.

Возможно, что ваш муж только сильно пьющий человек. Его пьянство может быть постоянным или сильным в определенных случаях. Может быть, он тратит на спиртное слишком много денег. Может это затормаживает его в психическом и физическом плане, но он этого не видит. Иногда он вызывает замешательство у вас и своих друзей. Он уверен, что может контролировать свое употребление спиртного, что ему оно не вредит, что в бизнесе выпивать необходимо. Вероятно, он оскорбится, если его назвать алкоголиком. Мир полон такими же людьми как он. Некоторые станут умереннее или совсем остановятся. Большинство из тех, кто продолжает пить через некоторое время становится настоящими алкоголиками.

У вашего мужа наблюдается отсутствие контроля, так как он неспособен оставаться трезвым даже когда хочет этого. Когда он пьет, то часто полностью выходит из-под контроля. Он признает, что это так, но уверен, что справится. С вашей помощью или без нее, он начал пробовать различные способы, чтобы стать умереннее или на время остановиться. Может быть, он начинает терять друзей. Может каким-то образом страдать его работа. Временами он испытывает тревогу и начинает осознавать, что не может пить, как другие люди. Иногда он пьет по утрам и в течение дня, чтобы привести свои нервы в порядок. После серьезных загулов он испытывает угрызения совести и говорит вам, что хочет остановиться. Но когда запой проходит, он опять начинает думать о том, что в следующий раз он будет пить в меру. Мы думаем, что такой человек находится в опасности. Это

отличительные признаки настоящего алкоголика. Возможно, он еще может достаточно хорошо заниматься своим делом. Он вовсе не разрушил все. Как мы говорим промеж себя: «Он хочет захотеть остановиться».

Этот муж зашел значительно дальше, чем муж №2. Хотя он был когда-то таким же, сейчас он стал хуже. Его друзья ушли от него, семья почти разрушена и он не может удержаться на работе. Может уже вызывали врача, и пошел этот изнурительный круг больниц и лечебниц. Он признает, что не может пить как другие люди, но не понимает почему. Возможно, он подошел к такой черте, где он отчаянно хочет остановиться, но не может. Его случай ставит дополнительные вопросы, на которые мы постараемся вам ответить. В подобной ситуации вы еще можете вполне надеяться.

Возможно, что вы уже в полном отчаянии с вашим мужем. Его помещали в одно лечебное учреждение за другим. Он буйствует или смотрится явно безумным в пьяном виде. Иногда он пьет по дороге из больницы домой. Возможно, у него была белая горячка. Доктора покачивают головой и советуют вам отдать его на принудительное лечение. Может быть, вы уже были вынуждены сдать его. Эта картина может быть и не такой печальной, как выглядит. Многие из наших мужей дошли до этого. И все же они поправились.

Давайте теперь вернемся к мужу номер один. Как ни странно, часто с ним трудно иметь дело. Он наслаждается питьем. Это распаляет его воображение. Его друзья воспринимаются ближе за стаканом. Может вам самой нравится выпивать с ним, когда он заходит не слишком далеко. Вы проводили счастливые вечера вместе у камина,

выпивали и беседовали. Возможно, вы оба любите бывать в компаниях, где было бы скучно без спиртного. Мы сами получали удовольствие от таких вечеров, хорошо проводили время. Мы знаем все об алкоголе, как о средстве, улучшающем общение. Некоторые из нас, но не все, считают, что когда его употребляют с умом, то у него есть свои преимущества.

Первый залог успеха заключается в том, что вам никогда не следует сердиться. Даже если ваш муж становится невыносимым и надо его оставить на время, вы должны, если можете, уходить без затаенной злобы. Терпение и добрый нрав являются наиболее необходимыми.

Наша следующая мысль состоит в том, что вы никогда не должны говорить ему, что он должен делать со своим пьянством. Если он вообразит, что вы зануда и только портите ему настроение, тогда ваши шансы добиться чего-нибудь полезного могут равняться нулю. Он будет пользоваться этим как оправданием, чтобы пить еще больше. Он скажет вам, что его не понимают. Это может привести вас к вечерам в одиночестве. Он может искать кого-то еще, чтобы утешили. Не всегда это будет мужчина.

Настройтесь решительно на то, что пьянство вашего мужа не испортит ваших отношений с детьми или вашими друзьями. Им нужно общение с вами и ваша помощь. Вполне возможно жить полной и полезной жизнью, даже если ваш муж продолжает пить. Мы знаем женщин, которые не боятся и даже счастливы в таких условиях. Не настраивайтесь на то, чтобы переделать своего мужа. Возможно, что вы не сможете этого сделать, как бы не пытались.

Мы знаем, что иногда бывает трудно следовать этим

предложениям, но вы можете избежать множества огорчений, если вам удастся их соблюдать. Может быть, ваш муж начнет ценить ваше благоразумие и терпение. Это может послужить основой для дружеского разговора о его алкогольной проблеме. Постарайтесь, чтобы он сам заговорил об этом. Ни в коем случае не критикуйте его во время такого обсуждения. Вместо этого, попытайтесь поставить себя на его место. Пусть он увидит, что вы хотите помочь, а не критиковать.

Когда начинается обсуждение, вы можете предложить прочитать эту книгу, или, по крайней мере, главу об алкоголизме. Скажите ему, что были встревожены, хотя может быть и напрасно. Вы считаете, что он должен знать предмет лучше, в то время как каждый должен иметь ясное представление о том риске, на который он идет, если пьет слишком много. Покажите ему, что вы уверены в его силе остановиться или стать умереннее. Скажите, что не хотите лишать его удовольствия, а только заботитесь о его здоровье. Таким образом, вам может быть удастся заинтересовать его вопросами алкоголизма.

Среди своих знакомых он, вероятно, имеет нескольких алкоголиков. Вы можете предложить ему вдвоем заняться ими. Пьющие люди любят помогать друг другу. Может быть, ваш муж готов поговорить с одним из них.

Если такой подход не вызвал интереса у вашего мужа, то может быть лучше оставить эту тему, но после дружеского разговора ваш муж обычно сам заводит беседу об этом. Может потребоваться терпеливое ожидание, но оно стоит этого. А пока вы можете попытаться помочь жене другого сильно пьющего человека. Если вы будете действовать по

этим принципам, то ваш муж может остановиться или стать умереннее. Но, предположим, что ваш муж подходит под описание типа номер два. Здесь применяются те же самые принципы, что и в первом случае. Но, после его очередного загула спросите его не хотел бы он навсегда покончить с пьянством. Не просите, чтобы он сделал это ради вас или ради кого-нибудь еще. Просто, не хотел бы он? Не исключено, что хотел бы. Покажите ему эту книгу и расскажите, что вы узнали об алкоголизме. Поясните, что авторы, будучи сами алкоголиками, понимают. Расскажите ему какие-нибудь интересные истории, которые вы прочитали. Если вы думаете, что он будет избегать темы духовного исцеления, попросите его посмотреть на главу об алкоголизме. Тогда, возможно, он будет в достаточной степени заинтересован, чтобы продолжить дальше. Если это его захватит, то ваши совместные действия будут значить очень много. Если он равнодушен или не считает себя алкоголиком, мы предлагаем оставить его в покое. Не принуждайте его следовать нашей программе. В его сознании были посеяны семена. Он знает, что тысячи подобных ему людей выздоровели. Но не напоминайте ему об этом, когда он пьян, так как он может разозлиться. Рано или поздно, вы скорее всего увидите, как он еще раз читает эту книгу. Подождите до тех пор, пока повторные срывы не убедят его в том, что он должен действовать, поскольку, чем больше вы торопитесь, тем на более долгий срок может быть отложено его выздоровление.

Если ваш муж относится к третьей категории, то может вам и повезло. Убедившись, что он хочет остановиться, вы можете обратиться к нему с этой книгой в радостном



настроении, будто нашли клад. Он может не разделять вашего энтузиазма, но он наверняка прочитает эту книгу и возможно сразу же приступит к программе. Если нет, то, вероятно, вам не придется долго ждать. И опять, вам не следует его погонять. Пусть он решает сам. Отнеситесь к его следующим запоям по-доброму. Говорите о его состоянии или об этой книге только тогда, когда он сам затронет этот вопрос. В некоторых случаях будет лучше, если кто-то из посторонних людей принесет эту книгу. Они могут побудить к действию, не вызывая враждебности. Если ваш муж в других отношениях нормальный человек, то на этой стадии ваши шансы достаточно высоки.

Можно предположить, что люди четвертой категории совершенно безнадежны, но это не так. Многие из членов АА были такими. Все признавали их погибшими. Поражение казалось неизбежным. И все же, часто у таких людей наблюдалось весьма заметное и стойкое выздоровление. Бывают и исключения. Некоторые люди так поражены алкоголем, что они не могут остановиться. Иногда встречаются случаи, когда алкоголизм осложнен другими нарушениями. Хороший доктор или психиатр может сказать вам, насколько серьезны эти осложнения. Во всяком случае, постарайтесь, чтобы ваш муж прочитал эту книгу. Возможно, он будет увлечен ею. Если он уже находится в лечебном учреждении, но способен убедить вас и врача, что настроен серьезно, дайте ему возможность испытать наш метод, если только доктор не считает его психическое состояние слишком уж ненормальным или опасным. Мы даем этот совет с определенной уверенностью. В течение ряда лет мы работали с алкоголиками, помещенными в лечебные

учреждения. С тех пор как была впервые опубликована эта книга, Общество АА освободило тысячи алкоголиков из психиатрических больниц и всякого рода лечебных учреждений. Большинство никогда больше туда не возвращалось. Велика сила Бога.

У вас может быть и противоположная ситуация. Возможно ваш муж дома, но его следует поместить в больницу. Некоторые люди не могут или не хотят преодолеть алкоголизм. Когда они становятся слишком опасными, мы думаем, что изолировать их это доброе дело, но, конечно, всегда необходимо посоветоваться с хорошим врачом. Жены и дети таких людей страдают ужасно, но не больше, чем сами эти люди.

Но иногда вы должны начать новую жизнь. Мы знаем женщин, которые сделали это. Если такие женщины принимают духовный образ жизни, то их дорога будет более гладкой.

Если ваш муж пьет, вас, вероятно, волнует, что о вас думают другие люди, и вы избегаете встреч со своими друзьями. Вы все больше и больше уходите в себя и думаете, что все говорят об обстановке в вашем доме. Вы избегаете темы пьянства даже со своими родителями. Вы не знаете, что сказать детям. Когда ваш муж плох, вы превращаетесь в дрожащую отшельницу, проклинающую изобретение телефона.

Мы считаем, что большей частью это смущение является напрасным. Хотя и нет необходимости подробно обсуждать вашего мужа вы можете спокойно сообщить своим друзьям природу его заболевания. Но вы должны быть осторожны, чтобы не поставить своего мужа в неловкое положение или

повредить ему. Когда вы подробно объясните этим людям, что он больной человек, вы создадите новую атмосферу. Барьеры, которые появились между вами и вашими друзьями исчезнут с ростом сочувственного понимания. Вы больше не будете испытывать неловкость или чувствовать, что должны извиняться, как будто ваш муж слабая личность. Он совсем не такой. Ваше новое мужество, добрый нрав и отсутствие смущения сделают чудеса в вашем общении с окружающими. Такой же принцип применим и в отношениях с детьми. Если они только и в самом деле не нуждаются в защите от своего отца, то лучше не вставать на чью-либо сторону в его пьяных спорах с ними. Употребите свою энергию на то, чтобы добиться лучшего взаимопонимания среди окружающих. Тогда уменьшится это ужасное напряжение, которое охватывает семью каждого, кто злоупотребляет алкоголем.

Часто вы были вынуждены говорить начальнику своего мужа и его друзьям, что он болен, в то время как на самом деле он был пьян. По мере возможности избегайте отвечать на эти вопросы. Пусть объясняет ваш муж. Ваше стремление защитить его не должно вынуждать вас лгать людям, когда они имеют право знать, где он находится и чем занимается. Обсудите это с ним, когда он трезвый и в хорошем настроении. Спросите его как вам поступить, если он снова поставит вас в такое положение. Не ругайте его за прошлый раз.

Есть и еще один парализующий страх. Вы, может быть, боитесь, что муж потеряет работу. Вы думаете о позоре и тяжелых временах, которые обрушатся на вас и ваших детей. Вы можете столкнуться с таким переживанием. Или оно уже

было несколько раз. Если подобное случиться снова, отнеситесь к этому по-другому. Может это окажется благословением! Это может убедить вашего мужа в том, что он хочет бросить пить навсегда. И сейчас вы знаете, что он может остановиться, если захочет. Раз за разом это несомненное бедствие было для нас благом, поскольку оно открывало путь, который вел к открытию Бога!

