

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

рассказ о том,
как многие тысячи мужчин и жен-
щин
вылечились от алкоголизма



Перевод с английского

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD
SERVICES, INC
НЬЮ-ЙОРК
1989

© 1989 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

Все права сохраняются за их владельцем

Translated from English

Copyright in the English language version of this work
is also owned by A.A.W.S., New York, New York

No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

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

First printing 1989

Fifth printing 1997

ISBN 0-916856-256-9

Перевод с английского

Авторские права на англоязычное издание этой книги
также принадлежат A.A.W.S., New York, New York

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

Первое издание 1989

Пятое издание 1997

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков:

P.O. Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:

129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к первому изданию перевода на русский язык книги «Анонимные Алкоголики» карманного формата	VI
Предисловие к первому изданию русского перевода	VIII
Введение	X
Предисловие к первому изданию	XII
Предисловие ко второму изданию ...	XIV
Предисловие к третьему изданию	XX
Мнение доктора	XXI
1. Рассказ Билла	1
2. Выход есть	16
3. Еще об алкоголизме	29
4. А как быть агностикам?	43
5. Программа в действии	56
6. За работу!	70
7. Работая с другими	86
8. Обращение к женам	101
9. Новые отношения в семье	118
10. Обращение к работодателям	132
11. Заглянем в ваше будущее	147
Кошмар доктора Боба	162

ПРИЛОЖЕНИЕ

I Традиции АА.....	172
II Духовный опыт	180

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ ПЕРЕВОДА НА РУССКИЙ ЯЗЫК КНИГИ «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ» КАРМАННОГО ФОРМАТА

С тех пор, как в 1989 году вышло первое издание книги «Анонимные Алкоголики» на русском языке, прошло почти пятнадцать лет. В начале 1998 года эта книга была выпущена в карманном формате. Однако это издание обладало существенным недостатком: нумерация его страниц не совпадала с нумерацией страниц в стандартном издании. В данной книге это упущение исправлено. С тех пор произошли как огромные перемены в нашей стране, так и в Содружестве Анонимных Алкоголиков. Достаточно сказать, что на сегодня Программа АА работает более чем в 150 странах мира, а с ее помощью трезвый образ жизни ведут почти три миллиона человек.

Движение Анонимных Алкоголиков в России существует более шестнадцати лет. За относительно короткий промежуток времени идеи АА укрепились и в нашей стране. Об этом свидетельствуют как сама эта книга, изданная на средства и при помощи российских членов АА, так и несомненный количественный рост Российского Содружества АА и развитие структур его обслуживания. К январю 2004 года, когда все необходимое для этого издания отправлялось в типографию, более чем в 100 городах и населенных пунктах страны постоянно работали приблизительно 300 групп АА, объединяющих, по самым скромным оценкам, несколько тысяч человек. Наша география простирается от Калининграда до Южно-Сахалинска и от Воркуты до

Нальчика. Созданы региональные советы и службы АА в таких городах, как Екатеринбург, Иркутск, Магнитогорск, Москва, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Самара, Санкт-Петербург и Томск. Официально зарегистрированный «Фонд обслуживания АА» обеспечивает наши отношения с государством и сотрудничество с общественностью. В Москве на постоянной основе работает Центральное бюро обслуживания Содружества АА России.

В то же время мы являемся неотделимой частью всемирного Содружества АА. Наши группы работают точно так же, как и 110 000 групп АА, разбросанных по всему свету. И хотя идеи Анонимных Алкоголиков зародились не в России, здесь они обрели такое же подтверждение своей жизненности и действительности, что и в других странах. С помощью нашей простой Программы тысячи россиян – женщин и мужчин, молодых и старых, богатых и бедных, образованных и необразованных, верующих и неверующих – пришли к убеждению, что выход из, казалось бы, безвыходной ситуации все-таки есть.

Об этом говорит наш личный опыт, которым мы готовы поделиться со всяким, кто желает избавиться от этой страшной зависимости.

У вас есть проблемы с алкоголем? Прочитайте эту книгу, приходите к нам – вам будут всегда искренне рады. Хотите бросить пить, но никак не получается? Попробуйте – может быть, Анонимные Алкоголики помогут и вам!

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ РУССКОГО ПЕРЕВОДА

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

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

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

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

Несмотря на это, совершенно нельзя сказать, что эта книга устарела. Она и поныне оказывает реальную помощь людям разных стран мира независимо от цвета кожи, вероисповедания, социального положения и других различий. И это не удивительно, ведь Программа излечения, изложенная в ней, основана на том, что сейчас в Советском Союзе и других странах мира называют ориентацией на общечеловеческие ценно-

сти: любовь к людям, стремление к взаимопомощи, добру, самосовершенствованию.

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

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

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

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

Анонимность авторов книги не сделала ее безличной. Она адресована непосредственно каждому читателю, ему в помощь и во благо.

ВВЕДЕНИЕ

Это третье издание книги “Анонимные Алкоголики”. Первое издание появилось в апреле 1939 года, и за последующие шестнадцать лет разошлось более 300.000 экземпляров книги. Общий тираж второго издания, вышедшего в 1955 году, превысил 1.150.000 экземпляров.

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

Во втором издании были добавлены приложения, Двенадцать Традиций, а также информация для желающих установить контакт с АА. Основному изменению подвергся раздел историй из личной жизни, который был увеличен, чтобы отразить рост Содружества. “Рассказ Билла”, “Кошмар доктора Боба” и еще одна история личной жизни из первого издания остались без изменений; три другие истории были отредактированы и одна переименована; были написаны и опубликованы под новыми заголовками новые варианты двух прежних историй; были добавлены тридцать совершенно новых историй, а раздел историй был разделен на три

части, получивших те заголовки, что используются и в данном издании.

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Это предисловие появилось
в первом тираже первого издания в 1939 году

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

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

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

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

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

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

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

Анонимные Алкоголики

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

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

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

Шестнадцать лет прошло между первым изданием этой книги и выходом в свет второго издания в 1955 году. За этот короткий промежуток времени Анонимные Алкоголики разрослись в сообщество, в состав которого входит около 6000 групп, насчитывающих более 150.000 выздоравливающих алкоголиков. Группы можно найти в каждом из штатов США и во всех провинциях Канады. Бурно развивающиеся объединения групп АА существуют на Британских островах, в Скандинавии, Южной Африке, Южной Америке, Мексике, на Аляске, в Австралии и на Гавайях. В целом, обнадеживающее начало положено в почти что пятидесяти зарубежных странах и иностранных владениях Соединенных Штатов. Некоторые группы как раз сейчас формируются в Азии. Многие наши друзья поддерживают нас, говоря, что это только начало, только первые признаки еще больших успехов в будущем.

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

xv

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такова была суть Двенадцати Традиций АА, которые полностью приведены в этой книге на стр. 173. Несмотря на то, что ни один из этих принципов не обладает силой закона или правила, к 1950 году они признавались столь широко, что их одобрила наша первая Международная конференция, состоявшаяся в Кливленде. Сегодня удивительное единство АА является одним из величайших богатств нашего Содружества.

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

улучшение. Тысячи других приходили на некоторые встречи АА и вначале принимали решение, что они не хотят придерживаться этой Программы. Но многие из них — примерно две трети — со временем возвращались.

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

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

К марту 1976 года, когда все необходимое для этого издания отправлялось в типографию, общее число членов Содружества Анонимных Алкоголиков, по осторожным оценкам, превысило 1.000.000 человек, объединенных в почти что 28.000 групп, собирающихся в более чем 90 странах мира ^{1*}.

Статистический обзор групп в Соединенных Штатах и Канаде говорит о том, что АА не только растет количественно, но и охватывает все более разнообразные категории людей. Женщины составляют теперь более одной четверти Сообщества; среди недавно вступивших их уже около одной трети. Семь процентов опрошенных — моложе 30 лет, среди них много не достигших двадцатилетнего возраста ^{2*}.

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

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

¹ В 1985 году в 114 странах насчитывалось более 58.500 групп.

² В 1985 году женщины составляли одну треть всех членов АА; люди до тридцати лет — около одной пятой.

МНЕНИЕ ДОКТОРА

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

Всем заинтересованным лицам:

Я специализируюсь на лечении от алкоголизма в течение многих лет.

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

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

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

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

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

Искренне ваш,
Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

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

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

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

Вот что пишет доктор:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В чем же видится решение? Возможно лучшим ответом на этот вопрос станет пример из моей практики.

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

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

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

ную надежду с тем, что тогда называлось “моральной психологией”, но сомневались, что даже это сможет ему помочь.

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

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

Уильям Д. Силкуорт,
доктор медицинских наук

ГЛАВА 1

РАССКАЗ БИЛЛА

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

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

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

Зловещее предсказание, которое я полностью проигнорировал.

В двадцать два года — ветеран войны, я наконец вернулся домой. Я воображал себя лидером, ведь солдаты моей батареи подарили мне сувенир в знак уважения.

Мой талант руководителя, представлял себе я, поставит меня во главе какого-нибудь крупного предприятия, которым я буду руководить твердою рукою.

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

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

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

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

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

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

да я буду побеждать Уолтера Хейгена^{1*}. Но алкоголь победил меня гораздо быстрее, чем я Уолтера. По утрам у меня начали дрожать руки и ноги. Гольф создавал благоприятные ситуации, чтобы выпивать и днем, и ночью. Было приятно перемещаться туда-сюда по площадке для избранных, внашившей мне почтение, когда я был подростком. Я приобрел легкий загар, который отличает всех преуспевающих людей. Местный банкир со скептическим изумлением следил за тем, как я ворочаю огромными суммами денег.

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

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

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

¹ Известный профессиональный игрок в гольф (ред).

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

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

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

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

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

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

не сродни ли сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Послушай, что случилось?” — спросил я.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дух Природы, но я не принимал идеи Небесного Владыки, какой бы любвеобильной ни была Его власть. С тех пор мне пришлось беседовать со многими людьми, которые думали так же.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На какое-то время это даже беспокоило меня, и я по-

звал своего друга-врача, чтобы узнать, в своем ли я уме. Он с удивлением слушал меня.