Не раз мы отмечали, насколько жизнь лучше, если жить на духовном уровне. Если Бог может разгадать вековую загадку алкоголизма, он может решить и ваши проблемы. Мы, жены, обнаружили, что подобно всем остальным людям мы страдали от гордости, жалости к себе, тщеславия и всего того, что составляет эгоистичного человека. И мы не были свободны от эгоизма или нечестности. По мере того, как наши мужья начали применять в своей жизни духовные принципы, мы также начали понимать желательность того, чтобы поступать так же.

Сначала некоторые из нас не верили, что мы нуждаемся в такой помощи. В целом мы считали, что были вполне хорошими женщинами, способными быть еще лучше, если бы наши мужья прекратили пить. Но было глупой мыслью считать, что мы были слишком хорошими, чтобы нуждаться в Боге. Теперь мы стараемся применять духовные принципы во всех сферах нашей жизни. Когда мы так делаем, то обнаруживаем, что это также решает наши проблемы. Вытекающее отсюда отсутствие страха, тревог и оскорбленных чувств – это чудесно. Мы настоятельно просим вас попробовать на себе нашу программу, так как ничто так не поможет вашему мужу, как коренным образом изменившееся к нему отношение с вашей стороны. Бог

покажет вам как его обрести. Идите вперед вместе с вашим мужем, если это возможно.

Если вы и ваш муж найдете решение проблемы пьянства, то, конечно, вы будете очень счастливы. Но все проблемы сразу не решаться. Семена стали прорасти в новой почве, но рост только начался. Несмотря на ваше вновь обретенное счастье, будут и взлеты и падения. Многие старые проблемы останутся с вами. Так и должно быть.

Вера и искренность вас обоих будут подвергнуты испытаниям. Эти испытания следует рассматривать как часть вашего развития поскольку, таким образом, вы будете учиться жить. Вы будете допускать ошибки, но если вы настроены серьезно, то они вам не помешают. Наоборот, вы извлечете из них пользу. Когда они будут преодолены, жизнь станет еще лучше.

Вы встретитесь с такими препятствиями как раздражение, обиды, оскорбленные чувства. Иногда ваш муж будет неразумным, и вы захотите его осуждать. Начавшись с маленького пятнышка на семейном горизонте, могут сгуститься грозовые тучи спора. Эти семейные раздоры очень опасны, особенно для вашего мужа. Во многих случаях именно вы должны отвечать за то, чтобы их избегать или не давать им разрастаться. Никогда не забывайте, что сильное раздражение представляет смертельную опасность для алкоголика. Мы не хотим сказать, что вы должны всегда соглашаться с вашим мужем, когда существует искреннее расхождение во мнениях. Просто будьте осторожны, чтобы не выражать свое несогласие в обидном или осуждающем тоне.

Вы и ваш муж обнаружите, что можете решать серьезные проблемы легче, чем простые. В следующий раз во время

горячего спора это должно быть делом чести для каждого из вас улыбнуться и сказать: «Это становится серьезным. Прости, я вышел из себя. Давай поговорим об этом позже». Если ваш муж старается жить на духовной основе он будет делать все, что в его силах, чтобы избегать разногласий или споров.

Ваш муж знает, что должен вам нечто большее, чем трезвость. Он хочет творить добро. В то же время вы не должны ожидать слишком многого. Его образ мышления и действия это многолетние привычки. Ключевые понятия здесь это терпение, терпимость, понимание и любовь. Покажите их ему в себе, и они в отраженном виде перейдут от него к вам. Живи и давай жить другим, является правилом. Если вы оба проявите готовность излечиться от своих собственных пороков, то не будет необходимости осуждать друг друга.

Мы, женщины, несем в себе образ идеального мужчины, парня, которого бы хотели видеть своим мужем. Представляется вполне естественным ожидать, что если он прекратил пить, то теперь он будет соответствовать этому хранимому в памяти облику. Скорее всего, не будет соответствовать, потому что, как и вы, он только начинает свое развитие. Проявите терпение.

Есть еще одно чувство, которое, скорее всего, будет у нас появляться. Это чувство обиды на то, что любовь и преданность не смогли излечить наших мужей от алкоголизма. Нам не нравится та мысль, что содержание этой книги или работа другого алкоголика в несколько недель добились того, за что мы сражались годами. В такие минуты мы забываем, что алкоголизм это болезнь, победить которую

у нас, возможно, не было сил. Ваш муж будет первым, кто скажет, что именно ваша преданность и забота привели его к духовному переживанию. Без вас он бы давно уже рассыпался на куски. Когда придут обидные мысли попытайтесь остановиться и сосчитать свои блага. В конце концов, ваша семья снова вместе, алкоголь больше не проблема и вы с мужем работаете вместе на пути к будущему, о котором нельзя было и мечтать.

Еще одна трудность заключается в том, что вы можете начать испытывать чувство ревности, когда он будет уделять внимание другим людям, особенно алкоголикам. Вы буквально изголодались по общению с ним, а он проводит долгое время, помогая другим мужчинам и их семьям. Вы считаете, что теперь он должен быть вашим. Дело в том, что он для сохранения своей трезвости, должен работать с другими людьми. Иногда он так увлекается этим, что действительно становится невнимательным. Ваш дом наполнен посторонними людьми. Кто-то, возможно, вам не нравится. Он поглощен их заботами, а совсем не вашими. Это принесет мало пользы, если вы это отметите и будете требовать больше внимания к себе. Мы считаем большой ошибкой охлаждать его стремление работать с алкоголиками. Вам следует присоединиться к его работе, как только возможно. Мы предлагаем, чтобы вы направили свои мысли к женам его новых друзей алкоголиков. Они нуждаются в совете и любви женщины, которая прошла через то, через что прошли вы.

Вероятно, это, правда, что вы и ваш муж слишком долго жили одни, так как часто пьянство изолирует жену алкоголика. Поэтому вам, как и вашему мужу, может быть,

нужны новые интересы и какая-то большая цель, чтобы для нее жить. Если вы будете помогать, а не жаловаться, то увидите, что излишнее рвение будет утихать. В вас обоих проснется новое чувство ответственности за других людей. Вы и ваш муж должны думать о том, что вы можете дать жизни, вместо того, чтобы взять от нее. Несомненно, от этого ваша жизнь будет полнее. Старая жизнь уступит место новой жизни, намного лучшей.

Может быть, ваш муж хорошо начнет на новой основе, но как раз тогда, когда все идет прекрасно он огорчает вас, придя домой пьяным. Если вы убеждены, что он действительно хочет покончить с пьянством, то вам не надо тревожиться. Хотя было бы несравненно лучше, если бы у него вообще не было срыва, как это было со многими нашими людьми, но в некоторых случаях это не плохо. Ваш муж сразу поймет, что должен удвоить свою духовную деятельность, если он хочет выжить. Вам не нужно напоминать ему о его духовной слабости – он и сам об этом знает. Подбодрите его и спросите чем еще можете ему помочь.

Малейшее проявление страха или нетерпимости может уменьшить шансы вашего мужа на выздоровление. В момент слабости он может использовать вашу неприязнь к его друзьям как бессмысленный, банальный повод, чтобы напиться.

Мы никогда, повторяем никогда, не стремимся устроить жизнь этого человека так, чтобы отгородить его от искушения. Малейшая попытка с вашей стороны быть руководителем в его делах и встречах с людьми с тем, чтобы он не искушался, будет замечена. Сделайте так, чтобы он чувствовал себя абсолютно свободным бывать там, где ему



хочется. Это важно. Если он напьется, не обвиняйте себя. Бог или убрал проблему со спиртным у вашего мужа или Он не сделал этого. Если нет, то лучше выяснить это сразу. Тогда вы и ваш муж можете тут же приступить к основам. Если вы хотите избежать повторения, то отдайте проблему, как и все остальное в Божьи руки. Мы понимаем, что даем вам много советов и указаний. Может показаться, что мы поучаем. Если так, то простите, так как мы сами не всегда любим тех, кто нас поучает. Но то, что мы рассказали, основывается на опыте, зачастую болезненном. Нам тяжело было усвоить эти понятия. Вот почему мы так хотим, чтобы вы поняли и избежали ненужных трудностей. Итак, к вам, кто скоро может оказаться с нами: «Успеха и да благословит вас Бог!»

## Глава 9: Семья впоследствии

**Н**аши женщины предложили определенные подходы, которых может придерживаться жена в отношении выздоравливающего мужа. Может они создали впечатление, что его надо завернуть в вату и поставить на пьедестал. Успешное исправление означает обратное. Все члены семьи должны сойтись на общей основе терпимости, понимания и любви. Это включает в себя процесс умаления. Алкоголик, его жена, его дети, его родственники – все они, вероятно, имеют устойчивые представления об отношении семьи к ним самим. Каждый заинтересован в том, чтобы его пожелания уважались. Мы видим, что чем больше один из членов семьи требует, чтобы другие уступали ему, тем больше они возмущаются. Это ведет к разладу и несчастью.

Почему это так? Не потому ли, что каждый хочет играть главную роль? Не потому ли, что каждый пытается устроить дела семьи по-своему? Не стремиться ли он бессознательно к тому, чтобы скорее брать от семьи, чем давать ей?

Прекращение пьянства – это только первый шаг в сторону от очень напряженного, ненормального положения. Один врач сказал нам: «Годы жизни с алкоголиком почти наверняка сделают любую жену или ребенка невротиком. Вся семья в какой-то степени больна». С самого начала пути, пусть семьи поймут, что не всегда будет хорошая погода. Каждый может натереть ноги и отстать. Могут быть короткие дороги и привлекательные тропы, которыми можно пойти и заблудиться.

Позвольте нам рассказать вам о некоторых препятствиях, с которыми встретится семья, как их избежать и даже обернуть на пользу другим людям. Семья алкоголика очень хочет, чтобы вернулись счастье, уверенность и надежность. Они помнят время, когда отец был любящим, заботливым и преуспевающим. Сегодняшняя жизнь сравнивается с прошлой и когда сравнение не в ее пользу, то семья может быть несчастной.

Доверие семьи к отцу повышается. Скоро вернутся добрые старые времена, думают они. Иногда они требуют, чтобы отец вернул их немедленно. Они полагают, что Бог чуть ли не должен выдать им компенсацию за их затянувшееся ожидание. Но глава семьи потратил годы на то, чтобы сломать структуру отношений на работе, в любви, дружбе, сломать свое здоровье. Все это разрушено или повреждено. Требуется время, чтобы расчистить обломки. Хотя старые здания будут заменены более красивыми, на возведение сооружений уйдут годы.

Отец знает, что виноват он. Может понадобится много лет упорного труда, чтобы восстановиться в финансовом отношении, но упрекать его не надо. Может быть у него больше не будет много денег. Но благоразумная семья будет восхищаться им за то, кем он пытается стать, а не за то, что он стремится получить.

Время от времени семью будут одолевать призраки прошлого, так как годы пьянства каждого алкоголика были отмечены выходками, странными, унижительными, постыдными или трагическими. Первым порывом будет избавиться от этих ужасных призраков, спрятать, похоронить их. Семья может быть охвачена идеей, что будущее счастье может основываться только на забвении прошлого. Мы считаем, что такой взгляд является эгоистичным и находится в прямом противоречии с новым образом жизни.

Генри Форд однажды мудро заметил, что опыт представляет собой высшую ценность в жизни. Это справедливо только в том случае, если человек готов обернуть прошлое на пользу дела. Наш рост определяется готовностью признавать и исправлять ошибки и превращать их в ценные качества. Прошлое алкоголика становится, таким образом, главным и часто единственным достоянием семьи.

Это тяжелое прошлое может представлять собой огромную ценность для семей, которые все еще борются со своей проблемой. Мы считаем, что каждая семья, которая получила облегчение, что-то должна тем, кто еще страдает. Когда этого требует обстановка ее член должен быть готовым извлечь прежние ошибки, какими бы ужасными они ни были, из потаенных мест. Показывать страждущим людям, как нам оказали помощь, это как раз то самое, что

делает жизнь осмысленной для нас в настоящее время. Постоянно думайте о том, что в Божьих руках темное прошлое представляет собой ваше величайшее достояние, ключ к жизни и счастью для других. С ним вы можете отвести от них смерть и беду.

Можно так копаться в прошлых грехах, что они становятся болезнью, подлинным бедствием. Например, мы знаем такие ситуации, в которых алкоголик или его жена имели любовные связи. В первой вспышке духовного озарения они простили друг друга и еще больше сблизились. Чудо примирения было рядом. Затем, по той или иной причине потерпевшая сторона извлекла эту старую историю на поверхность и потухшее было пламя разгорелось снова. Некоторые из нас пережили эти болезни роста, и они были очень мучительными. Мужья и жены иногда были вынуждены на время разъехаться, пока не будет обретаена новая перспектива, не будет одержана еще одна победа над оскорбленной гордостью. В большинстве случаев алкоголик переживал такое суровое испытание без срыва, но не всегда. Поэтому мы считаем, что за исключением тех случаев, когда имеется какая-нибудь добрая и полезная цель, не следует обсуждать события прошлого.

Мы, семьи Анонимных Алкоголиков, не имеем секретов. Каждый знает об алкогольных бедах других людей. В обычной жизни это привело бы к несказанным огорчениям. Тут были бы скандальные сплетни, насмешки, склонность к использованию интимных сведений. Такое редко случается среди нас. Мы действительно много говорим друг о друге, но почти неизменно мы смягчаем такой разговор духом любви и терпимости.

Еще один принцип, который мы тщательно соблюдаем,

заключается в том, что мы не рассказываем об интимных переживаниях другого человека, если мы не уверены, что он это одобрит. Мы считаем, что лучше по возможности говорить о себе. Человек может осуждать себя или смеяться над собой и это благоприятно отразится на других, но осуждение или насмешка исходящие от другого человека часто производит противоположный эффект. Члены семьи должны тщательно следить за этим, поскольку одно небрежное, невнимательное замечание может привести к очень тяжелым последствиям. Мы, алкоголики, люди чувствительные. Некоторым из нас требуется длительное время, чтобы перерасти этот серьезный недостаток.

Многие алкоголики люди восторженные. Они впадают в крайности. В начале выздоровления человек, как правило, выбирает одно или два направления. Он может либо броситься в отчаянные попытки встать на ноги в бизнесе, либо он будет так захвачен своей новой жизнью, что почти ни о чем больше не думает и не говорит. В любом случае возникают определенные семейные проблемы. Их у нас было в изобилии.

Мы считаем опасным, если он сломя голову бросается решать свою экономическую проблему. Здесь также затрагивается семья. Сначала, приятным образом, по мере того, как они чувствуют, что их денежные затруднения будут вот-вот решены, затем не таким приятным, когда они обнаруживают, что ими пренебрегают. Папа может быть уставшим вечером и слишком занятым днем. Его могут мало интересовать дети, и он может проявить раздражение, когда его упрекнули в его упущениях. Если он не раздражен, он может казаться мрачным и скучным, а не веселым и

ласковым, каким хотела бы его видеть семья. Мать может жаловаться на отсутствие внимания. Все они разочарованы и часто дают ему это почувствовать. Начинаясь с таких жалоб, возникают барьеры. Он напрягается изо всех сил, чтобы наверстать потерянное время. Он стремится вернуть состояние и репутацию и считает, что поступает очень хорошо.

Иногда мать и дети так не считают. Так как ими пренебрегали и с ними плохо обращались в прошлом, они полагают, что отец должен им больше, чем они получают. Они хотят, чтобы он не отходил от них. Они ожидают, что он вернет им то хорошее время, когда он не пил так много и проявит раскаяние за их страдания. Но отец не отдает себя полностью. Растет обида. Он становится еще менее общительным. Иногда он взрывается по пустякам. Семья в недоумении. Они осуждают, отмечая, что он не справляется со своей духовной программой.

Этого можно избежать. И отец, и семья ошибаются, хотя у каждой стороны есть определенные оправдания. Спорить пользы мало и это делает безвыходное положение еще хуже. Семья должна понять, что отец, хотя и стал невосприимчиво лучше, все еще выздоравливает. Они должны быть благодарны за то, что он трезвый и способен вновь принадлежать к этому миру. Пусть они хвалят его рост. Пусть они помнят, что его пьянство нанесло ущерб, на восстановление которого могут уйти годы. Если они понимают это, они не будут слишком серьезно воспринимать его периоды ворчливости, депрессии или апатии, которые исчезают, когда есть терпимость, любовь и духовное понимание.

Глава семьи должен помнить, что он основной виновник того, что обрушилось на его семью. Вряд ли за всю свою жизнь он сможет рассчитаться, но он должен видеть опасность чрезмерной концентрации на финансовом успехе. Хотя восстановление в финансовом отношении ожидает многих из нас, мы обнаружили, что не можем ставить на первое место деньги. Для нас материальное благополучие всегда следовало за духовным ростом и никогда ему не предшествовало.

Так как семья пострадала больше, чем что-либо другое, то хорошо, если человек отдает всего себя именно здесь. Вряд ли он уйдет далеко в любом из направлений, если ему не удастся проявить бескорыстие и любовь под крышей своего собственного дома. Мы знаем, что есть трудные жены и семьи, но человек, который преодолевает алкоголизм, должен помнить, что в значительной мере это он сделал их такими.

По мере того, как каждый член обиженной семьи начинает видеть свои недостатки, и признает их перед другими, он закладывает основу для полезного обсуждения. Эти семейные разговоры будут конструктивными, если будут вестись без горячих споров, жалости к себе, самооправдания и возмущенного осуждения. Понемногу мать и дети увидят, что просят слишком много, а отец увидит, что дает слишком мало. Давать, а не получать станет руководящим принципом.

С другой стороны, допустим, что у отца с самого начала было волнующее духовное переживание. За одну ночь он стал, так сказать, другим человеком. Он становится религиозным энтузиастом. Он не способен больше ни на чем сосредоточиться. Как только его трезвость начинает

восприниматься как само собой разумеющееся дело, семья может относиться к этому необычному отцу с опасением, а затем с раздражением. Разговор по духовным вопросам идет с утра до вечера. Он может потребовать, чтобы семья обрела Бога как можно скорее или проявлять к ним поразительное безразличие и говорить, что он выше мирских дел. Он может сказать матери, которая всю жизнь была религиозным человеком, что она не знает, что это такое и ей следует пока не поздно обрести такую же, как у него духовность.

Когда отец идет по такому пути, семья может отреагировать неблагоприятным образом. Они могут ревновать к какому-то Богу, который похитил у них любовь отца. Они благодарны за то, что он больше не пьет, но в то же время им не нравится мысль о том, что Бог совершил чудо там, где они потерпели неудачу. Они часто забывают, что отец был там, где человеческая помощь была бессильна. Они могут не понимать, почему их любовь и преданность не исправили его. В конце концов, отец не такой уж и духовный, говорят они. Если он намерен исправить прошлые ошибки, тогда почему вся эта забота обо всех в этом мире кроме своей семьи? Что это он говорил о том, что Бог позаботится о них? Они подозревают, что отец немного тронулся.

Нет, он не тронулся умом, как они могли бы подумать. Мы предались духовному опьянению. Как у изможденного старателя, с последним куском хлеба, наша лопата ударилась в золотой самородок. Радость освобождения от разочарований, преследовавших его всю жизнь, не знала границ. Отец чувствует, что нашел нечто большее, чем золото. Какое-то время он будет стараться прижимать к себе это сокровище. Он может сразу не понять, что едва затронул поверхность



богате́йшего месторождения, которое принесет прибыль только в том случае, если будет разрабатывать его всю оставшуюся жизнь и раздавать всю добычу.

Если семья поможет, то отец скоро поймет, что страдает от искажения ценностей. Он поймет, что его духовный рост является односторонним, что для такого, как он среднего человека, духовная жизнь, которая не включает в себя семейные обязанности, является, в конце концов, не такой уж и совершенной. Если семья правильно поймет, что теперешнее поведение отца это только этап в его развитии, то все будет хорошо. В окружении понимающей и сочувствующей семьи эти причуды духовного младенчества отца скоро исчезнут.

Может произойти и обратное, если семья будет осуждать и критиковать. Отец может почувствовать, что годами пьянство делало его неправым в любых спорах, но что сейчас, когда Бог на его стороне, он превосходит их. Если семья не будет продолжать критиковать его, то отец может еще больше утвердиться в своем заблуждении. Вместо того чтобы относиться к семье так, как ему положено, он может еще дальше уйти в себя и считать, что у него есть на это духовное оправдание.

Хотя семья полностью не соглашается с духовной деятельностью отца, она должна позволять ему поступать так, как он считает нужным. Даже если он в какой-то степени проявляет пренебрежение и безответственность по отношению к семье, надо позволить ему помогать алкоголикам так, как он хочет. В течение первых дней выздоровления это сделает для поддержания его трезвости больше, чем что-либо другое. Хотя некоторые его поступки могут вызывать

тревогу и неприятные чувства, мы считаем, что отец будет находиться на более твердой почве, чем человек, который ставит деловой или профессиональный успех выше духовного развития. Здесь меньше вероятность, что он будет снова пить, и это самое главное.

Те из нас, кто провел много времени в этом мире надуманной духовности, в конце концов, увидели несерьезность этого. На смену сказочному миру грез пришло великое ощущение цели, которое сопровождается растущим осознанием силы Бога в нашей жизни. Мы пришли к убеждению, что Он хотел бы, чтобы мы были в мыслях с Ним на небе, но наши ноги должны прочно стоять на земле. Здесь находятся те, кто идет с нами и здесь должна делаться наша работа. Такова реальность. Мы нашли, что не существует противоречия между сильным духовным переживанием и здоровой счастливой жизнью на пользу людям.

Еще одно предложение. Независимо от того, есть у семьи духовные убеждения или нет, будет неплохо, если она изучит принципы, по которым пытается жить алкоголик. Они не могут не одобрить эти простые принципы, хотя главе семьи не всегда удастся применять их на практике. Ничто так не поможет человеку, который сбивается с духовного пути, как жена, принявшая разумную духовную программу и с успехом применяющая ее на практике.

В доме произойдут и другие глубокие перемены. Спиртное так долго выводило из строя отца, что главой семьи стала мать. Она отважно взяла на себя эту ответственность. Силой обстоятельств она часто была вынуждена относиться к отцу как к больному или капризному ребенку. Даже когда он хотел

отстоять свои права, он не мог этого сделать, так как пьянство постоянно ставило его в положение виноватого. Мать планировала все и давала указания. В трезвом виде отец обычно подчинялся. Таким образом, не по своей вине, мать привыкла носить «брюки семьи». Отец, неожиданно вернувшись к жизни, часто начинает предъявлять свои права. Это означает неприятности, если семья не будет следить за такими тенденциями и не придет к дружескому согласию по этому поводу.

Пьянство изолирует от внешнего мира большинство семей. Отец мог на долгие годы забросить всякую нормальную деятельность – клубы, общественные обязанности, спорт. Когда его интерес к этому возобновляется, может возникнуть чувство ревности. Семья может считать, что отец принадлежит ей целиком, и никто из посторонних не имеет на него права. Вместо того чтобы найти себе новое занятие, мать и дети требуют, чтобы он оставался дома и исправлял свои недостатки.

В самом начале семейная пара должна честно признать, что каждый должен уступать друг другу, если семья собирается играть эффективную роль в новой жизни. Отец непременно будет проводить много времени с другими алкоголиками, но эта деятельность должна быть уравновешена. Могут завязаться новые знакомства, не имеющие ничего общего с алкоголизмом, и им тоже надо будет уделить достойное внимание. Внимания могут потребовать и проблемы людей, живущих по соседству. Хотя семья не имеет религиозных связей, она может пожелать установить контакт или присоединиться к какой-нибудь религиозной организации.

Такие контакты помогут алкоголикам, которые раньше надсмехались над религиозными людьми. Охваченный духовным переживанием, алкоголик обнаружит, что имеет много общего с этими людьми, хотя по многим вопросам у него будут с нами расхождения. Если он не спорит о религии, у него появится много новых друзей, и он наверняка найдет новые пути полезности и радости. Он и его семья могут быть яркими личностями в церковной общине. Он может дать новую надежду и новое мужество многим священникам, которые делают все, что в их силах для служения этому беспокойному миру. Вышеизложенное является только полезным предложением. Что касается нас, то здесь нет ничего обязательного. Как люди, которые не принадлежат к какой-то определенной религии, мы не можем решать за других людей. Каждый человек должен советоваться со своей собственной совестью.

Мы говорим вам о серьезных, порой трагичных вещах. Мы имели дело с алкоголиком в его наихудшем проявлении. Но мы не сборище мрачных людей. Если бы новички не видели ни радости, ни веселья в нашем существовании, они бы не захотели этого. Мы твердо убеждены, что надо радоваться жизни. Мы пытаемся не погружаться в циничные рассуждения по поводу положения народов и не несем на своих плечах бедствия мира. Когда мы видим, как человек погружается в трясину алкоголизма, мы оказываем ему первую помощь и предоставляем все, что у нас есть в его распоряжение. Ради него мы рассказываем об ужасах нашего прошлого и почти заново переживаем их. Но те из нас, кто пытался взвалить на себя все бремя и беды других людей обнаруживают, что это их подавляет.

Поэтому мы считаем, что бодрость и смех полезны. Посторонние люди иногда поражаются, когда мы раздражаемся весельем по поводу какого-нибудь явно трагического случая из нашего прошлого. Но почему мы не должны смеяться? Мы выздоровели и нам была дана сила помогать другим.

Каждый знает, что люди с плохим здоровьем и те, кто редко играет в игры, мало смеются. Поэтому пусть каждая семья играет вместе или порознь, как позволяют обстоятельства. Мы уверены, что Бог хочет, чтобы мы были счастливыми, радостными и свободными. Мы не можем присоединиться к убеждению, что эта жизнь представляет собой долину слез, хотя для многих из нас она была именно этим. Совершенно ясно, что мы сами сотворили свою беду. Бог не делал этого. Поэтому избегайте намеренно творить ее, но если она придет используйте ее для проявления Его всемогущества.