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

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

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

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

У нас быстро появилось много друзей, и это было воистину замечательно — принадлежать к братству, созданному нами. Радость жизни ощущается даже в трудностях и в горе. Я видел сотни семей, вышедших из состояния безысходности, видел, как налаживались самые сложные семейные ситуации, как исчезали вражда и озлобленность. Я видел, как алкоголики выходили из лечебницы и занимали достойное место в своей семье и в обществе. Бизнесмены и люди разных профессий вернули себе репутацию. Нет таких несчастий, такого горя, которые бы мы не преодолели. В одном городе на западе США нас примерно тысяча. Мы часто встречаемся, чтобы новички могли войти в наше братство. На этих, проходящих в непринужденной обстановке собраниях присутствует от пятидесяти до двухсот человек. Мы растем численно, и наша сила растет² *.

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

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

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

² В 1988 году в АА было приблизительно 73 000 групп.

ГЛАВА 2

ВЫХОД ЕСТЬ

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

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

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и

братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несет страдающим от алкоголизма.

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

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

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

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

Сознание, что у человека, который пытается войти в контакт, были точно такие же трудности, что он четко представляет себе все, о чем говорит, и сама его манера поведения — все это обещает новичку реальные ответы на вопросы. У этого человека нет чувства превосходства над тобой, и нет ничего, кроме желания помочь. И при этом не надо платить деньги за

совет, преследовать корыстные цели, стараться сделать кому-либо что-то приятное, не надо заставлять себя терпеливо выслушивать лекции — это именно те условия, которые дают, по моему мнению, наибольший эффект. При таком подходе многие перестают испытывать нужду в докторях и исцеляются.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В наше время таковы распространенные мнения по поводу пьющих, постоянно высказываемые вокруг нас. За всем этим кроется бездна незнания и непонимания.

Понятно, что все эти фразы относятся к людям, чье поведение сильно отличается от нашего.

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

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

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

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

себя обязательства. Он бывает разумен и уравновешен во всем, но только не по отношению к спиртному. Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен. Нередко он обладает особыми способностями, мастерством и одаренностью и может рассчитывать на блестящую карьеру. И он пользуется своей одаренностью, чтобы обеспечить семье и самому себе прекрасное будущее, а потом вдруг все разрушает, устраивая серию бессмысленных попок. Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками. А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью. Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод. Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в состоянии выйти на работу. Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу, который дает ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное. Он начинает лечиться в больницах и санаториях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Он спросил врача: “Бывают ли исключения?”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 3

ЕЩЕ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

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

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

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

Мы похожи на безногих, и не елпо думать, что конечности могут вырасти снова. Не существует метода лечения, который

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

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

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

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

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

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

Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил. После попойки он по утрам нервничал и успокаивал себя, опять-таки принимая спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться. Тогда он решил, что, пока не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, не возьмет в рот ни капли алкоголя. Человек исключительной силы воли, он не пил в течение 25 лет и вышел на пенсию в возрасте 55 лет, успешно завершив блестящую деловую карьеру. И тут он стал жертвой иллюзии, которую питают все алкоголики, что долготелая трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди. Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу. Затем, собрав всю свою силу воли, он попытался совсем бросить пить, но на этот раз ему это не удалось. Средства позволяли ему решить эту проблему всеми имеющимися методами лечения. Все попытки заканчивались неудачей. Хотя в момент ухода на пенсию он был физически крепким человеком, его здоровье разваливалось на глазах, и через четыре года он умер.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я пошел в свой номер в гостинице и неторопливо оделся к обеду. Когда я входил в зал ресторана, мне пришла в голову мысль, что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду. И все. Больше ничего. Я заказал коктейль к обеду, потом еще один коктейль. После обеда я решил погулять. Когда я вернулся в гостиницу, я подумал, что неплохо бы выпить “хайболл”^{1*}, поэтому я зашел в бар и выпил.

Помню, что потом я пил еще несколько раз в тот вечер и гораздо больше на следующее утро. Смутно помню, что я был в самолете, летевшем в Нью-Йорк, что в аэропорту вместо жены нашел очень дружелюбного таксиста, который возил меня в тече-

¹ “Хайболл” — название коктейля (ред.)

ние нескольких дней. Совершенно не помню, куда я ездил, что говорил и что делал. Потом была больница с ее невыносимыми психологическими и физическими муками.

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

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

Потом они обрисовали мне путь духовного спасения и конкретную Программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества. Хотя я лишь

номинально принадлежал к церкви, их предложения были приемлемы с интеллектуальной точки зрения. Но вот Программа практических действий, хотя и вполне разумная, несла с собой резкие перемены. Предполагалось, что я должен решительно отказаться от многих своих жизненных убеждений. Это было нелегко. Но в тот момент, когда я решил выполнить все предписания Программы, у меня появилось странное чувство, что мое положение сразу улучшилось; как показало время, так оно и было.

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

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

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

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

ГЛАВА 4

А КАК БЫТЬ АГНОСТИКАМ ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому, когда мы с вами говорим о Боге, мы имеем в виду ваше личное представление о Нем. Это относится и к

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

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем все, чем мы обладаем?» Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути. Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться^{1*}.

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

Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали упрямство, обидчивость и предрассуд-

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

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

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

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

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

¹ Обязательно прочтите в Приложении часть II («Духовный опыт»).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Давайте спросим себя — а не выказываем ли и мы ту же предвзятость и неразумность в вопросах духа, которую древние выказывали в вопросах материальной жизни? Уже в нашем веке американские газеты не решились напечатать отчет о первом успешном полете братьев Райт у Китти Хок^{2*}. Ведь до тех пор все попытки пионеров авиации заканчивались неудачно! Разве не упал в реку Потомак летательный аппарат профессора Лэнгли? Разве не правда, что лучшие математические умы доказали, что человек никогда не сможет летать? Разве люди не утверждали, что Бог оставил эту привилегию птицам? Всего тридцать лет спустя воздушное пространство было покорено, и путешествие самолетом стало обыденным делом.

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

² Место, где состоялся первый в мире полет на самолете (ред.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!

ГЛАВА 5

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

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

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

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

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

совладать. Но есть Некто всемогущий — это Бог. Да обретете вы Его ныне!

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

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления:

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изьяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

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

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

- а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.
- б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.
- в) Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему.

Убеденные в этом, мы приступили к Третьему Шагу, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. Что мы понимаем под этим и как должны действовать?

Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с кем-либо или чем-либо, даже если мы руко-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Злоба — это враг “номер один”. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически. Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили

список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что был нанесен ущерб или угроза: нашему чувству собственного достоинства, нашему кошельку, нашим амбициям, нашим взаимоотношениям (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и “заводило”.

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

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

<u>Я обижен на</u>	<u>Причины обиды</u>	<u>Задеты</u>
Г-на Брауна	Ухаживает за моей женой	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
	Рассказал моей жене о моей любовнице.	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
	Браун может получить мое место на работе.	Безопасность. Самоуважение (страх).
Г-жу Джонс	Она ненормальная, она оскорбила меня. Она посадила своего мужа	Личные взаимоотношения. Самоуважение (страх).

	в лечебницу для алкоголиков, а он мой друг. Она сплетница.	
Моего начальника	Неумный, несправедливый, властный. Грозит уволить меня за пьянство и составление “дутьих” отчетов.	Самоуважение (страх). Безопасность.
Мою жену	Не понимает меня и пилит. Ей нравится Браун. Хочет записать дом на свое имя.	Гордость, секс, безопасность (страх).

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

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом

духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — это смерть.

Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба — не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они — яд.

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

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

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

Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью приняли искать наши собственные ошибки. В каких случаях

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

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

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

Но имеется и другой выход, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу — мы верим в Бога и рассчитываем на Его помощь. Мы с бо льшим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом

мире ту роль, которую Он нам predetermined. До тех пор пока мы действуем так, как угодно Ему, и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 6

ЗА РАБОТУ !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим. Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется “наступать подбородком”^{1*}. Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело. Но, скорее всего, этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.

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

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

¹ То есть наступать выставив подбородок вперед (ред.).

своими недостатками. Если мы поведем себя спокойно, открыто, открыто, результаты будут положительными.

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

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

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

Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться. Напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы и обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна. И нам не следует отступить ни перед чем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Духовная жизнь — это не теория. **Нужно жить духовной жизнью.** Если ваша семья не выражает желания жить духовной жизнью, не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова. Нуж-

но помнить, что 10–20 лет пьянства сделают скептика из кого угодно.

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

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

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

Так мы подходим к **Десятому Шагу**, согласно которому мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы

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

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

Существует опасность, что, забросив всю духовную Программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь — коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста. Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. “Как мне служить тебе? Да испол-

нится воля Твоя (не моя)”. Примерно с такими мыслями мы должны жить изо дня в день. Только с такими мыслями можно полагаться на свою волю. Это и есть ее разумное использование.

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

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

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

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня

мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, убедить нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности — как никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов.

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

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

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

Все это в самом деле приносит помощь, поверьте нам.

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

Но это еще не все. Все в большей мере требуются действия. “Вера без действий мертва”. Следующая глава полностью посвящена Двенадцатому Шагу.

ГЛАВА 7

РАБОТАЯ С ДРУГИМИ

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

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

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

Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой. Ведь наша единственная цель — оказание помощи другим людям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 8

ОБРАЩЕНИЕ К ЖЕНАМ^{1*}

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

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

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

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

¹ В этой главе, написанной в 1939 году, когда в Содружестве АА было мало женщин, авторы исходят из предпосылки, что алкоголик в доме — это всегда муж. Но многие советы могут быть использованы теми, кто живет с женщиной-алкоголичкой, вне зависимости от того, продолжает она пить или соблюдает программу АА. Дополнительные источники информации приводятся в конце главы.

осталось впечатление, что никакая ситуация не является неразрешимой и никакое горе нельзя считать непреодолимым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такие вопросы задает себе каждая женщина, муж которой пьет. Мы надеемся, что эта книга ответит на некоторые из них. Возможно, ваш муж живет в этом странном мире алкоголизма,

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

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

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

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

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

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

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

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

торые дополнительные вопросы, на которые мы попытаемся ответить. Описанная здесь ситуация совсем не безнадежна.

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

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

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

Наше следующее предложение таково — никогда не говорите ему, что он должен сделать по поводу своего пристрастия к алкоголю. Если он решит, что вы — "пила" и зануда, ваши шансы помочь ему будут равны нулю. Он использо-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вашего мужа. Им нужны совет и любовь женщины, которая прошла с алкоголиком через все страдания жизни.