Теперь о здоровье. Организм, сильно обоженный алкоголем, не выздоравливает за одну ночь. Точно так же, искаженное мышление и депрессия не исчезают в один миг. Мы убеждены, что духовный образ жизни является самым сильным средством восстановления. Мы, те, кто выздоровел от тяжелого пьянства, представляем собой чудо психического здоровья. В нашем организме также произошли замечательные изменения. Почти никто из нас не сохранил на себе следов разгульной жизни.

Но это не означает, что мы пренебрегаем обычными мерами по сохранению здоровья. Бог в изобилии снабдил этот мир прекрасными докторами, психологами и всевозможными практиками. Без колебаний обращайтесь к этим

людям по вопросам вашего здоровья. Большинство из них беззаветно отдают себя тому, чтобы их собратья радовались здоровому уму и телу. Старайтесь помнить, что хотя Бог сотворил среди нас чудеса, мы никогда не должны принижать хорошего доктора или психиатра. Часто их услуги в лечении новичка и наблюдение за ним являются незаменимыми.

Один из многих докторов, у которых была возможность прочитать эту книгу в рукописи, сказал нам, что употребление сладостей часто бывает полезным, конечно, в зависимости от совета врача. Он считает, что все алкоголики должны постоянно иметь под рукой шоколад из-за его высокой энергетической ценности. Иногда вечерами возникает смутная жажда, которую можно удовлетворить конфетами. У многих из нас наметилась склонность к сладкому, и мы обнаружили, что это помогает.

Несколько слов о сексуальной жизни. Для некоторых мужчин алкоголь является настолько сильным средством в сексуальной отношении, что они увлеклись им сверх меры. Иногда супружеские пары бывают смущены тем, что когда прекращается употребление спиртного мужчина обнаруживает склонность к слабости. Если не будет выявлена причина, может наступить эмоциональное расстройство. Некоторые из нас пережили это, но через несколько месяцев интимные отношения были прекраснее, чем когда-либо. Не должно быть колебаний в вопросе консультации с доктором или психологом, если такое состояние будет продолжаться. Мы знаем немного случаев, когда такие трудности носили длительный характер.

Алкоголик может обнаружить, что ему трудно восстановить хорошие отношения со своими детьми. В их

сознании запечатлелось время, когда он пил. Не высказываясь вслух они, могут от всей души ненавидеть его за то, что сделал с ними и с их матерью. Иногда дети бывают охвачены душераздирающим цинизмом и жестокостью. Кажется, что они не могут простить и забыть. Это может тянуться месяцами, долгое время после того, как их мать приняла новый образ жизни и мышления отца.

Со временем они увидят, что это новый человек, и по-своему дадут ему понять это. Когда это произойдет, их можно будет пригласить присоединиться к утренним размышлениям и затем они могут принимать участие в ежедневном обсуждении без затаенной злобы или предубеждения. Начиная отсюда, рост будет быстрым. За таким примирением часто следуют удивительные результаты.

Независимо от того, переходит семья на духовную основу или нет, алкоголик должен это сделать, если он хочет выздороветь. Другие члены семьи должны без тени сомнения убедиться в его новом качестве. Для большинства семей, которые жили с алкоголиками, увидеть – значит поверить.

Вот характерный случай. Один из наших друзей является заядлым курильщиком и пьет много кофе. Нет никакого сомнения, что он чересчур увлекался этим. Видя это и желая помочь, его жена начала его вразумлять. Он признал, что злоупотреблял этими привычками, но откровенно сказал, что не готов остановиться. Его жена относится к людям, которые действительно считают, что это довольно греховное занятие и поэтому она продолжала его упрекать. Ее нетерпимость, в конце концов, привела его в ярость. Он напился.

Конечно, наш друг был неправ, абсолютно неправ. Ему пришлось с горечью признать это и постараться вос-

становить свои духовные основы. Хотя он сейчас является одним из наиболее активных членов АА, он по-прежнему курит и пьет кофе, но ни его жена, ни кто-либо еще не осуждают его. Она понимает, что была неправа, заострив этот вопрос, в то время, когда его более серьезные недуги быстро излечивались. У нас есть три коротких девиза, которые будут здесь уместны.

*Первым делом – главное  
Живи и давай жить другим  
Тише едешь – дальше будешь*

## Глава 10: К работодателям

**С**реди многих теперешних работодателей мы припоминаем одного члена АА, который провел много лет в мире большого бизнеса. Он принимал на работу и увольнял сотни людей. Он знает алкоголика таким, каким его видит работодатель. Его взгляды в настоящее время должны оказаться исключительно полезными для всех бизнесменов.

Но пусть он расскажет сам:

«Одно время я был помощником начальника управления в корпорации. В управлении работало 6600 человек. Однажды ко мне вошла секретарша и сказала, что господин Б. настоятельно просит поговорить со мной. Я попросил передать ему, что не заинтересован в разговоре. Несколько раз я предупреждал его, что это последний раз. Незадолго до этого он звонил мне из Хартфорда два дня подряд и был так пьян, что едва мог говорить. Я сказал ему, что он уволен



окончательно и бесповоротно. Секретарша вернулась и сказала, что звонит не г-н Б., а его брат и он хочет передать сообщение. Я ожидал просьбы о снисхождении, но в трубке раздалось: «Я просто хотел сказать вам, что Пол выпрыгнул из окна отеля в Хартфорде в субботу. Он оставил нам записку, где говорится, что вы были самым лучшим начальником, которого он когда-либо встречал и что вы ни в коем случае не виноваты».

В другой раз, когда я вскрыл письмо, лежавшее у меня на столе, из него выпала газетная вырезка. Это был некролог, посвященный одному из лучших торговых агентов, который когда-либо у меня работал. Через две недели запоя он нажал пальцем ноги на спусковой крючок заряженного ружья – ствол был у него во рту. За шесть недель до этого я уволил его за пьянство.

Еще один случай. Раздался междугородный звонок из Вирджинии, и я услышал едва различимый женский голос. Она хотела знать действительна ли еще страховка ее мужа. За четыре дня до этого он повесился в деревянном сарае. Я был вынужден уволить его за пьянство, хотя он был человеком блестящего, живого ума и одним из лучших организаторов.

Так для этого мира были потеряны три исключительных человека, потому что я не понимал алкоголизм так, как я его понимаю сейчас. Какая ирония судьбы – я сам стал алкоголиком. И если бы не вмешательство понимающего человека, я бы мог последовать по их стопам. Мое падение стоило фирме бесчисленных тысяч долларов, так как для того, чтобы подготовить человека к руководящей должности требуются по настоящему крупные деньги. Такие потери

постоянно имеют место. Мы считаем, что структура бизнеса нарушается ситуацией, которой можно помочь, если ее будут лучше понимать в обществе.

Почти каждый современный работодатель ощущает моральную ответственность за благополучие своего работника и старается удовлетворять этому обязательству. То, что он не всегда делал это для алкоголика вполне понятно. Для него алкоголик часто представлялся первостатейным дураком. Благодаря особым качествам такого работника или в силу сильной личной к нему привязанности, работодатель иногда держал такого человека на работе намного дольше, чем подсказывал здравый смысл. Некоторые наниматели испытывали все известные средства. Только в немногих случаях налицо было отсутствие терпения и терпимости. И мы, которые обманывали самых лучших начальников, едва ли можем винить их, если они круто обошлись с нами.

Вот типичный пример. Сотрудник одного из крупнейших банковских учреждений Америки знает, что я больше не пью. Однажды он рассказал мне об одном должностном лице этого банка, который, по его описанию, несомненно, являлся алкоголиком. Мне показалось, что я могу помочь, и я провел два часа, рассказывая об алкоголизме, как болезни, и, как мог, описал симптомы и последствия. Его отзыв был следующим: «Очень интересно. Но я уверен, этот человек покончил с пьянством. Он только что вернулся из трехмесячного отпуска, подлечился, выглядит прекрасно и к тому же совет директоров предупредил, что это его последний шанс.»

Все что я мог ответить – это сказать, что если этот человек пойдет своим привычным путем, то у него будет еще более

сильный запой. Я чувствовал, что это неизбежно и сомневался, не совершит ли банк несправедливость по отношению к этому человеку. Почему бы ни познакомить его с кем-нибудь из нас? У него бы мог быть шанс. Я отметил, что вообще ничего не пил в течение трех лет и это перед лицом трудностей, которые бы вынудили девять человек из десяти допить до потери рассудка. Почему бы, по крайней мере, не дать ему возможность выслушать меня? «Да, нет», – сказал мой друг, – «этот малый или завязал со спиртным, или он остается без работы. Если у него такая же, как у тебя сила воли и выдержки, он справится».

Мне хотелось развести руками в отчаянии, так как я увидел, что мне не удалось заставить своего друга банкира понять. Он просто не мог поверить, что его коллега страдал от серьезной болезни. Ничего не оставалось делать, кроме как ждать.

Вскоре этот человек действительно сорвался и был уволен. После его увольнения мы связались с ним. Без лишней суеты он принял принципы и порядок действия, которые помогли нам. Несомненно, он находится на пути выздоровления. Для меня этот случай показывает отсутствие понимания относительно того, чем действительно страдает алкоголик и отсутствие знания относительно той роли, которую бы с пользой для дела могли взять на себя наниматели в спасении своих больных сотрудников.

Если вы желаете помочь, то было бы хорошо не обращать внимания на ваше собственное пьянство или на его отсутствие. Независимо от того пьете ли вы сильно, умеренно или вы трезвенник, у вас могут быть определенные, довольно устойчивые представления по этому вопросу,

может и предубеждения. Тот, кто пьет умеренно, может раздражаться больше, чем абсолютный трезвенник. Если вы пьете от случая к случаю и осознаете свое поведение, то вы можете не понимать многие вещи, которые происходят с алкоголиками. Если вы пьете умеренно, то можете или пить или не пить. Вы можете хорошо выпить, встать утром, встряхнуть головой и пойти на работу. Для вас спиртное не представляет настоящей проблемы. Вы не можете понять, почему это является таковой для кого-то еще, разве что это бесхребетные или бестолковые люди.

Когда имеешь дело с алкоголиком, может возникнуть естественное чувство досады, что человек может быть таким слабым, бестолковым и безответственным. Даже если вы лучше понимаете это заболевание, вы можете ощущать, как это чувство усиливается.

Присмотревшись к алкоголику в вашей организации часто можно обнаружить интересные вещи. Разве он обычно не обладает блестящим и живым умом, воображением и обаянием? Когда он трезвый, разве он не трудится упорно? Не обладает привычкой доводить дело до конца? Если бы он обладал этими качествами и не пил, стоило бы его оставить на работе? Надо ли уделять ему такое же внимание, как и другим болеющим работникам? Стоит ли он того, чтобы его списать? Если вашим ответом будет – “да”, независимо от того связана ли причина с гуманностью, бизнесом или с тем и другим вместе, тогда полезными могут быть следующие предложения.

Вы можете отбросить чувство, что имеете дело только с привычкой, с упрямством или слабой волей? Если это представляет трудность, то, может быть, стоит перечитать

главы вторую и третью, где подробно рассматривается алкогольное заболевание. Вы, как деловой человек, хотите знать, что требуется для получения результата. Если вы признаете, что ваш работник болен, можно ли его простить за то, что он сделал в прошлом? Можно ли забыть его нелепые прежние поступки? Можно ли понять, что он был жертвой искаженного мышления, напрямую вызванного воздействием алкоголя на его мозг?

Я хорошо помню потрясение, которое испытал, когда известный доктор в Чикаго рассказал мне о случаях, когда давление спинномозговой жидкости буквально разрывало головной мозг. Не удивительно, что алкоголик является странным образом безрассудной личностью. Да кто бы и не был с таким воспаленным мозгом? Нормально пьющие люди не испытывают такого воздействия и не могут понять помрачения ума алкоголика.

Ваш сотрудник, вероятно, старался скрыть ряд неприятных случаев, возможно довольно грязных. Они могут быть отвратительными. Вы можете быть в растерянности, как такой на первый взгляд, честный парень, мог попасть в такое дело. Но эти неприятные случаи, какими бы ужасными они ни были, могут, как правило, объясняться ненормальным воздействием алкоголя на его разум. В пьяном виде или на выходе из запоя, алкоголик, иногда образец честности в нормальном виде, делает невероятные вещи. Впоследствии он испытывает отвращение. Почти всегда эти выходки указывают только на временное состояние.

Это не значит, что все алкоголики являются прямыми и честными людьми, когда не пьют. Конечно, это не так и такие люди часто могут обманывать вас. Видя, как вы пытаетесь

понять и помочь, некоторые люди постараются воспользоваться вашей добротой. Если вы уверены, что ваш подчиненный не хочет остановиться, его можно уволить, и, чем скорее, тем лучше. Вы не делаете ему одолжение, оставляя его. Увольнение такого человека может оказаться для него благословением. Это может быть встряской, которая ему необходима. Я знаю, что в моем случае, чтобы не сделала моя компания, это не остановило бы меня, так как, пока я был способен сохранять свою должность, я не смог бы осознать насколько серьезно было мое положение. Если бы они сразу меня уволили и предприняли бы меры, чтобы я увидел решение, изложенное в этой книге, я мог бы вернуться к ним на шесть месяцев раньше, хорошим человеком.

Но есть много людей, которые хотят остановиться, и с ними можно работать. Ваше понимающее отношение к ним окупит себя.

Возможно, вы знаете такого человека. Он хочет бросить пить, и вы хотите ему помочь, если даже речь идет только о пользе дела. Сейчас вы знаете об алкоголизме больше. Вы видите, что он болен психически и физически. Вы готовы не обращать внимания на его прошлые поступки. Допустим, подход осуществляется следующим образом:

Заявите, что вы знаете о его пьянстве и что это должно прекратиться. Вы можете сказать, что цените его способности, хотели бы его оставить, но не можете, если он будет продолжать пить. Твердая позиция в этом вопросе помогла многим из нас.

Затем его можно заверить в том, что вы не намерены поучать, морализировать или осуждать и что если это

делалось раньше, то благодаря недоразумению. Если возможно, выразите отсутствие неприязни по отношению к нему. Здесь может быть полезным объяснить алкоголизм как болезнь. Скажите, что вы убеждены в том, что он тяжело больной человек, может быть смертельно больной.

Спросите его, хочет ли он поправиться. Спросите, потому что многие алкоголики, будучи исковерканными и при-тупленными, не хотят бросать. А он хочет? Примет ли он все необходимые шаги, пойдет ли на все, чтобы поправиться, навсегда прекратить пить?

Если он говорит «да», то серьезен ли он или в глубине души думает, что дурачит вас и что после отдыха и лечения время от времени ему будет сходить с рук стакан, другой. Мы считаем, что по этому вопросу с человеком надо тщательно разобраться. Удостоверьтесь, что он не обманывает ни себя, ни вас.

Будете ли вы упоминать эту книгу – решайте сами. Если он оттягивает время и все еще думает, что когда-нибудь будет пить снова, даже пиво, его можно будет уволить после следующего запоя, который у него почти обязательно будет, если он алкоголик. Он должен это понять абсолютно точно. Или вы имеете дело с человеком, который может и хочет поправиться, или нет. Если нет, то зачем терять с ним время? Это может показаться жестоким. Но обычно это лучший способ.

Убедившись, что ваш подопечный хочет выздороветь и что он пойдет на все, чтобы сделать это, вы можете предложить определенный порядок действий. Для большинства алкоголиков, которые пьют или только выходят из запоя, желателен, даже необходим, определенный курс терапевтического лечения. Вопрос лечения решается, конечно,

врачом. Каким бы не был метод, его целью является полная очистка тела и разума от воздействия алкоголя. В знающих руках это редко занимает много времени и не очень дорого. Ваш сотрудник будет чувствовать себя лучше, если его поместить в такие условия, чтобы он мог рассуждать здраво и не стремиться к спиртному. Если вы предлагаете ему такую процедуру, то может понадобится оплатить лечение вперед, но мы считаем, что следует разъяснить, что любые расходы будут впоследствии вычитаться из его зарплаты. Для него будет лучше чувствовать полную ответственность. Если ваш сотрудник примет ваше предложение, то следует отметить, что терапевтическое лечение это только малая часть целого. Хотя вы представляете ему наилучшее медицинское обслуживание, ему следует понять, что он должен пройти через изменение души. Преодоление пьянства потребует преобразования мышления и взглядов. Мы все должны ставить превыше всего выздоровление, поскольку без выздоровления мы потеряли бы и дом, и семью и работу.

Можете ли вы полностью доверять его способности выздороветь? Говоря о доверии, можете ли вы сами относиться к этому как к сугубо личному делу и никогда без его согласия не обсуждать его алкогольные расстройства и предстоящее лечение? Хорошо бы обстоятельно поговорить с ним после его возвращения на работу.

Возвращаясь к теме этой книги. Она содержит исчерпывающие предложения, пользуясь которыми работодатель может решать свою проблему. Для вас некоторые содержащиеся в ней идеи являются необычными. Возможно, вы не вполне сочувствуете с предлагаемым нами подходом. Мы ни в коем разе не предлагаем его как последнее слово по



этому предмету, но что касается нас, нам это помогло. В конце концов, ведь вы стремитесь к результатам, а не к методам. Независимо от того нравиться ли это вашему подчиненному или нет, он узнает горькую правду об алкоголизме. Это ему несколько не повредит, даже если он и не пойдет далеко в нашем способе исцеления.

Мы предлагаем, чтобы врач, который будет заниматься вашим пациентом во время лечения, обратил внимание на эту книгу.

Если при состоянии острой депрессии пациент будет читать книгу сразу, как только у него восстановится способность делать это, то к нему может придти осознание его положения.

Мы надеемся, что врач скажет пациенту правду о его состоянии, каким бы оно не было. Когда человеку дают эту книгу, то лучше не говорить ему, что он должен придерживаться ее рекомендаций. Человек должен решать сам.

Конечно, вы верите, что ваше изменившееся отношение плюс содержание этой книги сделают свое дело. В некоторых случаях сделают, а в других, может, и нет. Но мы думаем, что если вы проявите настойчивость, успех вознаградит вас. По мере того, как наша работа расширяется, и количество наших членов увеличивается, мы надеемся, что ваши работники могут завязывать личные отношения с некоторыми из нас. Пока мы уверены, что многого можно добиться путем использования только этой книги.

По возвращении вашего сотрудника, поговорите с ним. Спросите его, считает ли он, что у него есть ответ. Если он не скован и готов обсуждать с вами свои проблемы, если он знает, что вы поймете и не будете расстроены тем, что он хочет сказать, он, вероятно, хорошо начнет.

В связи с этим, можете вы оставаться невозмутимым, если человек начнет рассказывать вам страшные вещи? Он, например, может рассказать, что представлял фиктивные счета или затевал отбить ваших лучших клиентов. На самом деле он может говорить все что угодно, если он принял наше решение, которое, как вы знаете, требует строгой честности. Можете вы списать это как просроченный счет и начать с ним заново? Если он должен вам деньги, может вы захотите договориться о расчете.

Если он заговорит о положении в семье, вы, конечно, можете сделать полезные предложения. Может ли он с вами долго разговаривать без сплетен и критики своих товарищей по работе? С такого рода подчиненным такие отношения приведут к постоянной преданности.

Величайшими врагами для нас, алкоголиков, являются обида, ревность, зависть, разочарование и страх. Там, где люди собираются вместе для делового предприятия появляются соперники и от этого возникают внутренние интриги. Иногда мы, алкоголики, думаем, что люди стараются нас выжить. Часто это совсем не так. Но иногда наше пьянство используется в интригах.

Вспоминается один случай, когда один злобный человек всегда по- дружески подшучивал над пьяными подвигами одного алкоголика. Таким образом, он исподтишка сплетничал. В другом случае алкоголик был направлен в больницу на лечение. Сначала об этом знали немногие, но через короткое время это разошлось по всей фирме. Естественно такие вещи уменьшили шанс человека на выздоровление. Часто начальник может защищать жертву от подобных разговоров. Начальнику нельзя заводить

любимчиков, но он всегда может защитить человека от ненужных провокаций и несправедливого осуждения.

Как отдельная категория – алкоголики люди энергичные. Они хорошо работают и хорошо отдыхают. Ваш подчиненный будет стараться из всех сил, чтобы все было хорошо. Будучи несколько ослабленным и сталкиваясь с физическим и психическим приспособлением к жизни, которая не знает алкоголя, он может переусердствовать. Вам может быть придется умерить его стремление работать шестнадцать часов в сутки. Вам будет нужно уговаривать его отдохнуть время от времени. Он может пожелать много работать с другими алкоголиками, и такая деятельность может проходить в рабочее время. Разумная степень свободы действий будет полезной. Эта работа необходима для поддержания его трезвости.

После того, как ваш подчиненный провел несколько месяцев без употребления спиртного, вы сможете воспользоваться его услугами, чтобы помочь другим работникам с алкогольными проблемами, при условии, конечно, что они готовы согласиться на присутствие третьего лица. Выздоровевший алкоголик, занимающий относительно незначительную должность, может поговорить с человеком на более высокой должности. Находясь на совершенно иной жизненной основе, он никогда не воспользуется этой ситуацией в своих целях.

Вашему подчиненному можно доверять. Длительный опыт выслушивания алкогольных отговорок естественно способствует возникновению подозрений. Когда в следующий раз его жена позвонит и скажет, что он болен, вы можете тут же подумать, что он пьян. Если это так и он все

еще пытается выздороветь, он вам скажет об этом, даже если это означает для него потерю работы. Потому что он знает, что должен быть честным, если вообще хочет жить. Он оценит то, что вы не забываете себе голову мыслями о нем, что вы его не подозреваете и не пытаетесь управлять его жизнью с тем, чтобы оградить его от искушения выпить. Если он добросовестно следует программе выздоровления, он может отправляться в любое место, куда это требуют его должностные обязанности.

В случае, если он споткнется, даже один раз, вы будете должны решать, уволить его или нет. Если вы уверены, что он не настроен серьезно, то, безусловно, вам следует его уволить. Если, наоборот, вы уверены, что он старается изо всех сил, вы можете дать ему еще один шанс. Но вы не должны чувствовать себя обязанным держать его на работе, так как ваше обязательство уже выполнено.

Вот, что еще вы можете сделать. Если у вас крупная организация, то можно дать эту книгу руководителям низшего звена. Вы сможете дать им понять, что не ссоритесь с алкоголиками в вашей организации. Такие руководители часто находятся в затруднительном положении. Во многих случаях их подчиненные являются их друзьями. Поэтому, по той или иной причине, они покрывают этих людей в надежде, что дело изменится к лучшему. Часто они рискуют своей собственной должностью, пытаясь помочь сильно пьющим людям, которых давно следовало бы уволить или дать им возможность поправиться.

После прочтения этой книги, младший руководитель может подойти к такому человеку и сказать приблизительно следующее: «Послушай Эдд, ты хочешь бросить пить или

нет? Ты все время подставляешь меня своей пьянкой. Это несправедливо по отношению ко мне и фирме. Я кое-что узнал об алкоголизме. Если ты алкоголик, то ты очень болен. Твое поведение говорит об этом. Фирма хочет помочь тебе справиться с этим, и если тебе интересно, то есть выход. Если возьмешься за это, твое прошлое будет забыто и то, что ты лечился, не будет упоминаться. Но если не можешь или не хочешь прекратить пить, то думаю тебе надо уходить».

Этот руководитель может не соглашаться с содержанием этой книги. Ему не надо, а часто и не следует показывать это своему сотруднику-алкоголику. Но, по крайней мере, он будет понимать проблему и не будет введен в заблуждение обычными обещаниями. Со своим подчиненным он сможет занять честную и откровенную позицию. У него не будет причин, чтобы покрывать своего работника.

Это сводится к следующему: Не следует увольнять человека только за то, что он алкоголик. Если он хочет остановиться, ему надо дать реальную возможность. Если он не может или не хочет остановиться, то его следует уволить. Исключений почти нет.

Мы считаем, что такой подход достигает нескольких целей. Он позволит восстановить здоровье хороших людей. В то же время вы не будете испытывать сомнений, избавляясь от тех, кто не может или не хочет остановиться. Алкоголизм может причинять вашей организации существенный ущерб в виде потери времени, людей и репутации. Мы надеемся, что наши предложения помогут вам уменьшить этот иногда серьезный ущерб. Мы полагаем, что с нашей стороны разумно призывать вас положить конец этим потерям и дать шанс вашим ценным сотрудникам.

На днях был разговор с вице-президентом крупного промышленного концерна. Он сказал: «Очень рад, что вы, ребята, справились со своим пьянством. Но политика нашей компании состоит в том, чтобы не вмешиваться в привычки наших работников. Если человек пьет так много, что страдает работа, то мы его увольняем. Не вижу, чем вы можете нам помочь, так как, сами понимаете, у нас нет никакой алкогольной проблемы». Эта компания тратит на исследования миллионы ежегодно. Стоимость продукции исчисляется до тонкости. Есть у них места отдыха. Компания предоставляет страховку. Налицо подлинная, как деловая, так и гуманитарная, заинтересованность в благополучии сотрудников. Но алкоголизм – они просто не верят, что он у них есть.