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

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

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

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

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

Мы понимаем, что дали вам много разных указаний и советов. Это напоминает поучение, за что мы просим прощения, потому что мы и сами не всегда хорошо относимся к тем, кто нас поучает. Но все сказанное основано на опыте, часто мучительном. Мы приобрели его, пройдя через страдания, поэтому хотим, чтобы вы усвоили все это и избежали ненужных трудностей^{2*}.

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

² Сообщество членов семей анонимных алкоголиков — Ал-Анон — было образовано через 13 лет после того, как была написана эта глава. Хотя оно не связано с АА, оно использует общие принципы программы АА как руководство для мужей, жен, родственников и людей, близких алкоголикам.

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

Ал-Анон России, адрес: 109004, Москва-004, а/я 88.

ГЛАВА 9

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

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

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

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

дорожки и обходные тропинки, по которым можно пойти и заблудиться.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нам кажется опасным первое направление — попытка с наскока решить экономические проблемы. Это сначала оказывает благоприятное воздействие на семью, так как все по-

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

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

Нужно избегать таких ситуаций. В их возникновении повинны и глава, и остальные члены семьи, хотя у всех есть свои оправдания. Споры не приносят пользы, они только осложняют обстановку. Члены семьи должны понять, что, хотя отец чудесным образом изменился, он все еще выздоравливает. Они должны благодарить судьбу за то, что он трезв и способен жить в этом мире, как раньше. Нужно хва-

лить его за его достижения и не забывать, что выпивка нанесла ему вред, исправить который способно только время. Если семья понимает это, никто не будет относиться всерьез к периодам его капризов, депрессии или апатии, которые пройдут, если он будет сталкиваться с терпимостью, любовью и пониманием в своих духовных устремлениях.

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

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

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

Представьте себе противоположную ситуацию. С самого начала отец успешно осваивает принцип духовной жизни. Он во мгновение ока становится другим человеком.

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

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

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

конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

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

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

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

Те из нас, кто провел много времени, играя в духовность понарошку, со временем увидели, насколько все это было несерьезно. Этот выдуманный мир был вытеснен

большим чувством цели и все возрастающим осознанием присутствия Бога в нашей жизни. Мы пришли к убеждению, что Он велит нам в мыслях наших быть с Ним рядом, в облаках, но обеими ногами прочно стоять на земле. Здесь, внизу, находятся все наши друзья, и здесь наша основная работа. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем, что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Немного о сексуальной жизни. Алкоголь настолько сильный сексуальный стимулятор для некоторых мужчин, что они увлекались им сверх всякой меры. Некоторые супружеские пары бывают разочарованы, когда муж, бросивший пить, становится практически импотентом. Если причина этого не будет выяснена, может последовать эмоциональный срыв.

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

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

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

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

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

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

У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:

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

ГЛАВА 10

ОБРАЩЕНИЕ К
РАБОТОДАТЕЛЯМ

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

Но предоставим слово ему самому.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

от серьезной болезни. Оставалось ждать, как будут разворачиваться события.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

именно как алкоголик. Фирма хочет помочь тебе исцелиться, и если ты заинтересован в этом, то есть один способ. Если ты будешь выздоравливать, тебе простят твоё прошлое, и о нём нигде не будет упоминаться. А если ты не можешь или не хочешь бросить пить, я думаю, что тебе следует уйти по собственному желанию”.

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

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

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

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

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

Возможно, такой подход довольно типичен для предпринимателей. Осведомленные через членов АА, по крайней мере с точки зрения алкоголиков, со многими сторонами деловой жизни страны, мы только улыбались, слушая искреннее мнение этого человека. Он был шокирован, узнав, во что обходится алкоголизм его компании. В ней работают многие настоящие и потенциальные алкоголики. Нам кажется, что управляющие крупными предприятиями не представляют себе реальных масштабов алкоголизма. Даже если вам кажется, что этой проблемы у вас не существует, имеет смысл еще раз проверить свой персонал. Возможны неожиданные открытия.

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

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

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

и свои проблемы. Они станут вкалывать изо всех сил и будут признательны вам всю оставшуюся жизнь.

В настоящее время я являюсь владельцем небольшой компании. У меня работают два выздоравливающих алкоголика, и работают они за пятерых. А как же иначе? У них появилось новое мировоззрение, они спаслись от смерти. Я помог им встать на ноги, и эта моя деятельность доставила мне чувство огромного удовлетворения^{1*}».

ГЛАВА 11

ЗАГЛЯНЕМ В ВАШЕ БУДУЩЕЕ

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

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

¹ Адрес АА находится в самом начале книги.

Мы будем рады вступить с вами в контакт или помочь вам, если вы нуждаетесь в помощи.

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

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

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

“Как войти в ваше братство? — спрашиваете вы. — Где можно найти этих людей?”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

одну церковь из списка, он вошел в будку и снял телефонную трубку.

Его звонок в церковь привел его к одному жителю этого города, который когда-то был способным и уважаемым человеком, а сейчас докатился до самого дна в своем безудержном пьянстве. Ситуация была типичной — семья почти развалилась, жена больна, дети в полной растерянности, счета неоплачены, репутация погублена. У него было отчаянное желание прекратить пить, но он не видел выхода, потому что уже перепробовал множество путей. Осознавая с горечью, что он в чем-то ненормален, он не понимал в полной мере, что это значит — быть алкоголиком^{1*}.

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

Однако он был заинтригован предложением нашего друга и пригласил его к себе домой. По прошествии некоторого времени, когда он уже счел, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспомыслия. Это был его

¹ Здесь описывается первый визит Билла к доктору Бобу. Позже эти люди основали Содружество АА.

Рассказ Билла открывает книгу. Рассказ Боба открывает книгу рассказов о судьбах членов АА.

последний запой. Он понял, что должен осознать наконец свое положение и препоручить Всевышнему решение своих проблем.

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

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

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

Она ответила: “Есть тут у нас один, прямо чудовище какое-то. Только что избил нескольких сестер. Совершенно теряет голову, когда пьет. Но когда трезв, замечательный парень, хотя и был у здесь нас восемь раз за последние шесть месяцев. Когда-то он был известным адвокатом в этом городе, а сейчас лежит здесь, крепко связанный ремнями^{2*}”.

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

² Здесь речь идет о первом визите Билла и доктора Боба к третьему члену АА. Встреча привела к созданию первой группы АА в Акроне (штат Огайо) в 1935 году.

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

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

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

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

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

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

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

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

На следующий день он принял их более приветливо. Он все продумал. “Возможно, вы правы, — сказал он, — Бог может

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

возросло до шестидесяти-восьмидесяти человек. Алкоголики приезжают сюда отовсюду. Из соседних городов на еженедельные собрания прибывают целые семьи. В одном месте на расстоянии тридцати миль от города живут пятнадцать членов АА. Так как это довольно крупное поселение, мы надеемся, что со временем количество членов здесь вырастет до нескольких сотен^{3*}.

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

В нескольких иных условиях то же самое происходит во многих городах восточной части страны. В одном из них имеется известная больница для лечения алкоголиков и наркоманов. Шесть лет тому назад один из нас лечился там. Многие из нас именно там впервые ощутили присутствие Бога. Мы очень благодарны лечащему врачу этой больницы, сказавшему нам, что он верит в нашу работу с его больными, хотя это могло вызвать предубеждение к его профессиональной деятельности.

³ Написано в 1939 году.

Каждые несколько дней этот врач разрешает нам поговорить с одним из его пациентов. Понимая суть нашего подхода, он выбирает тех больных, которые хотят и могут выздоравливать на духовной основе. Многие из нас, бывших пациентов, приходят туда, чтобы помочь другим. В этом городе происходят такие же встречи в непринужденной обстановке, которые мы только что описали. Там можно увидеть десятки членов АА. Завязываются дружеские отношения, все помогают друг другу так же, как и на западе страны. Между востоком и западом происходит интенсивный обмен визитами, и мы надеемся, что наши связи умножатся в ближайшем будущем.

Когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства. Частично это уже происходит. Некоторые из нас — коммивояжеры, и много путешествуют. Благодаря контактам с нашими двумя основными центрами, небольшие группки по два, три или пять человек появились в разных местах. Все, кто часто бывает в разъездах, всегда при первой же возможности навещают эти группы. Это позволяет нам оказывать помощь друг другу и вместе с тем избегать тех развлечений, о которых может рассказать всякий путешествующий^{4*}.

Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках. Мы верим и надеемся, что в ней содержится все, что нужно вам для начала.

Мы знаем, что вы сейчас думаете. Вы говорите себе: “Я — одинокий, издерганный человек. Я бы так не смог”. Но вы сможете. Вы забываете, что подключаетесь к источнику силы, гораздо более могущественному, чем вы сами. Имея такую поддержку, нужно всего лишь желание, терпение и труд, чтобы повторить то, что совершили мы.

⁴ Написано в 1939 году. В 1993 году количество групп АА приблизилось к 110 000. Содружество АА действует в 150 странах и насчитывает в своих рядах почти три миллиона человек.

Мы знаем одного члена АА, живущего в большом городе. Прожив там всего несколько недель, он обнаружил, что в городе, возможно, больше алкоголиков на квадратную милю, чем в любом другом месте страны. Это случилось всего несколько дней назад, когда эта книга еще создавалась (1939). Власти были очень обеспокоены. Наш друг связался с известным психиатром, считавшим, что на нем лежит ответственность за психическое здоровье людей в этом городе. Врач оказался деятельным и в высшей степени озабоченным поисками любой методики, которая была бы эффективной в этой ситуации. В результате он поинтересовался, что нового может наш друг сказать на этот счет.

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

Таким образом, скоро у нашего друга будет много друзей. Некоторые из них, возможно, уже никогда не вернуться к нормальной жизни, но если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами АА. Когда несколько человек в этом городе исцелятся и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, который захочет и сможет выздоравливать, не будет предоставлена возможность исцелиться.

Вы можете все-таки сказать: “Но я не смогу вступить в прямой контакт с теми, кто написал эту книгу”. Не будем столь уверены в этом. Все в руках Божьих, не забывайте, что вы должны во всем полагаться на Него. Он поможет

вам создать братство, о котором вы мечтаете⁵*

В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт.

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

* * * * *

В книге “Анонимные Алкоголики”, изданной на английском языке, содержится сорок три истории из жизни членов АА.

Мы предлагаем вашему вниманию одну из этих историй. Мы надеемся, что в будущие издания “Анонимных Алкоголиков” на русском языке войдут истории из жизни российских членов АА.

* * * * *

⁵ Члены Содружества Анонимных Алкоголиков будут рады, если вы напишите нам по адресу:

P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA

АА России, адрес: 129128, Москва-128, а/я 33

КОШМАР ДОКТОРА БОБА

Один из основателей АА. Днем рождения нашего общества считается 10 июня 1935 года — его первый день постоянной трезвости.

До своей кончины в 1950 году он сумел распространить идеи АА среди более чем 5000 мужчин и женщин, страдающих от алкоголизма, и всем им он оказывал медицинскую помощь, не помышляя ни о какой плате.

В этом необыкновенном служении ему много помогала сестра Игнация из больницы Св. Фомы города Акрона, штат Огайо. В ее лице наше Содружество приобрело одного из самых больших друзей, когда-либо помогавших нам.

Я родился в небольшом местечке в Новой Англии с населением примерно в семь тысяч душ. Насколько я помню, моральный уровень жителей был гораздо выше среднего. Ни пива, ни спиртного в округе не продавали, если не считать принадлежавшего властям штата магазина, где, наверное, можно было раздобыть пинту^{1*} спиртного, если удавалось убедить продавца в том, что это очень уж нужно. Без должных аргументов страждущий покупатель был обречен уйти ни с чем, то есть без того зелья, которое в впоследствии стал считать панацеей от всех человеческих бед. На людей, которые заказывали спиртное из Бостона или Нью-Йорка, большинство добропорядочных горожан смотрело с большим недоверием и осуждением. В городе было обилие церквей и школ, в которых я и начал свое обучение.

Мой отец пользовался репутацией хорошего специалиста; и оба, отец и мать, очень активно участвовали в делах местной церкви. Интеллектуальное развитие обоих было заметно выше среднего уровня.

К несчастью для меня, я был единственным ребенком в семье, что, возможно, и оказалось причиной моего себялюбия, сыгравшего столь существенную роль в том, что я стал алкоголиком.

На протяжении всего детства и до окончания средней школы меня более или менее принудительно заставляли посещать церковь, воскресную школу, ходить ко всенощной, присутствовать на вечерней молитве по понедельникам и иногда на проповедях по средам. Все это привело меня к решению — освободиться от родительского надзора и никогда больше не ступать на церковный порог. И этому решению я следовал на протяжении сорока лет, нарушая его лишь в тех случаях, когда обстоятельства подсказывали, что так будет разумнее.

После школы я провел четыре года в одном из лучших колледжей страны, где пьянство, казалось, было основным видом внеучебных занятий. По всей видимости, им занимались почти что все. Я участвовал в этом все в большей и большей степени и получал массу удовольствия без каких-либо забот относительно денег или здоровья. Кажется, мне лучше удавалось приходиться в норму на следующее утро, чем большинству из моих собутыльников, которые в виде наказания (или благословения) страдали изрядной утренней рвотой после вчерашней пьянки. Ни разу в жизни у меня не болела голова, что заставляет меня думать, что я стал алкоголиком почти с самого начала. Вся моя жизнь, казалось, сводилась к тому, что я делал только то, что мне хотелось, без оглядки на права, желания или привилегии кого бы то ни было. Этот настрой все более усиливался с годами. С точки зрения пьянствующей братии, колледж я окончил с отличием, декан, впрочем, придерживался другого мнения.

Следующие три года я провел в Бостоне, Чикаго и Монреале, работая на одну крупную машиностроительную компанию: я продавал железнодорожное оборудование, газовые двигатели и многие другие громоздкие изделия. В эти годы

¹ Пинта — около 470 граммов (ред.)

я пил вовсю, пока хватало денег, но по-прежнему без серьезных неприятностей, хотя по утрам временами меня начинало “колотить”. За все эти три года я только как-то прогулял половину рабочего дня.

Потом я занялся изучением медицины, поступив в один из самых больших университетов страны. Там я принялся пьянствовать с еще большим усердием, чем прежде. Из-за моей способности выпивать огромное количество пива, меня приняли в одно из обществ местных выпивох, и вскоре я стал одним из его лидеров. Много раз по утрам, идя на занятия и даже будучи хорошо подготовленным к опросу, я с полпути поворачивал обратно в общежитие потому, что меня трясло, и я не осмеливался войти в аудиторию, боясь, как бы чего не случилось, если меня спросят.

Дела шли все хуже и хуже, и в конце концов весной к концу второго курса после затяжного запоя я решил, что не смогу закончить курс. И вот, собрав вещички, я отправился на Юг, чтобы провести месяц на большой ферме у одного из моих друзей. Когда мозги у меня прочистились, я решил, что бросать учебу глупо, надо вернуться и продолжить занятия. Вернувшись, я обнаружил, что руководство университета думает об этом иначе. После продолжительных споров мне разрешили восстановиться на курсе и сдать экзамены, что я и сделал к чести для себя. Но руководство по-прежнему не могло меня выносить, и мне было сказано, что в дальнейшем университет постарается обойтись без моего присутствия. После множества нелегких разговоров мне наконец выдали справку, подтверждающую сдачу экзаменов, и я перешел осенью того же года на третий курс другого ведущего университета.

Там мое пьянство настолько усилилось, что ребята из моего общежития были вынуждены послать за отцом, который проделал долгое путешествие в тщетной попытке вернуть меня на путь истинный. Его усилия, однако, мало действовали, ибо я продолжал пить и при этом пил гораздо больше крепких напитков, чем раньше.

Добравшись до выпускных экзаменов, я вступил в полосу особенно сильного запоя. Когда я вошел на письменный экзамен, рука у меня тряслась так, что я не мог держать карандаш. Я сдал по меньшей мере три совершенно пустых вопросника. Меня, конечно, “вызвали на ковер”, и в итоге было принято решение, что я должен еще раз пройти весь курс обучения двух последних четвертей и согласиться с условием — совершенно бросить пить, если я хочу закончить учебу. Я сделал все, что требовалось, доказав начальству, что могу учиться и вести себя вполне сносно.

Я вел себя столь похвально, что смог заполучить весьма завидное для молодого врача место в одном из городов Запада, где и провел два года. В течение этих двух лет я был так занят, что почти не уходил из больницы, и, соответственно, не имелось возможности попасть в какую-либо передрагу.

По прошествии этих двух лет я открыл свой кабинет в центре города. У меня появились кое-какие деньги, множество свободного времени и заметные проблемы с желудком. Вскоре я обнаружил, что пара рюмок облегчает желудочные боли по меньшей мере на несколько часов, а потому оказалось совсем не трудно вернуться к прежним излишествам.

К тому времени выпивка стала серьезно сказываться на моем здоровье, и, надеясь избавиться от пьянства, я по меньшей мере с десятком раз добровольно заточал себя в одну из местных лечебниц. Теперь я оказался между Сциллой и Харибдой, потому что, если я не пил, то меня мучал желудок, а если пил, меня начинали терзать нервы. После трех лет такой пытки я оказался в местной больнице, где врачи пытались помочь мне, но либо я подбивал друзей принести мне тайком бутылку, либо отыскивал алкоголь в самой больнице. В общем, мое положение быстро ухудшалось.

В конце концов, моему отцу пришлось послать за мной доктора из моего родного города. Ему удалось каким-то образом привезти меня к родителям, и около двух месяцев я

провел в постели, прежде чем осмелился выйти из дому. Здесь я провел еще пару месяцев, а затем вернулся обратно с целью возобновить обслуживание моих пациентов. Я думаю, что был как следует напуган случившимся, а, может, на меня подействовало появление доктора, а, может, и то, и другое вместе, но я не прикасался к спиртному до введения в стране “сухого” закона.

После принятия Восемнадцатой поправки к Конституции^{2*} я почувствовал себя в безопасности. Я знал, что каждый по возможности закупит себе несколько бутылок или ящиков спиртного, но запасы скоро кончатся. Поэтому, заключил я, мало что изменится, если я буду выпивать понемногу. В то время я и не подозревал, что правительство своим решением предоставило нам, докторам, возможность приобретать практически неограниченное количество спиртного. Тем более не знал я о торговцах контрабандными спиртными напитками — бутлегерах — появившихся вскоре на горизонте. Вначале я пил умеренно, но потребовалось относительно немного времени, чтобы возвратиться к прошлым привычкам, которые так дорого мне обошлись.

В последующие несколько лет у меня развились две отчетливые фобии. Одна — страх, что я не смогу заснуть, вторая — страх остаться без спиртного. Человеком небогатый, я знал, что если не буду достаточно трезвым, чтобы зарабатывать деньги, то останусь без спиртного. Поэтому чаще всего по утрам я не выпивал, хотя мне ужасно хотелось, а вместо этого пичкал себя большими дозами успокоительного, чтобы утихомирить “колотун”, страшно меня мучавший. Время от времени я уступал этому утреннему желанию выпить и всего через пару часов оказывался в совершенно не рабочем состоянии. Это уменьшало шансы тайного пополнения вечером своих запасов, что, в свою очередь, означало бессонную ночь, тщетное ворочание

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

с бока на бок в постели и вслед за этим утро с его невыносимой трясушкой. В последующие пятнадцать лет у меня хватило здравого смысла не ходить в больницу, когда я был в нетрезвом состоянии, и крайне редко я принимал пациентов, находясь в подпитии. Иногда в таких случаях я скрывался в одном из клубов, членом которых состоял, а время от времени снимал под вымышленным именем номер в гостинице. Но мои друзья меня обычно находили, и я соглашался отправиться домой при условии, что дома меня не будут “пилить”.

Если моя жена собиралась пойти куда-нибудь вечером, я во время ее отсутствия обычно делал большие запасы спиртного, тайно проносил бутылки домой и прятал их в угловом ящике, в желобе для грязного белья, над дверными косяками, на балках в погребе и в трещинах обшивки. Я использовал старые сундуки и чемоданы, старый мусорный бачок и даже ящик для золы. Бачок в туалете я никогда не использовал, поскольку это было слишком примитивно. Позже я узнал, что моя жена часто в него заглядывала. Бывало, я засовывал “четвертинку” в меховую варежку и зимой, когда рано темнело, забрасывал ее на крышу заднего крыльца. Мой бутлежер прятал выпивку для меня на черной лестнице, где я мог забрать ее в удобное время. Иногда я приносил спиртное в карманах, но их стали осматривать, и это стало слишком рискованно. Я также разливал выпивку по “мерзавчикам” (бутылочкам по 120 граммов) и засовывал их в носки. Это успешно проходило до тех пор, пока мы с женой не посмотрели “Буксир Аннушка” с Уоллес Бири, после чего эта носочная контрабанда накрылась.