Возможно, это типичное отношение. Мы, те, кто в совокупности много что видели в деловой жизни, по крайней мере, под углом зрения алкоголика, должны были улыбнуться, выслушав искреннее мнение этого человека. Он был бы потрясен, если бы узнал, во сколько обходиться компании алкоголизм ежегодно. Возможно, что в этой компании имеется много настоящих или потенциальных алкоголиков. Мы считаем, что руководители крупных предприятий имеют слабое представление о том, насколько распространена эта проблема. Даже если вы думаете, что у вашей организации нет алкогольной проблемы, то все равно будет полезно, еще раз посмотреть на это. Вас могут ожидать интересные открытия.

Конечно, эта глава относится к алкоголикам, больным, ненормальным людям. Наш друг, этот вице-президент, имел в виду обычных любителей выпить, разгульных людей. Его

политика по отношению к ним, несомненно, имеет основание, но он не делал различия между такими людьми и алкоголиками.

Не предполагается, что сотрудник-алкоголик будет отнимать несоизмеримо большое время и внимание. Не следует делать из него любимчика. Человеку, который выздоравливает, этого не нужно. Он не будет навязываться. Он далек от этого. Он будет работать, как черт и благодарить вас по гроб жизни.

Сейчас я являюсь владельцем небольшой фирмы. У меня есть два работника-алкоголика, и они работают за пятерых. А почему бы и нет? У них новое отношение и они были избавлены от жалкого существования. Я радовался каждой минуте, потраченной на то, чтобы они вернулись к нормальной жизни.

## Глава 11: Что вас ожидает

**Д**ля большинства нормальных людей употребление спиртного означает веселье, общение и красочное воображение. Оно означает освобождение от забот, тревог и скуки. Это радостная близость с друзьями, ощущение, что жизнь прекрасна. Но не так было у нас в эти последние дни сильного пьянства. Прежних удовольствий не было. Остались только воспоминания. Нам никогда не удавалось воскресить в памяти волнующие моменты прошлого. Было настойчивое стремление наслаждаться жизнью как прежде и навязчивая, душераздирающая мысль о том, что произойдет чудо и вновь обретенный контроль позволит нам делать это. Всегда была еще одна попытка и еще одна неудача.

Чем меньше переносили нас люди, тем больше мы уходили от общества, от самой жизни. Как только мы стали подданными Царя Алкоголя, дрожащими жителями его безумного царства, нас охватило пронизывающее чувство одиночества. Оно сгущалось, и все больше чернело. Некоторые из нас ходили по грязным местам в надежде найти понимание и одобрение. На короткое время мы находили это, затем наступало забвение, отвратительное пробуждение и встреча с четырьмя страшными всадниками, которых звали – Ужас. Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные пьяницы, которые читают эти строки, поймут.

Время от времени, сильно пьющий человек в минуты трезвости говорит: «Меня совсем к этому не тянет. Чувствую себя лучше. Время проходит лучше». Как люди, ранее имевшие проблемы с употреблением спиртного, мы улыбаемся, слушая такие вещи. Мы знаем, что наш друг подобен мальчику, который насвистывает в темноте, чтобы приободрить себя. Он обманывает себя. В душе он чувствует, что отдал бы все, чтобы выпить, как следует и чтобы все обошлось нормально. Со временем он начнет снова, так как его не радует трезвость. Он не может представить себе жизни без алкоголя. Наступит день, и он не будет способен вообразить себе жизнь ни с алкоголем, ни без него. Тогда он познает такое одиночество, какое мало кому известно. Он будет стоять на краю пропасти, он будет желать смерти.

Мы показали, как нам удалось выкарабкаться. Вы скажите: «Да, я готов. Но что же, теперь я обречен на жизнь, в которой я буду тупым, скучным и хмурым, как те



праведники, которых я встречаю? Я знаю, что должен обходиться без алкоголя, но как это сделать? У вас есть достаточно надежная замена?»

Да, есть замена и это намного больше, чем замена. Это товарищество Анонимных Алкоголиков. Здесь вы найдете освобождение от забот, тревог и скуки. Воспламенится ваше воображение. Жизнь будет что-то, наконец, значить. Впереди лежат самые лучшие годы вашей жизни. Таким нам видится это товарищество, таким его увидите вы.

«Как это должно произойти?», – спрашиваете вы, – «Где мне найти этих людей?»

Вы встретитесь со своими новыми друзьями в своем собственном окружении. Рядом с вами, как люди на тонущем судне, умирают беспомощные алкоголики. Если вы живете в большом городе, то там их сотни. Занимающие разное общественное положение, богатые и бедные – это будущие члены АА Среди них вы найдете друзей на всю жизнь. Вы будете скреплены новыми, чудесными отношениями и отправитесь в совместный путь плечом к плечу. Затем вы увидите, что значит отдавать себя, чтобы другие могли выжить и заново открыть для себя жизнь. Вы полностью осознаете смысл выражения: «Возлюби ближнего как самого себя».

Может показаться невероятным, что этим людям суждено еще раз стать счастливыми, уважаемыми и полезными. Как они могут избавиться от такой беды, безнадежности и плохой репутации? На практике ответ заключается в том, что поскольку это произошло с нами, то может произойти и с вами. Если вы захотите этого больше всего на свете и будете готовы использовать наш опыт, то мы уверены, что это

наступит. Мы все еще живем в веке чудес. Наше выздоровление доказывает это!

Мы надеемся, что когда эта книга будет выпущена подобно соломинке в мировом потоке алкоголизма, то потерпевшие поражение пьющие люди ухватятся за нее, чтобы следовать ее предложениям. Многие, мы уверены, встанут на ноги и пойдут дальше. Они придут к тем, кто еще болен и общества АА могут появиться в каждом городе и в каждом поселке, чтобы стать прибежищем для тех, кому необходимо найти выход.

Из главы «Работа с другими» вы поняли, как мы приходим к людям и помогаем им вернуть здоровье. Допустим, что через вас несколько семей приняли этот образ жизни. Вы захотите больше узнать о том, как идти дальше. Возможно, лучшим способом обрисовать ваше будущее будет описание роста нашего товарищества. Вот наш короткий рассказ.

Много лет тому назад, в 1935 году, один из нас отправился в город на западе страны. С точки зрения бизнеса его поездка оказалась неудачной. Если бы его предприятие оказалось успешным, то он встал бы на ноги в финансовом отношении, что в то время представлялось для него жизненно необходимым. Но это рискованное предприятие окончилось судебным иском и полностью провалилось. Судебное расследование было пронизано тяжелыми чувствами и спорами.

Он оказался в незнакомом месте, опозоренный, с чувством горького разочарования и почти без денег. Все еще слабый физически, трезвый всего несколько месяцев, он понял опасность своего затруднительного положения. Он так хотел поговорить с кем-нибудь, но с кем?

В один из мрачных дней он расхаживал по вестибюлю гостиницы, раздумывая о том, как ему оплатить счет. В одном из углов под стеклом находился список местных церквей. Из вестибюля дверь вела в заманчивый бар. Он видел веселую толпу внутри. Там он мог найти общение и облегчение. Если не выпить, то не хватит смелости завязать знакомство и придется провести выходные в одиночестве.

Конечно, ему нельзя было пить, но почему бы ни посидеть за столиком со стаканом лимонада в надежде поговорить? В конце концов, разве он не оставался трезвым в течение шести месяцев? Может, удалось бы остановиться после, скажем, трех, не больше рюмок. Его охватил страх. Он шел по тонкому люду. Снова было это прежнее, коварное безумие – этот первый глоток. В трепете он повернулся и пошел туда, где был список церквей. Из бара до него доносилась музыка и веселые голоса.

Но как же его ответственность перед семьей и людьми, которые умрут потому, что не знают, как поправиться, да, эти самые алкоголики. Таких должно быть много в этом городе. Надо позвонить священнику. К нему вернулся разум, и он поблагодарил Бога. Выбрав в списке первую попавшуюся церковь, он вошел в кабину и взял трубку.

Его звонок священнику привел его затем к одному жителю города, который, хотя и был ранее способным и уважаемым человеком, теперь приближался к низшей точке алкогольного отчаяния. Ситуация была типичной: семья под угрозой развала, жена больна, дети в растерянности, долги и погубленная репутация. У него было отчаянное желание остановиться. Но он не видел выхода, потому что перепробовал много разных способов. Мучительно осознавая то,

что он был каким-то ненормальным, этот человек не понимал полностью, что это значит быть алкоголиком.

Когда наш друг рассказал о своих переживаниях, этот человек согласился с тем, что никакая сила воли не могла надолго остановить его пьянство. Он согласился, что духовное переживание было совершенно необходимо, но казалось, что предлагаемая основа обойдется слишком дорого. Он сказал, что жил в постоянной тревоге о том, что люди могут узнать об его алкоголизме. Конечно, у него была знакомая всем алкоголикам навязчивая мысль о том, что мало кто знает об его пьянстве. Почему он должен терять остатки своего бизнеса? Признав по глупости свое состояние перед людьми, на которых он зарабатывает, он принесет еще больше страданий в семью. Он сделает все, сказал он, но только не это.

Однако он сказал, что заинтересовался и пригласил нашего друга к себе домой. Некоторое время спустя, как раз тогда, когда он думал, что восстановил контроль над своим употреблением спиртного, он сорвался в тяжелейший запой. Для него это был запой, которой положил конец всем запоям. Он понял, что ему надо прямо взглянуть в лицо своим проблемам, понял, что Бог может дать ему сил.

Однажды утром он взял быка за рога и принялся рассказывать о своей беде тем, кого боялся. К своему удивлению он обнаружил, что его хорошо принимают и увидел, что многие знали о его пьянстве. Сев в машину, он объехал людей, которых обидел. Он дрожал, когда делал это, так как это могло означать крах, особенно для человека его профессии.

В полночь он вернулся домой в изнеможении, но очень

счастливым. После этого он ни разу не пил. Как мы увидим, сейчас он очень много значит для своего окружения и основной ущерб, накопившийся за тридцать лет сильного пьянства, был восстановлен за четыре года.

Но жизнь не была легкой для двоих друзей. Появилось множество трудностей. Оба увидели, что должны быть духовно активными. Однажды они позвонили главной медсестре местной больницы. Они объяснили, что им нужно и спросили, нет ли там первоклассного кандидата алкоголика.

Она ответила: «Да, здесь есть один такой. Только этот избил двух медсестер. Совсем сходит с ума, когда пьет. Но отличный парень, когда трезвый, хотя и был здесь восемь раз за последние полгода. Понимаете, он был когда-то известным в городе юристом, а сейчас лежит связанный».

Налицо был хороший кандидат, но судя по описанию не очень перспективный. Тогда не так хорошо понималось использование духовных принципов как сейчас. Но один из друзей сказал: «Поместите его в отдельную комнату. Мы придем».

Через два дня будущий член АА остекленевшими глазами смотрел на двух незнакомых людей около своей койки: «Кто вы ребята, и откуда взялась эта отдельная комната? Я все время был в палате».

Один из посетителей сказал: «Мы тебя будем лечить от алкоголизма».

На лице этого человека была безнадежность, и он сказал: «А, это бесполезно. Мне ничего не поможет. Пропал я. Три раза напивался по дороге домой отсюда. Боюсь выйти за дверь. Не могу этого понять».

В течение часа, два друга рассказывали ему о своем

пьянстве. Несколько раз он повторял, – «Это я. Это про меня. Это обо мне. Я также пью».

Человеку на койке рассказали об остром отравлении, от которого он страдал, как это разрушает тело алкоголика и уродует его разум. Много говорилось о психическом состоянии, которое предшествует первому глотку.

«Да, это про меня, – сказал больной человек, – абсолютно точно. Вы, ребята, знаете, о чем говорите, но не вижу, здесь ничего для себя хорошего. Вы, ребята, приличные люди. Когда-то и я был таким, но сейчас я никто. Из того, что вы мне рассказали, я понял, что не могу остановиться» Тут оба посетителя рассмеялись. Будущий член АА сказал: « Ни черта смешного здесь нет».

Два друга рассказали о своем духовном переживании и о том, что они делают.

Он прервал их: «Раньше я серьезно относился к церкви, но это не поможет. Я молился Богу с похмелья по утрам и клялся, что ни капли больше не возьму в рот, но к 9 часам уже был пьян как скотина.

На следующий день кандидат был более отзывчив. Он обдумал все это: «Может вы и правы, – сказал он. – Бог должен быть способен что-нибудь сделать». Затем добавил: «Он сделал для меня немного, когда я в одиночку пытался преодолеть пьянство».

На третий день юрист отдал свою жизнь на попечение и под управление своего Творца и сказал, что полностью готов сделать все, что необходимо. Пришла его жена, которая не смела и надеяться, хотя ей показалось, что муж уже как-то изменился. У него началось духовное переживание.

В этот день он оделся и вышел из больницы свободным

человеком. Он включился в предвыборную кампанию, выступал с речами, посещал различные собрания. Часто не ложился спать до утра. Он уступил своему противнику совсем немного голосов. Но он нашел Бога – и в обретении Бога он обрел себя.