Я не буду утомлять вас пересказом всех моих странствий по больницам и санаториям.

В течение всего этого времени наши друзья нас более или менее сторонились. Нас нельзя было пригласить в гости, потому что я наверняка надрался бы, а моя жена не осмеливалась звать кого-либо к нам по этой же причине. Моя

фобия — страх перед бессонницей — принуждала меня ежедневно напиваться, чтобы заснуть, но, чтобы иметь деньги на выпивку на следующий день, я должен был оставаться трезвым в течение дня как минимум до четырех часов. Такой порядок с небольшими перерывами сохранялся семнадцать лет. Это был настоящий кошмар: заработать денег, купить выпивку, пронести домой, напиться, пережить утренний “колотун”, принять большую дозу успокоительного, чтобы быть в состоянии снова зарабатывать деньги, и так далее, и тому подобное до омерзения. Я регулярно обещал жене, друзьям и детям, что брошу пить. Обещания эти редко удерживали меня от выпивки даже в течение дня, хотя давал я их очень искренне.

Для тех, кто настроен поэкспериментировать, я хотел бы упомянуть так называемый пивной эксперимент. Когда впервые разрешили продажу пива, я подумал, что спасен. Я мог пить сколько угодно, ведь пиво-то считалось безвредным, никто никогда еще не был в стельку пьян от пива. Я, стало быть, мог пить его, сколько влезет. И вот, с позволения моей доброй жены, я набил пивом целый подвал. Прошло совсем немного времени, и я уже выпивал по полтора ящика в день. Я прибавил в весе четырнадцать килограммов за два месяца, стал похож на свинью и задыхался от одышки. Затем в голову мне пришла мысль — коль скоро от человека пахнет пивом, никто не догадается, выпил ли он что-нибудь еще. Я начал доливать в пиво кое-что покрепче. Результат, разумеется, оказался плачевным, этим и закончился пивной эксперимент.

Примерно в это время судьба свела меня с группой людей, которые привлекли меня своим явно счастливым видом, уравновешенностью и здоровьем. Они рассуждали совершенно раскованно, в то время как я страдал от постоянной робости, и они, казалось, всегда чувствовали себя легко и хорошо выглядели. Но самое большое впечатление на меня произвел их счастливый вид. Я был застенчив и чаще всего ощущал себя не в своей

тарелке, здоровье мое было на пределе, и я казался себе жалким. Я чувствовал, что они обладают чем-то, чего нет у меня, но что могло бы мне помочь. Насколько я понял, это “что-то” было связано с духовностью, что не особенно меня привлекало, но я подумал, что это вряд ли мне повредит. Я уделял всему этому много времени и сил в течение двух с половиной лет, но по-прежнему напивался каждый вечер. Я читал все, что мог найти, и говорил со всеми, кто, мне казалось, мог что-либо знать.

Моя жена проявила большой интерес к моим поискам, и ее заинтересованность поддерживала меня, хотя я совершенно не чувствовал, что могу найти решение моей проблемы. Я никогда не узнаю, как удалось моей жене сохранить веру и мужество в течение всех этих лет, но она их хранила. Если бы не это, я бы давным-давно погиб. По какой-то причине мы, алкоголики, обладаем даром находить самых лучших женщин в мире. Почему они должны подвергаться таким ужасным мучениям, которым мы их подвергаем, я не могу объяснить.

В то время как-то в субботу одна женщина позвонила моей жене и сказала, что хотела бы, чтобы я зашел к ней вечером и встретился с одним ее другом, который мог бы мне помочь. Это было накануне Дня матери^{3*}, и я пришел домой, набравшись, притащив с собой большой горшок с каким-то растением, который водрузил на стол, а затем поднялся к себе наверх и отключился. На следующий день эта женщина опять позвонила. Несмотря на то, что я чувствовал себя отвратительно, желая остаться вежливым, я сказал жене: “Давай зайдем”, — и заручился обещанием не задерживаться более пятнадцати минут.

Мы вошли в дом ровно в пять часов вечера, а когда ушли, было пятнадцать минут двенадцатого. Еще несколько раз я беседовал с этим человеком, но уже не так долго, и сразу перестал пить. Этот промежуток трезвости длился

³ Отмечается во второе воскресенье мая — (ред.)

примерно три недели, потом я отправился в Атлантик-сити на несколько дней на конференцию одного национального общества, членом которого я являлся. По дороге в поезде я выпил все виски, что у них было, и купил несколько бутылок по дороге в гостиницу. Это случилось в воскресенье. Я надрался в тот вечер, в понедельник продержался трезвым до вечера и напился снова. Я пил все, что хотел, в баре, а затем отправился в номер, чтобы завершить начатое. Во вторник я начал с утра и к обеду был вполне хорош. Я не хотел позориться и поэтому выехал из гостиницы. По дороге на вокзал я прикупил еще спиртного. Поезда пришлось немного подождать. Больше я ничего не помню, вплоть до момента пробуждения в доме одного из своих друзей в городе неподалеку от нашего. Эти добрые люди сообщили моей жене, которая послала за мной моего нового друга. Он приехал, привез меня домой и уложил в постель, дал мне выпить несколько рюмок в тот вечер и бутылку пива наутро.

Это случилось 10 июня 1935 года, и это был последний раз, когда я пил спиртное. С тех пор прошло четыре года.

Естественно, что у вас возникнет вопрос: “Что же сказал этот человек и что он сделал, и чем это отличается от того, что говорили и делали другие?” Необходимо при этом иметь в виду, что я довольно много прочел об алкоголизме и говорил с каждым, кто хоть что-нибудь знал или думал, что знает об этом предмете. Но это был человек, который пережил многие годы ужасного пьянства, который знал все мыслимое, что может пережить пьяница, и который выздоравливал тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, несомненно оказавшиеся полезными. Гораздо более важное значение имел тот факт, что я встретился с первым человеком, знавшим по личному опыту то, что он говорил об алкоголизме. Иными словами, он говорил на моем языке. Он знал все ответы, и, конечно же, он знал их не из книг.

Это самое большое благодеение — быть избавленным от ужасного проклятия, которое было на мне. Здоровье мое в порядке, я вновь смог уважать себя и обрел уважение со стороны коллег. Моя семейная жизнь протекает идеально, дела идут так хорошо, как только можно желать в наше беспокойное время.

Я уделяю много времени другим, тем, кто очень нуждается и хочет исцелиться, рассказывая им о том, что узнал сам. Я делаю это по следующим четырем причинам:

1. Из чувства долга.
2. Потому, что это доставляет мне удовольствие.
3. Потому, что, делая это, я возвращаю свой долг тому, кто потратил время на то, чтобы передать мне эти знания.
4. Потому, что каждый раз, когда я это делаю, я как бы приобретаю дополнительную гарантию против собственного срыва.

В отличие от большинства членов нашего Сообщества, мое влечение к алкоголю существенно не уменьшилось в первые два с половиной года соблюдения трезвости. Эта тяга проявлялась почти все время. Но не было случая, чтобы я был близок к тому, чтобы поддаться соблазну. Я, бывало, очень расстраивался, когда видел, как мои друзья выпивают, и при этом знал, что я не могу, но я приучил себя думать, что, хотя у меня в прошлом было такое же право, я им настолько злоупотреблял, что оно было отнято у меня. Поэтому нечего ныть по этому поводу, ведь никто в прошлом насильно не вливал мне в рот спиртное.

Если вы думаете, что вы являетесь атеистом, агностиком, скептиком или обладаете какой-либо иной формой интеллектуальной гордыни, мешающей вам принять то, что написано в этой книге, мне вас жаль. Если вы по-прежнему думаете, что у вас хватит сил выиграть схватку в одиночку, что ж, это ваше дело. Но если вы на самом деле по-

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

настоящему хотите бросить пить раз и навсегда и искренне чувствуете, что нуждаетесь в помощи, мы знаем, что способны предложить решение ваших проблем. Оно действительно поможет, если, следуя нашим советам, вы проявите хотя бы половину того усердия, которое вы демонстрировали, стараясь раздобыть еще чего-нибудь выпить.

Отец ваш небесный да не покинет вас никогда!

ПРИЛОЖЕНИЕ I ТРАДИЦИИ АА II ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

I ТРАДИЦИИ АА

Те, кто вступили в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а нередко — между жизнью и смертью. Точно таким же образом Содружество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, еще не знающих о его существовании.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

“Двенадцать Традиций” Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте, ответы на такие жгучие вопросы: “Как АА может лучше всего работать?” и “Каков наилучший способ сохранения единства АА и его выживания?”

Далее “Двенадцать Традиций АА” представлены в так называемой “краткой форме”, в форме, в которой они в настоящее время обычно используются. Это сжатый вариант Традиций АА, первоначально изложенных в 1946 году в “развернутой форме”. Поскольку “развернутая форма” более детальна и, возможно, имеет историческую ценность, она также приводится.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

(краткая форма)

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако

наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ (развернутая форма)

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

1. Каждый член Содружества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.
3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает выздороветь. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособиться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.
4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться. Ни одной группе,

ни одному региональному комитету и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать каких-либо действий, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с опекунами Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основанном на духовности, имеющем лишь одну главную цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно. Таким образом мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы в случае необходимости группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках финансирующих их людей. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголики помогают восстановить здоровье, то они долж-

ны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА — крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства, вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего может разрушить наше духовное наследие не что иное как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы,

которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением **Двенадцатого Шага**, никогда не должна оплачиваться.

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа — комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города — свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Опекуны Главного Совета Обслуживания составляют наш Комитет Совета Обслуживания АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашей основной газеты “The A.A. Grapevine”. Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинны руководители АА всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказов. Уважение ко всем — залог их полезности.
10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя.

По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

11. Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и изображения, если мы представлены как члены АА, не должны использоваться в прессе, в кино или на радио. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлечения, а не пропагандирования. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить нашим друзьям возможность отозваться о нас с похвалой.
12. И последнее. Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям, что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас, чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

II ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

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

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

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

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

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

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

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

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. **Желание, честность и непредубежденность — основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы.**

“Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество. Этот принцип — заведомое пренебрежение, предшествующее познанию”.