Это было в июне 1935 года. Он больше никогда не пил и стал уважаемым и полезным членом общества. Он помог выздороветь многим людям и имеет большой вес в церкви, в которой давно не был.

Итак, в этом городе было три алкоголика, которые почувствовали, что должны отдавать другим то, что они нашли, иначе они погибнут. После нескольких неудачных попыток найти еще кого-нибудь, появился четвертый. Он пришел через знакомого, который услышал добрую весть. Это оказался отчаянный молодой парень, родители которого не могли разобраться хочет он бросить пить или нет. Они были глубоко религиозными людьми и их возмущал отказ сына иметь что-нибудь общее с церковью. Он ужасно страдал от своих запоев, но казалось, что для него ничего нельзя было сделать. Однако он согласился лечь в больницу, где занял ту комнату, где до него недавно был юрист.

Пришли три посетителя. Через короткое время он сказал: «То, что вы рассказываете об этой духовности, имеет смысл. Я готов приступить к делу. Думаю, что, в конце концов, мои старики были правы». Таким образом, к Товариществу добавился еще один человек.

Все это время наш друг из гостиницы оставался в этом городе. Он провел там три месяца. Теперь он вернулся домой, оставив первого знакомого, юриста и отчаянного парня. Эти люди нашли что-то совершенно новое в жизни. Хотя они

знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы оставаться трезвыми, эта причина стала вторичной. Она уступила место счастью, которое они нашли в отдаче себя другим людям. Они делились своим кровом, небольшими средствами и с радостью отдавали свободное время своим братьям страдалцам. Днем и ночью они были готовы поместить новичка в больницу и потом его навещать. Их число росло. Они пережили ряд огорчительных неудач, но в таких случаях они старались привести семью алкоголика к духовному образу жизни, облегчая, таким образом, множество тревог и страданий.

Через полтора года к этим троим добавились еще семеро. Они часто встречались и редко когда проходил вечер без маленького собрания мужчин и женщин, которые были счастливы в своей свободе и постоянно думали о том, как представить свое открытие новичкам. В дополнение к этим обычным встречам стало правилом выделять один вечер в неделю для приглашения всех заинтересованных в духовном образе жизни. Не считая товарищеского общения, основной целью было предоставление времени и места, куда новые люди могли придти со своими проблемами.

Заинтересовались люди со стороны. Один человек и его жена предоставили свой большой дом в распоряжение этой разнородной группы. Семейная пара так увлеклась этим, что полностью отдала свой дом для этой работы. Многие обезумевшие от горя жены приходили в этот дом и находили общество любящих и понимающих женщин, которые знали их проблему. Из уст их мужей они слышали, что с ними произошло. Им советовали, как положить в больницу сбившегося с пути супруга и как с ним вести себя, когда он



споткнется в следующий раз. Многие мужчины еще не пришедшие в себя после больницы, переступая порог этого дома, шли к свободе. Многие пришедшие туда алкоголики, уходили с ответом. Они попадали под влияние этой веселой группы людей, которые смеялись над своими несчастиями и понимали их беды. Находясь под впечатлением от людей, которые навещали его в больнице, алкоголик потом полностью признавал себя побежденным, когда в комнате наверху он слышал, как человек рассказывал о себе и его переживания близко совпадали с его собственными. Выражение лиц женщин, что-то неуловимое в глазах мужчин, бодрящая и волнующая атмосфера этого места – все вместе давало ему понять, что наконец-то он нашел приют.

Именно этот практический подход к его проблемам, полное отсутствие нетерпимости, неофициальная обстановка, подлинное равноправие, невероятное понимание со стороны этих людей – перед этим невозможно было устоять. Алкоголик и его жена уходили обрадованные мыслью о том, что они теперь могут сделать для больного знакомого и его семьи. Они знали, что у них много новых друзей. Казалось, что они всегда знали этих незнакомых людей. Они видели чудеса, и одно из этих чудес должно было придти к ним. Они увидели Великую Реальность – своего любящего и всесильного Творца.

Сейчас этот дом вряд ли вместит еженедельных посетителей, потому что, как правило, их насчитывается шестьдесят – семьдесят человек. Алкоголики привлекаются отовсюду. Из окрестных городов за много миль приезжают семьи, чтобы поприсутствовать. В одном

городе в тридцати милях есть 15 членов АА . Так как это большой город, мы думаем, что когда-нибудь там будут сотни членов.

Но жизнь в АА это больше, чем посещение собраний и больного. Улаживание старых неприятных ситуаций, помощь в улаживании семейных разногласий, объяснение разгневанным родителям поведения сына, которого они лишили наследства, одалживание денег и помощь в предоставлении работы друг другу в оправданных случаях – все это происходит каждый день. Независимо от того, как бы опозорен не был человек и как бы низко он не пал, его сердечно встречают, если он настроен серьезно.

Социальные различия, мелкое соперничество и ревность – над этими смеются с пониманием. Потерпев крушение на одном судне, получив спасение и объединившись под одним Богом, с душой и разумом, обращенными к благополучию других, эти люди не обращают больше внимания на вещи, которые так много значат для некоторых других. Может ли быть иначе?

С небольшими отличиями подобное происходит во многих городах на востоке страны. В одном из них находится больница для лечения больных с алкогольной и наркотической зависимостью. Шесть лет назад один из нас был там пациентом. Многие из нас впервые ощутили Присутствие и Силу Бога в стенах этой больницы. Мы в большом долгу перед врачом, который там работает, поскольку, хотя это могло и повредить его работе, он рассказал нам о своей вере в нашу деятельность.

Несколько раз в неделю этот доктор предлагает нам поговорить с кем-нибудь из его пациентов. Понимая нашу

работу, он может выбрать тех, кто готов и способен выздороветь на духовной основе. Многие из нас, бывшие пациенты ходят туда, чтобы помогать. В этом городе на востоке проходят неофициальные собрания, подобные описанным выше и где бывают десятки людей. Также быстро устанавливаются дружеские отношения и так же оказывается друг другу помощь. Между Востоком и Западом совершается много поездок, и мы предвидим значительное расширение этого полезного взаимодействия.

Мы надеемся, что когда-нибудь каждый алкоголик, куда бы он ни приехал найдет там Товарищество АА. В какой-то степени это уже происходит. Некоторые из нас работают торговыми агентами и много разъезжают. Маленькие группы по два, по три, по пять человек появились в других местах благодаря связи с двумя нашими крупными центрами. Те из нас, кто ездит, заходят к ним как можно чаще. Такая практика позволяет нам оказывать помощь и в то же время избегать известных соблазнов, о которых знает каждый путешествующий.

Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если вы только один человек с этой книгой в ушах. Мы верим и надеемся, что в ней содержится все, что вам понадобится для начала.

Мы знаем, о чем вы думаете. Вы говорите себе: «Мне страшно и я один. Я не могу этого сделать».

Но вы можете. Вы забываете, что только что коснулись источника силы, которая является более великой, чем вы. С такой поддержкой для того, чтобы повторить то, чего добились мы, требуется только готовность, терпение и труд.

Мы знаем об одном члене АА, который проживал в

большом городе. Прожив там всего несколько недель, он обнаружил, что в этом месте было больше алкоголиков на одну квадратную милю, чем в любом другом городе страны. Это было всего несколько дней назад, когда эта книга еще писалась (1939г.). Власти были очень озабочены. Он связался с известным психиатром, который взял на себя определенную ответственность за психическое здоровье тамошних жителей. Оказалось, что этот доктор крайне встревожен и был готов принять любой действенный метод, чтобы справиться с этой ситуацией. Поэтому он спросил, что мог предложить наш друг.

Наш друг начал рассказывать. И это так подействовало, что доктор согласился на тестирование своих пациентов и некоторых алкоголиков в клинике, где он работал. Была также достигнута договоренность с главным психиатром крупной больницы относительно отбора людей из потока страдания, который протекает через это учреждение.

Таким образом, у нашего собрата скоро будет множество друзей. Некоторые из них, возможно, упадут и никогда больше не поднимутся, но больше половины из тех, к кому мы обращаемся, станут членами АА. Когда несколько человек в этом городе обретут себя и найдут радость, помогая другим людям жить снова, то этот процесс уже нельзя будет остановить, пока у каждого в этом городе не появится возможность выздороветь – если он может и хочет.

Вы можете все-таки сказать: «Но я не могу связаться с теми, кто пишет эту книгу». Мы не знаем. Бог это определит, поэтому вы должны помнить, что ваша настоящая опора это всегда Он. Он покажет вам, как создать товарищество, которого вы страстно желаете.

Наша книга только дает предложения. Мы понимаем, что знаем всего лишь немного. Бог постоянно будет все больше открывать вам и нам. В своих утренних размышлениях спрашивайте Его о том, что вы можете каждый день делать для человека, который еще боен. Если ваш собственный дом в порядке – то ответы придут. Но вполне понятно, что вы не можете передать того, чего у вас нет. Следите за тем, чтобы ваши отношения с ним были правильными и для вас и бесчисленного множества других людей наступят великие события. Для нас это Великая Истина.

Отрекитесь от себя и передайте себя Богу, как вы Его понимаете. Признайте перед Ним и своими собратьями свою вину. Расчистите обломки прошлого. Щедро раздавайте то, что находите, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Братстве Духа и вы наверняка встретитесь с некоторыми из нас на трудном пути по Дороге Счастливой Судьбы.

А пока, да благословит и сохранит вас Бог.

---

Издание этой книги и ее распространение были предварительно оплачены добровольными пожертвованиями членов «группы АА по изучению Большой Книги (АА BBSG)». Мы получили бесплатно, бесплатно мы и даем. Любой, кто продает эту книгу или взимает плату за ее распространение, является вором. Мы выздоровели от алкоголизма, потому что прошли через духовное переживание, которое было результатом образа действий, изложенного в 12 Шагах. Мы в состоянии поддерживать свою счастливую и содержательную трезвость только в том случае, если, не ожидая никакого вознаграждения ни в деньгах, ни в почестях, будем стараться предоставлять такую же возможность другим алкоголикам, которые пришли после нас.

## Традиция АА

Для тех, кто сейчас является членом АА, эта организация означает разницу между страданием и трезвостью и часто это разница между жизнью и смертью. АА может, конечно, означать то же самое и для бесчисленного множества алкоголиков, которые пока еще остаются в стороне.

Поэтому ни одно общество мужчин и женщин никогда не имело более настоятельной потребности в непрерывной действенности и постоянном единстве. Мы, алкоголики, видим, что должны работать вместе и держаться вместе иначе большинство из нас умрет, в конце концов, поодиночке.

12 Традиций Анонимных Алкоголиков являются, как мы, члены АА, полагаем, лучшим ответом, который до сих пор дал наш опыт на такие насущные вопросы: «Как наилучшим образом может работать АА?» и «Как лучше всего АА может оставаться целым и таким образом выжить».

На следующей странице «12 Традиций» АА представлены в своей так называемой “короткой” форме, которая обычно и используется сегодня. Это сокращенный вариант первоначальной «развернутой формы» Традиций АА впервые напечатанной в 1946 году. Так как «развернутая форма» является более точной и может представлять историческую ценность, то она также воспроизводится.

### Двенадцать Традиций (Развернутая форма)

*Наш опыт в АА научил нас, что:*

1. Каждый член Анонимных Алкоголиков – это только малая часть великого целого. АА должно продолжать жить или большинство из нас наверняка умрет. Поэтому наше

общее благополучие идет на первом месте. Но личное благополучие следует сразу за ним.

2. Для нашей групповой цели существует один единственный авторитет – любящий Бог, так как Он может выражать себя в нашей групповой совести.

3. Нашими членами могут быть все, кто страдает от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому, кто хочет выздороветь. Членство в АА не может зависеть от денег или подчинения. Любые двое или трое алкоголиков, которые работаем вместе ради трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа, они больше ни с кем не связаны.

4. В отношении своих собственных дел каждая группа АА не должна отвечать ни перед кем, кроме своей собственной совести. Но, когда ее планы касаются благополучия соседних групп, необходимо советоваться с этими группами. И ни одна группа, региональный комитет или отдельное лицо не должны никогда предпринимать каких-либо действий, которые могут серьезно повлиять на АА, как целое, не посоветовавшись с попечителями Совета Всеобщего Обслуживания. В таких вопросах наше общее благополучие является делом первостепенным.

5. Каждая группа АА должна быть духовным объединением, имеющим только одну основную цель – донесение своей идеи до алкоголика, который все еще страдает.

6. Проблемы денег, собственности и властных полномочий могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Поэтому мы считаем, что любая значительная собственность действительно необходимая для АА должна быть объединена и находиться под отдельным управлением. Таким образом,

материальное будет отделено от духовного. Группа АА, как таковая, никогда не должна заниматься бизнесом. Вспомогательные для АА учреждения, такие как клубы или больницы, которые требуют крупной собственности или большого аппарата управления должны входить в корпорации и быть отделены от АА с тем, чтобы в случае необходимости, группы могли легко от них избавиться. Поэтому такие учреждения не должны использовать наименование АА. Руководство ими должно быть возложено только на тех людей, которые их финансируют. Для клубов в качестве руководителей обычно предпочтительнее члены АА. Но больницы, так же как и другие центры выздоровления должны определено находиться за пределами АА под медицинским наблюдением. В то время как группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до таких вещей, как принадлежность к какой-либо организации или ее поддержка, как явные, так и предполагаемые. Группа АА не должна связывать себя с кем-либо.