ГЕРБЕРТ СПЕНСЕР

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Сдано в набор 03.04.2001. Подписано в печать
25.04.2001.

Формат 70x90 ¹/₃₂. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Печ. л. 7. Тираж экз. Заказ

Отпечатано в Чебоксарской типографии 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ

***"... лечение предполагает,
в первую очередь, отказ от спиртного..."***

Американская Медицинская
Ассоциация

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© 1990 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
© PCO AA
All rights reserved

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

First printing 1990
ISBN 0-916856-27-5

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

© 1990 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
© PCO AA
Все права сохраняются за их владельцем.

Перевод с английского
Авторские права на англоязычное издание
этой книги
также принадлежат A.A.W.S., New York, New York
Никакая часть этого перевода
не может быть скопирована
в какой-либо форме без письменного разрешения,
полученного от A.A.W.S.

Первое издание 1990 год

Адреса Содружества Анонимных Алкоголиков:

**P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163, USA**

**а/я 33
Москва И-128, 129128, РФ**

**Printed in Russia
Напечатано в России**

О НАЗВАНИИ КНИГИ...

Даже слова “быть трезвыми” – не то, что “жить трезвыми” – задевали многих из нас, когда мы впервые слышали такой совет. Хотя мы много пили, многие из нас никогда не чувствовали себя пьяными и были уверены, что это почти незаметно по нашей речи и поведению. Многие из нас никогда не шатались, не падали, и наши языки не заплетались; другие никогда не буйствовали, не прогуляли ни одного рабочего дня, не попадали в автомобильные аварии и уж, конечно, никогда не попадали в больницу или тюрьму за свое пьянство.

Мы знали многих, которые пили гораздо больше нас, а также тех, кто совсем не мог удержаться от выпивки. Мы были не такими. Поэтому совет, что, возможно, нам вообще не следует пить, воспринимался нами почти как оскорбительный.

Кроме того, к чему такие радикальные перемены? Как мы тогда сможем жить? Конечно, нет ничего плохого в паре коктейлей на деловом ленче или перед обедом. Разве не каждый имеет право расслабиться, пропустив несколько рюмок, или выпить пару бутылочек пива, отдохнув ко сну?

Однако, после того, как мы узнали некоторые факты о болезни под названием “алкоголизм”, наши взгляды

переменились. Нам открылся тот факт, что, вероятно, миллионы людей больны алкоголизмом. Медицинская наука не объясняет нам причину этого, но специалисты по проблемам алкоголизма уверяют, что любая выпивка вредна для алкоголика или для человека, чье пристрастие к выпивке превратилось в проблему. Наш опыт в подавляющем большинстве случаев подтверждает это.

Таким образом, привычка не пить вообще – то есть поддерживать трезвость – становится основой излечения от алкоголизма. Следует еще раз подчеркнуть: жить трезвыми не означает быть мрачными, скучными и неприкаянными, чего мы некогда так опасались, скорее, это такое состояние, которым мы постепенно начинаем наслаждаться и которое приносит гораздо больше радостного возбуждения, чем наши хмельные дни. Мы покажем вам, как этого достичь.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ

1. Пользоваться этой книгой.....	1
2. Удержаться от первой рюмки.....	7
3. Использовать суточный план.....	9
4. Помнить о том, что алкоголизм – это неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь.....	13
5. “Живи и давай жить другим”.....	18
6. Стать деятельным.....	23
7. “Молитва о душевном покое”.....	34
8. Изменить прежний распорядок.....	36
9. Есть или пить что-либо, преимущественно сладкое.....	42
10. Пользоваться службой “телефонной терапии”.....	43
11. Выбрать себе наставника.....	49
12. Иметь достаточно времени и отдыха.....	57
13. “Первым делом — главное”.....	61
14. Избавиться от одиночества.....	63

15. Остерегаться раздражения и обид	71
16. Быть доброжелательными по отношению к себе	78
17. Быть осторожными в моменты подъема	81
18. "Тише едешь – дальше будешь"	84
19. Быть благодарными	89
20. Помнить свою последнюю пьянку	98
21. Избегать опасных наркотиков и лекарств	100
22. Вытравить из сознания жалость к себе	107
23. Обратиться за профессиональной помощью	112
24. Избегать эмоциональных сложностей.....	117
25. Избегать подвохов, начинающихся со слова "если"	121
26. Быть осторожными в ситуациях, связанных с выпивкой	125
27. Отказаться от прежних представлений	136
28. Читать публикации АА	142
29. Посещать собрания АА	148
30. Попытаться пройти все Двенадцать Шагов	160
31. Найти свой собственный путь	165

**НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ,
ОБЫЧНО ЗАДАВАЕМЫЕ
НЕДАВНО БРОСИВШИМИ ПИТЬ,
И СТРАНИЦЫ, НА КОТОРЫХ
ПРЕДЛАГАЮТСЯ ОТВЕТЫ**

	Номер страницы
Как вести себя на вечеринке	127
Держать ли дома спиртное	40
Как объяснять людям, почему я теперь не пью?	131
Что происходит в сфере секса?	118
Что делать при бессоннице?	58
Что делать при бессоннице?	58
Что делать, если снится спиртное?	60
Ходить ли в бары?	126
Что делать, если становиться одиноко?	63
Если я счастлив, то можно ли считать, что я больше не напьюсь?	81
Обращаться ли за помощью к специалистам?	112
Необходимо ли бросать старых друзей и старые привычки?	126

ЗАЧЕМ – “НЕ ПИТЬ”?

Мы, члены общества Анонимных Алкоголиков (АА), находим ответ на этот вопрос при честном взгляде на наше прошлое. Наш опыт со всей очевидностью показывает, что любая выпивка создает серьезные проблемы для алкоголика или для человека, пристрастившегося к алкоголю. По словам Американской Медицинской Ассоциации:

“Алкоголь, помимо того, что он вызывает привыкание, оказывает также психологическое воздействие, которое изменяет мышление и способность рассуждать. Одна рюмка может изменить мышление алкоголика так, что он почувствует, что может себе позволить еще одну, а потом еще и еще...”

Алкоголик может научиться полностью контролировать свою болезнь, но не сможет избавиться от своего пристрастия до такой степени, чтобы вернуться к употреблению спиртного без каких-либо неприятных последствий.”¹⁾

Мы повторяем: к некоторому нашему удивлению оказалось, что стать трезвыми не означает, как мы ожидали, сделать свою жизнь мрачной или отравлять радость другим людям. Пока мы пили, нам казалось, что без

спиртного и жизни нет. Но для большинства членов АА жить трезвыми – означает жить **по-настоящему**, ощущая радость. Для нас это намного лучше, чем все те беды, которые мы испытывали, когда пили.

Еще одно замечание: стать трезвым может любой. Нам всем это удавалось не единожды. Вся штука в том, чтобы **жить** трезвыми. Именно об этом наша книга.

1) Отрывок из официального заявления, сделанного 31 июля 1964 года

1. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мы **не** излагаем в этой небольшой книге программу излечения от алкоголизма. О Шагах Анонимных Алкоголиков, которые описывают такую программу, подробно рассказывается в книгах “Анонимные Алкоголики” и “Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций”. Здесь эти Шаги не разъясняются, равно как и не обсуждаются описываемые ими процессы.

В этой книге мы рассказываем лишь о некоторых методах, которыми мы пользовались для того, чтобы жить **без** алкоголя. Предлагаем их вашему вниманию, независимо от того, интересует ли вас Сообщество АА

Алкогольный период нашей жизни был связан со множеством привычек, как важных, так и не очень. Одни из них были привычками мышления или были связаны с нашими внутренними ощущениями; другие – привычками поведения, определявшими наши поступки и действия.

При переходе к трезвому образу жизни, мы обнаружили, что нуждаемся в замене старых привычек новыми.

(Например, вместо того, чтобы выпить очередную рюмку – ту, которую вы уже держите в руке или собираетесь налить, – могли бы вы немного повременить с этим до тех пор, пока вы не прочтете до конца

одиннадцатую страницу? Ну, а пока будете читать, выпейте вместо спиртного немного лимонада или фруктового сока. Немного позднее мы объясним более подробно, что кроется за таким изменением привычек.)

После того, как мы потратили несколько месяцев на закрепление этих новых привычек и способов трезвого поведения и мышления, они стали для нас почти что второй натурой в той же степени, в какой ранее это относилось к потребности выпивать. Жизнь без алкоголя началась легко и естественно, а вовсе не в результате долгой и скучной борьбы.

Этими практическими, ежечасными методами легко можно пользоваться дома, на работе или в обществе. Здесь также приводятся некоторые вещи, которые мы научились не делать или избегать. Это те самые вещи, которые, как нам теперь ясно, побуждали нас к выпивке или иным образом препятствовали нашему выздоровлению.

Мы полагаем, что многие, а, может быть, и все обсуждаемые здесь советы помогут вам удобно и легко устроить вашу трезвую жизнь. Порядок, в котором они приводятся в этой книге, не имеет никакого значения. Ими можно пользоваться в любом порядке, лишь бы это шло на пользу дела. Кроме того, перечень советов не является исчерпывающим. Практически любой член АА, которого вы встретите, может вам подкинуть, по крайней мере, еще одну хорошую идею, не упомянутую здесь. Возможно, вы и сами придете к чему-то совершенно новому, что окажется полезным для вас. Надеемся, что вы поделитесь своим опытом с теми, кто в нем нуждается.

АА как товарищество не одобряет и не рекомендует, чтобы абсолютно все алкоголики следовали каждому,

приводимому здесь способу действий. Однако каждый приведенный здесь метод оказался в свое время пригодным для некоторых членов АА и, в свою очередь, может быть полезен и вам.

Эта книга задумана не для того, чтобы быть раз прочитанной и забытой, а как карманный справочник, к которому время от времени следует обращаться за советом. Теперь – два полезных предупреждения:

А. Будьте восприимчивы к новым идеям. Возможно, некоторые из предлагаемых здесь советов вам не понравятся. Мы убедились, что в этом случае, вместо того, чтобы навсегда отказываться от них, лучше на какое-то время отложить их рассмотрение. Если мы не отринем их окончательно, то позднее, если, конечно, захотим, мы сможем вернуться к ним и постараться проверить идеи, которые раньше нам не нравились.