7. Сами группы АА должны полностью содержаться за счет добровольных пожертвований своих собственных членов. Мы считаем, что каждая группа должна достигнуть этого идеала; что любой призыв к общественности о сборе средств с использованием наименования АА является крайне опасным, независимо от того, исходит ли он от групп, клубов, больниц или других сторонних организаций; что принятие крупных даров от любого источника или пожертвований, влекущих за собой какие бы то ни было обязательства, является неразумным. С большой озабоченностью мы также наблюдаем за теми казначеями АА, которые помимо



резервного фонда продолжают накапливать средства без какой-либо заявленной цели АА. Опыт часто предупреждал нас, что ничто так не сможет разрушить наше духовное наследие, как напрасные споры о собственности, деньгах и властных полномочиях.

8. Анонимные Алкоголики должны навсегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как работу по оказанию консультаций алкоголикам, выполняемую за вознаграждение или по найму. Но мы можем нанимать алкоголиков там, где они будут оказывать такие услуги, для выполнения которых мы в противном случае привлекали бы не алкоголиков. Такие особые услуги могут оплачиваться надлежащим образом. Но наша обычная работа по 12-ому Шагу никогда не оплачивается.

9. Каждой группе АА необходима, по возможности, наименьшая организация. Лучше всего это сменяемость руководства. Маленькая группа может избрать себе секретаря, большая группа – комитет со сменяемыми членами, группы в больших городах – свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает постоянного секретаря. Попечители Советов Общего Обслуживания являются фактически нашим комитетом Общего Обслуживания. Они представляют собой хранителей наших Традиций АА и получателей добровольных пожертвований АА, на которые мы содержим наше Бюро Общего Обслуживания в Нью-Йорке. Они уполномочены группами АА заниматься всеми нашими отношениями с общественностью и гарантируют целостность направления нашего основного печатного издания «АА Grapevine». Все эти представители

должны руководствоваться духом служения, так как подлинными лидерами в АА это только доверенные и опытные служители целого. Их должность не дает им никакой реальной власти, они не управляют. Всеобщее уважение является залогом их полезности.

10. Ни одна группа АА или член АА никогда не должны выражать какого-либо мнения по посторонним противоречивым вопросам таким образом, чтобы это затрагивало АА. Особенно это относится к вопросам политики, алкогольной реформы или религиозных сект. Группы Анонимных Алкоголиков не выступают против кого-либо. По таким вопросам они не могут выражать никаких взглядов.

11. Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы считаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и портреты, как членов АА не должны использоваться на радио, в кино и открытой печати. Наши отношения с общественностью должны направляться принципом привлекательности, а не рекламы. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Мы считаем, что лучше, если наши друзья будут рекомендовать нас.

12. И, наконец, мы члены АА полагаем, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам, что мы должны ставить принципы выше личностей; что мы должны на деле практиковать подлинное смирение. Это для того, чтобы наши великие благословения никогда нас не баловали, чтобы мы вечно пребывали в благодарном размышлении о Том, кто руководит всеми нами.

## 12 Традиций АА

1. Наше общее благо должно идти на первом месте: личное выздоровление зависит от единства АА

2. Для нашей групповой цели существует один единственный авторитет – любящий Бог, так как он может выражать Себя в нашей групповой совести. Наши руководители – это только доверенные служащие, они не управляют.

3. Единственным требованием для членов в АА является желание бросить пить.

4. Каждая группа должна быть автономной, исключая случаи, затрагивающие другие группы АА в целом.

5. Каждая группа имеет только одну основную цель – донести свою идею до алкоголика, который еще страдает.

6. Группа АА никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА какому-нибудь родственному учреждению или стороннему предприятию с тем, чтобы вопросы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей основной задачи.

7. Каждая группа АА должна сама себя полностью обеспечивать, отвергая пожертвования со стороны.

8. АА должно навсегда остаться непрофессиональным объединением, но наши центры обслуживания могут нанимать специалистов.

9. АА как таковое не должно оформляться в организационном порядке, но мы можем создавать советы или комитеты по обслуживанию, которые напрямую отвечают перед теми, кому они служат.

10. АА не имеет никакой точки зрения по посторонним вопросам. Посему имя АА никогда не должно вовлекаться в общественную полемику.

11. Наша политика в отношениях с общественностью основывается на привлекательности, а не на рекламе; нам надо всегда соблюдать личную анонимность на уровне прессы, радио и кино.

12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминая нам ставить принципы выше личностей.

## Духовное переживание

Термины «духовное переживание» и «духовное пробуждение» неоднократно используются в этой книге, которая при тщательном прочтении, показывает, что изменение личности достаточно для того, чтобы привести к выздоровлению от алкоголизма, проявилось среди нас во многих различных формах...

Большинство наших переживаний представляют собой то, что психолог William James (Вильям Джеймс) называет «educational variety — разновидностью воспитания» потому, что они развиваются медленно в течение какого-то времени. Довольно часто друзья новичка замечают эту разницу намного раньше его самого. В конце концов, он осознает, что прошел через глубокое изменение своего отношения к жизни; что такая перемена едва ли могла быть совершена только им самим. То, что часто происходит за несколько месяцев, редко достигается годами самодисциплины. За малым исключением, наши члены обнаруживают, что они использовали како-то неведомый ранее внутренний источник, который в настоящее время они отождествляют со своим собственным понятием Силы более великой, чем они сами.

Большинство из нас считает, что это осознание Силы более великой, чем мы представляет собой суть духовного переживания. Наши более религиозные члены называют это «Сознанием Бога».

Со всей решительностью мы заявляем, что любой алкоголик способный честно взглянуть на свои проблемы в свете нашего опыта, может выздороветь при условии, что он не закрывается перед всеми духовными понятиями. Он

может потерпеть поражение только тогда, когда подходит к этому с позиции нетерпимости и воинственного отрицания.

Мы считаем, что никто не будет испытывать трудностей с духовностью этой программы. *Готовность, честность и непредвзятость являются важнейшими составляющими программы. И они незаменимы.*

“Существует некий принцип, который служит преградой для любой информации, который недоступен любым аргументам и который способствует тому, чтобы держать человека в постоянном невежестве; этот принцип заключается в пренебрежении, которое предшествует изучению.”

Герберт Спенсер



---

Издание этой книги и ее распространение были предварительно оплачены добровольными пожертвованиями членов «группы АА по изучению Большой Книги (АА BBSG)». Мы получили бесплатно, бесплатно мы и даем. Любой, кто продает эту книгу или взимает плату за ее распространение, является вором. Мы выздоровели от алкоголизма, потому что прошли через духовное переживание, которое было результатом образа действий, изложенного в 12 Шагах. Мы в состоянии поддерживать свою счастливую и содержательную трезвость только в том случае, если, не ожидая никакого вознаграждения ни в деньгах, ни в почестях, будем стараться предоставлять такую же возможность другим алкоголикам, которые пришли после нас.

## Два вопроса

1. Был ли алкоголь когда-либо причиной бед для вас и других людей потому, что вы пили больше, чем намеревались? Это может вызываться аллергией организма, которая автоматически влечет за собой непреодолимое желание выпить еще. Это стремление выше нашей силы воли. Об этом говорится в Первом Шаге Программы АА Единственный способ избежать этой аллергии — не пить совсем.

2. После того, как с вами случилось изложенное выше, приходилось ли вам говорить самим себе, что пить можно и в следующий раз вам удастся контролировать свое употребление спиртного? Это может быть следствием психического и духовного заболевания. Со временем эта одержимость поработает и заставляет вас делать то, что вы не стали бы делать в нормальном состоянии. Вашей проблемой является бессилие, и решение ее лежит в обретении силы большей, чем ваша собственная сила воли. Об этом говорится во Втором Шаге Программы АА.

## Краткое описание

... образа действий ведущего к духовному переживанию, которое вам необходимо для того, чтобы вырваться из зловещего круга.

Мы должны были решить, хотим ли мы выздороветь, обрести новую полноценную жизнь, или же умереть от алкоголизма, или закончить жизнь в психиатрической больнице. Для устойчивого выздоровления помощь Бога была незаменимой. Это было Третьим Шагом.

Чтобы наше решение воплотилось в жизнь, мы провели переоценку самих себя и изложили это в письменном виде, откровенно поведали о природе наших заблуждений Богу и близкому нам человеку, избавлялись от недостатков характера путем молитвы и возмещали ущерб тем людям, которым причинили зло. Это были Шаги с Четвертого по Девятый. В результате этого мы прошли через духовное переживание, которое преобразило нас. Сейчас у нас есть то, что намного лучше пьянства.

Мы освободились от одержимости пить и можем ежедневно наслаждаться новым образом жизни в трезвости. Для того, чтобы поддерживать свое духовное состояние, необходимо продолжать переоценку, молиться, размышлять и помогать другим алкоголикам, не ожидая никакой награды ни в деньгах, ни в почестях. Это Шаги с Десятого по Двенадцатый.

Мы Анонимные Алкоголики. Любой, кто хочет бросить пить, может присоединиться к нам. Мы отвечаем только перед Любящим Богом, так как Он может выражать Себя в нашей групповой совести.

# Оглавление

Мнение доктора .....	1
Глава 1: Рассказ Билла .....	10
Глава 2: Есть решение .....	27
Глава 3: Еще об алкоголизме .....	41
Глава 4: Агностики .....	55
Глава 5: Как это действует .....	70
Глава 6: За работу .....	85
Глава 7: Работа с другими .....	103
Глава 8: К женам .....	119
Глава 9: Семья впоследствии .....	137
Глава 10: К работодателям .....	152
Глава 11: Что вас ожидает .....	167
Традиция АА .....	182
Двенадцать Традиций (Развернутая форма) ..	182
12 Традиций АА .....	187
Духовное переживание .....	188
Два вопроса .....	190
Краткое описание .....	190



Of course, as you may be aware, the copyright on the first and second editions of the Big Book is no longer in force anywhere except in Canada. Nevertheless, we ask the Fellowship worldwide to act, as we do, as though the copyright were still in force.

*10th WSM 1988, page 23, John Bragg,*

*AWS director and GSO General Manager*

Конечно, как вы, возможно, знаете, авторские права на первое и второе издания Большой Книги уже повсюду, кроме Канады, утрачены. Тем не менее мы обращаемся к Сообществу во всем мире с просьбой действовать таким же образом, как это делаем мы, то есть так, как будто авторские права все еще остаются в силе.

10-я Встреча Всемирного Обслуживания АА 1988 г. Протокол, стр.23

*Джон Брэг, директор Всемирного Обслуживания АА и  
Генеральный Управляющий Бюро Всемирного Обслуживания.*

LIBRARY OF CONGRESS  
Copyright Office  
of the United States  
WASHINGTON, D.C.

THIS IS TO CERTIFY that a careful search in the indexes and catalogs of the Copyright Office covering the period 1938 through 1943 under the names Alcoholics Anonymous Publishing, Inc.; Cornell Press, Inc.; and Works Publishing Company and the title (where available)

ALCOHOLICS ANONYMOUS disclosed the following separate registration for a work identified under these names and this specific title:

ALCOHOLICS ANONYMOUS: the story of how more than one hundred men have recovered from alcoholism, by William G. Wilson. Registered in the name of Works Publishing Co. (Appl. claimant: Mr. G. Wilson, trading as Works Publishing Co.), under a 12803s following publication April 10, 1939.

Search in the Renewal Indexes under the above names and title failed to disclose any renewal registration relating to this entry.

IN WITNESS WHEREOF the seal of the Copyright Office is affixed hereto on February 9, 1945.

Donald C. Corran  
Acting Register of Copyrights

*James C. Roberts*

By: James C. Roberts  
Head  
Reference & Bibliography Section

A.A. and Its Responsibilities  
1988  
Final Report



10th World Service Meeting

Confidential



Служба АА будет рад о получить от Вас известие по адресу:  
РФ, 129 128, г. Москва, а/я 33

По вопросам получения книги просим обращаться по адресу:  
РФ, 109 153, г. Москва, а/я 26

или РФ, 109 443, г. Москва, а/я 311

или Телефон группы АА (095) 126-04-51

или по электронной почте АА США

[HOW\\_IT\\_WORKED@mailexcite.com](mailto:HOW_IT_WORKED@mailexcite.com)

# Синяя книга

Любой, кто хочет бросить пить, может присоединиться к нам. Мы освободились от одержимости пить и можем ежедневно наслаждаться новым образом жизни в трезвости.