Некоторым из нас, например, дружеские советы и участие со стороны наставника из АА очень помогли сохранить трезвость в самые первые дни без спиртного. Другим, прежде чем, в конце концов, воспользоваться помощью наставника, надо было сначала побывать в различных группах и познакомиться со многими членами АА.

Некоторым из нас огромную поддержку при воздержании от спиртного оказали молитвы, выполненные с соблюдением всех формальностей, в то время как другие избегали всего, что было связано с религией. Однако все мы были вольны, при желании, изменить впоследствии наше отношение к этим идеям.

Многие из нас обнаружили, что чем раньше мы приступаем к осуществлению Двенадцати Шагов, пред-

лагаемых в качестве программы излечения от алкоголизма в книге "Анонимные Алкоголики", тем лучше. Другие полагали, что с этим нужно повременить, пока не пройдет какое-то время с момента начала трезвой жизни.

Дело в том, что не существует какого-то специального, предписанного АА, правильного или неправильного способа действий. Каждый выбирает то, что ему (или ей) кажется наилучшим, но при этом не закрывает дверей перед другими видами помощи, которые могут пригодиться позднее. И каждый из нас старается уважать право других поступать по-своему.

Иногда член АА может говорить о принятии той или иной части программы, подобно тому, как посетитель кафе выбирает то, что ему по вкусу, и оставляет без внимания то, что ему не нравится. Может быть, придут другие "посетители" и выберут то, что не выбрал он, а, может быть, он и сам вернется сюда попозже и выберет некоторые из отвергнутых ранее идей.

Следует, однако, помнить о соблазне наброситься в кафе на десерты, салаты, мучное и прочие блюда, которые нам особенно нравятся. Это служит нам серьезным напоминанием о необходимости сбалансировать свою жизнь.

При излечении от алкоголизма мы убеждались в необходимости **сбалансированной** диеты идей, даже если поначалу одни из них казались нам более приятными, чем другие. Подобно хорошей пище, хорошие идеи не принесут нам добра, если мы не будем пользоваться ими с умом. Это подводит нас ко второму предостережению.

Б. Пользуйтесь здравым смыслом. Мы убедились в том, что предлагаемыми ниже советами следует

пользоваться, опираясь на обыкновенный здравый смысл, ведь и советы можно использовать отнюдь не во благо точно так же, как и любую другую идею. Возьмем, к примеру, замечание об употреблении сладкого. Ясно, что алкоголики, страдающие диабетом, излишней полнотой или заболеваниями, связанными с ненормальным содержанием сахара в крови, должны найти заменители сладостям для того, чтобы без вреда для своего здоровья извлечь пользу из идеи об употреблении сладкого при излечении от алкоголизма. (Многие диетологи, в качестве общего правила, рекомендуют употреблять легкие закуски, богатые белком, вместо конфет.) Кроме того, вообще никому не стоит чрезмерно увлекаться сладостями, даже в лечебных целях. Следует, помимо сладкого, употреблять в пищу сбалансированный набор продуктов.

Другой пример относится к использованию принципа "Тише едешь – дальше будешь". Некоторые из нас убедились в том, что это разумное замечание можно употребить, как оправдание своей медлительности, лени и грубости. Конечно же, не в этом заключается смысл содержащегося в этом высказывании призыва. Использование его должным образом может исцелять, неправильное же его применение может препятствовать нашему выздоровлению. Кое-кто из нас мог бы добавить: "Тише едешь – дальше будешь, но надо же все-таки ехать!"

Ясно, что следует разумно пользоваться любыми советами. Каждый описанный здесь метод необходимо применять со здравым смыслом.

Далее. АА не претендует на научность изложения того, как оставаться трезвыми. Мы можем поделиться

с вами лишь нашим собственным опытом, а не профессиональными теориями и разъяснениями.

Так что вы не найдете на этих страницах ни новых медицинских рецептов, как быстро бросить пить, если вы все еще пьете, ни каких-либо чудесных секретов, как облегчить себе похмелье или вообще не испытывать его.

Иногда прийти к трезвому образу жизни можно самостоятельно, будучи дома; но часто длительное употребление спиртного вызывает такие серьезные заболевания, что лучше прибегнуть к медицинской помощи или лечь в больницу в переходный период после отказа от спиртного. Если вы серьезно больны, то вам вначале может понадобиться профессиональная помощь, прежде чем вы сможете заинтересоваться тем, что мы здесь предлагаем.

Тем же из нас, кто не был так болен, пришлось выпаривать из себя алкоголь в компании других членов АА. Так как мы сами справились со своей болезнью, то часто можем просто по-человечески помочь другим и облегчить их мучения и страдания. По крайней мере, мы таких людей понимаем. Мы были на их месте.

Итак, эта книга о том, как **не** пить (а не о том, как **перестать** пить). Она о том, как жить трезвыми.

Мы поняли, что для нас выздоровление **начиналось** с отказа от спиртного – с обретения трезвости и отказа от алкоголя в любой его форме и любом количестве. Мы убедились также, что нам нужно держаться подальше от любых других снадобий, действующих на психику. Мы можем вступить на путь обретения полноценной и доставляющей удовлетворение жизни только будучи трезвыми. Трезвость – отправная точка нашего пути к выздоровлению.

В известном смысле, эта книга о том, как управлять своей трезвостью. (Раньше мы не умели этого делать, потому и пили.)

2. УДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПЕРВОЙ РЮМКИ

В АА часто можно услышать выражения типа: “Не выпьешь первую рюмку – не будешь пьяным” и “Одной рюмки слишком много, а двадцати – слишком мало”.

Многие из нас, когда только начинали пить, никогда не выпивали, да и не хотели, больше одной-двух рюмок. Со временем, однако, это число увеличивалось. Шли годы, и мы обнаруживали, что начинаем пить все больше и больше, иногда при этом сильно напиваясь и продолжая запой. Может, это не всегда проявлялось в нашей речи или походке, но к тому времени мы уже никогда не были совершенно трезвыми.

Если это начинало нас беспокоить, то мы могли себя поприжать, постараться ограничиться одной-двумя рюмками или переключиться с крепких напитков на пиво или вино. По крайней мере, мы пытались уменьшить количество выпитого, чтобы не слишком “перебрать”, или старались скрыть от других, сколько мы пьем.

Однако, прибегать к этим ухищрениям становилось все труднее и труднее. Иногда мы даже давали зарок не пить и некоторое время действительно не пили.

В конце концов мы снова возвращались к выпивке – вначале выпивая всего лишь по одной рюмке. Так как это явно не приносило особого вреда, то у нас

создавалось ощущение, что вполне можно выпить еще по одной. Возможно, что мы ограничивались этим, испытывая огромное удовлетворение от того, что можем остановиться после одной-двух рюмок. Некоторые из нас поступали так снова и снова.

На самом деле это оказывалось ловушкой. У нас складывалось впечатление, что мы можем пить без особых опасений. Затем (на каком-нибудь торжестве, при личном горе или просто без повода) могло случиться так, что после двух-трех рюмок нам становилось хорошо, и мы решали, что еще одна-две не повредят. И вдруг мы обнаруживали, что, абсолютно не желая этого, мы снова сильно пьем. Мы вернулись к тому, с чего начали, – мы снова напивались помимо своего желания.

Повторение таких случаев вынуждало нас сделать логически неизбежный вывод: если мы сможем удержаться от этой самой первой рюмки, то никогда не напьемся. Следовательно, вместо того, чтобы следить за тем, чтобы никогда не напиваться или стараться ограничить число рюмок или количество выпитого, мы учились сосредотачиваться только на воздержании от одной рюмки – самой первой.

Фактически, вместо того, чтобы заботиться о том, на какой по счету рюмке следует остановиться во время выпивки, мы отказываемся только от одной рюмки – той, с которой эта выпивка началась.

Это звучит до смешного просто, не правда ли? Многим из нас теперь трудно поверить, что мы сами не могли до этого додуматься, пока не пришли в АА (Разумеется, по правде говоря, мы никогда по-настоящему не хотели бросать пить до тех пор, пока не

узнали правду об алкоголизме.) Главное же заключается в следующем: теперь мы знаем, что это то, что нам помогает.

Вместо того, чтобы стараться выяснить, сколько мы можем выпить – четыре? шесть? дюжину? – мы помним следующее: “Нужно воздержаться только от этой первой рюмки”. Это намного проще. Привычка рассуждать таким образом помогла сотням тысяч из нас оставаться трезвыми в течение многих лет.

Врачи, являющиеся специалистами по алкоголизму, рассказывают, что имеется серьезное медицинское обоснование для такого воздержания от первой рюмки. Именно первая рюмка, сразу или немного позднее, приводит в действие механизм, заставляющий нас пить все больше и больше до тех пор, пока мы опять не попадем в беду из-за нашей выпивки. Многие из нас пришли к убеждению, что наш алкоголизм – это пристрастие к алкоголю как к наркотику; как и всякий наркоман, который хочет поддержать процесс своего выздоровления, мы должны воздержаться от первой дозы того наркотика, к которому у нас выработалась тяга. Наш опыт, похоже, подтверждает этот вывод. Об этом вы можете прочесть в книге “Анонимные Алкоголики” и в нашем журнале “Грейпвайн”, а также услышать от самих членов АА во время их встреч, когда они рассказывают о себе.

3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУТОЧНЫЙ ПЛАН

Когда мы пили, нам часто бывало так худо, что мы клялись: “Больше никогда!” Мы давали зарок бросить

пить чуть ли не на год или обещали кому-нибудь не прикасаться к спиртному три недели или три месяца. И, конечно же, мы пытались не пить в течение того или иного промежутка времени.

Мы были совершенно искренни, когда давали эти клятвы сквозь стиснутые зубы. Мы от всего сердца никогда больше не хотели напиваться. Мы были полны решимости. Мы клялись не пить вообще, намереваясь отныне в любом обозримом будущем обходиться без спиртного.

Однако, несмотря на все наши добрые намерения, результат почти неизбежно оказывался одним и тем же. В конечном итоге наши клятвы и те страдания, которые к ним приводили, изглаживались из памяти. Мы снова напивались и попадали в еще большие неприятности. Наше клятвенное “навсегда” соблюдалось не очень долго.

Некоторые из нас, давая такие зарок, мысленно делали оговорку – мы говорили себе, что такое обещание не пить относится только к крепкому спиртному, а не к пиву и вину. В результате мы убеждались (если это еще не было нам известно), что от пива и от вина можно “надраться” с тем же эффектом, что и от “крепкого” – нужно только выпить побольше. От вина и пива мы доходили до такого же невменяемого состояния, как раньше от “крепкого”.

Да, кое-кто из нас строго соблюдал данную клятву и полностью воздерживался от спиртного – пока не истек срок... Затем, заканчивая “сухую полосу”, мы снова начинали пить, и скоро вновь начинались беды, но теперь уж с дополнительным бременем нового ощущения вины и угрызений совести.

Теперь, пройдя через эту борьбу, мы в АА стараемся избегать выражений типа – “завязать” и “дать зарок”. Они напоминают нам о наших неудачах.

Хотя мы и уяснили себе, что алкоголизм является хроническим и необратимым состоянием, наш опыт научил нас не давать долгосрочных обязательств в отношении нашей трезвости. Мы убедились, что более реальным – и более успешным – будет выражение: “Я не буду пить только сегодня”.

Мы можем планировать не пить сегодня, даже если вчера были пьяны. Может быть, мы завтра напьемся – кто знает, доживем ли мы вообще до завтра? – но мы решаем не пить именно в эти предстоящие 24 часа. Независимо от каких-либо соблазнов или побуждений, мы намерены пойти на любые необходимые для этого крайности, лишь бы не пить сегодня.

Вполне понятно, наши друзья и семьи устали слышать от нас постоянную клятву – “ну, на этот раз я действительно взялся всерьез” – и видеть нас потом опять “набравшимися”. Поэтому мы больше не обещаем не пить ни им, ни друг другу. Каждый из нас обещает это самому (или самой) себе. В конце концов на карту поставлены наша собственная жизнь и здоровье. Не наша семья или наши друзья, а мы должны сделать все необходимое для нашего здоровья.

Если желание выпить оказывается действительно сильным, многие из нас разбивают сутки на более мелкие отрезки. Мы принимаем решение не пить, скажем, один час. Мы можем вынести временное неудобство воздержания всего лишь еще один час, потом еще час, еще и так далее. Многие из нас начали свое выздоровление именно таким образом. Фактически, каждый

случай излечения от алкоголизма начинался с одного часа без спиртного.

В качестве одного из вариантов, можно просто откладывать на потом (очередную) рюмку.

(Что вы думаете об этом? Все еще потягиваете лимонад? Отложили ли вы на потом ту самую рюмку, которую мы упоминали на первой странице?)

Следующую рюмку можно будет выпить позднее, а в настоящий момент мы воздержимся от нее, по крайней мере на сегодня или хотя бы на некоторое время. (Скажем, до конца этой страницы?)

Суточный план легко применим к любым условиям. К его выполнению можно приступить в любое время, где бы мы ни были. Дома, на работе, в баре или в больничной палате, в 4 часа дня или в 3 часа ночи мы можем решить, что, начиная с этого момента, мы не будем пить в течение последующих 24 часов или, хотя бы, пяти минут.

Этот план лишен тех недостатков, которые сопутствуют нашим зарокам или обещаниям “завязать”, поскольку мы постоянно обращаемся к нему снова и снова. Время действия зарок и обещаний “завязать”, как и планировалось, подходит к концу, и мы чувствуем себя вправе снова выпить. Но “сегодня” – это то, что с нами всегда. Жизнь состоит из суток; “сегодня” – это все, что мы имеем, и каждый может прожить один день без спиртного.

Прежде всего мы стараемся жить сегодняшним днем для того, чтобы оставаться трезвыми – и это нам помогает. Как только эта идея внедряется в наше сознание, мы обнаруживаем, что суточный план оказывается эффективным и действенным средством решения и многих других проблем в нашей жизни.

4. ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО НЕИЗЛЕЧИМАЯ, ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ И СМЕРТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ

В мире много людей, которым нельзя есть определенную пищу – устрицы, клубнику, яйца, огурцы, сахар или еще что-нибудь – без ущерба для своего самочувствия или даже здоровья.

Человек, страдающий аллергией подобного рода к пище, может испытывать сильное чувство обиды за себя, жалуясь каждому на то, что он несправедливо обделен, постоянно хныча из-за того, что он не может или ему не разрешают есть нечто очень вкусное.

Ясно, что даже если мы чувствуем себя обиженными на судьбу, то все равно неразумно игнорировать особенности нашего физиологического устройства. Когда мы пренебрегаем пределами наших физических возможностей, могут возникнуть серьезные неприятности, и даже начаться болезнь. Для того, чтобы оставаться достаточно здоровыми и счастливыми, мы должны научиться жить в соответствии с возможностями собственного организма.

Одна из новых привычек мышления, которая может появиться у выздоравливающего алкоголика, заключается в спокойном отношении к себе, как к человеку, которому необходимо избегать употребления определенных химических веществ (алкоголя и его заменителей), если он (или она) хочет сохранить свое здоровье.

Свидетельством тому служат те времена, когда мы сами пили, сотни тысяч человеко-лет, пропитых нами в общей сложности, и огромное количество поглощен-

ного спиртного. Теперь мы знаем, что с годами проблемы, вызванные пьянством, постоянно обостряются. Алкоголизм прогрессирует.

Да, конечно, у многих из нас были периоды от нескольких месяцев до нескольких лет, когда казалось, что пьянство пройдет само собой. Мы, казалось, могли выпивать довольно много без каких-либо серьезных последствий. Или мы все время были трезвыми, исключая отдельные вечерние выпивки, и, насколько нам казалось, мы не стали пить больше или чаще. Не происходило ничего ужасного или драматического.

Однако, как мы понимаем теперь, рано или поздно наши проблемы, связанные с алкоголем, неизбежно становятся все более серьезными.

Некоторые наркологи утверждают, что алкоголизм несомненно развивается по мере того, как мы становимся старше. (Может, вы знаете кого-нибудь, кто не становится старше?)

После бесчисленных попыток доказать обратное, мы также убеждены в том, что алкоголизм, подобно некоторым другим болезням, неизлечим. Он не может быть "излечен" в том смысле, что мы не можем изменить химический состав нашего тела и вновь обрести то состояние, которым обладают нормальные, умеренно пьющие люди, какими многие из нас были в юности.

Как говорят некоторые из нас, мы вольны в этом не более, чем маринованный огурец, который захотел стать свежим. Никакие использованные нами лекарства или психологические методы не "излечили" нас от алкоголизма.

Далее, наблюдая тысячи и тысячи алкоголиков, которые не перестают пить, мы неуклонно приходим к убеждению, что алкоголизм – смертельная болезнь.

Мы видели не только алкоголиков, упившихся до смерти, умиравших во время "отходняка", от белой горячки или от судорог, или от цирроза печени, прямо вызванного пьянством. Мы знаем также о множестве смертных случаев, официально не связанных с алкоголем, но в действительности вызванных им. Часто, когда в качестве непосредственной причины смерти указывались автомобильная авария, утопление, убийство, самоубийство, сердечный приступ, пожар, пневмония или паралич, истинной причиной случившегося, на самом деле, было тяжелое опьянение, которое и привело к трагическому исходу.

Конечно, большинству из нас, членов АА, в то время, когда мы пили, такая судьба не угрожала. И, вероятно, многие никогда не пережили ужас последних стадий хронического алкоголизма.

Но мы видели, что это может произойти с нами, если мы будем продолжать пить. Когда вы садитесь в автобус, направляющийся в город за тысячу миль отсюда, то вы придете по назначению, если не выйдете из автобуса и не двинетесь в обратном направлении.

Ну, хорошо, а что вы предпримете, если узнаете, что вы больны неизлечимой, прогрессирующей, смертельной болезнью – неважно, алкоголизмом или чем-нибудь другим, скажем, болезнью сердца или раком?

Многие просто отказываются верить в это, игнорируют свое состояние, отвергают любые методы лечения, мучаются и умирают.

Но есть и другой путь.

Вы можете согласиться с "диагнозом", убежденные вашим врачом, друзьями или самими собой. Затем вы стараетесь выяснить, что можно сделать (если во-

обще что-нибудь можно) для того, чтобы держать свое состояние “под контролем” и, таким образом, прожить еще много счастливых, продуктивных и здоровых лет; словом, жить до тех пор, пока вы как следует будете заботитесь о себе. Вы полностью осознаете всю серьезность своего положения и предпринимаете разумные действия, необходимые для того, чтобы жить здоровыми.

Это оказывается удивительно легко сделать в отношении алкоголизма, если вы действительно хотите быть здоровыми. А с тех пор, как мы, члены АА, узнали, сколь радостной может быть жизнь, мы в самом деле хотим быть здоровыми.

Мы стараемся никогда не упускать из виду тот непреложный факт, что мы больны алкоголизмом, но, вместе с тем, учимся не тяготиться этим, не жалеть самих себя и не говорить об этом постоянно. Мы принимаем наш алкоголизм как свойство нашего тела – как наш вес или необходимость носить очки, или как любую аллерию, которая может появиться.

Затем можно прийти к пониманию того, как, невзирая на то, что мы узнали о себе, устроить свою жизнь, не мучаясь, наиболее удобным способом. Это, конечно, возможно, до тех пор, пока мы воздерживаемся от первой рюмки (помните?) всего лишь в течение текущего дня.

Один слепой член АА рассказывал, что его алкоголизм был очень похож на его слепоту. “Как только я признал потерю зрения, – объяснял он, – и прошел доступную для меня реабилитационную тренировку, я обнаружил, что действительно могу с помощью трости или собаки совершенно безопасно ходить куда угодно именно до тех пор, пока не забываю и не пренебрегаю тем фактом, что я – слепой. Однако, стоит мне

забыть об этом, как я сразу попадаю в беду или в трудное положение.”

“Если вы хотите выздороветь, – говорила одна женщина в АА, – то просто нужно следовать назначенному вам лечению и предписаниям врача и продолжать жить как ни в чем не бывало. Это нетрудно, пока вы помните то, новое, что вы узнали о своем здоровье. Разве будет у вас время чувствовать себя “обделенными природой” или жалеть себя, когда вы обнаружите, сколько радостей существует, если жить счастливо и не бояться собственной болезни?”

Итог сказанному можно подвести следующим образом: мы всегда помним о том, что больны неизлечимой, потенциально смертельной болезнью под названием алкоголизм, и вместо того, чтобы упорно продолжать пить, мы предпочитаем отыскать и поддерживать в дальнейшем приносящий радость образ жизни без алкоголя.

Не следует стыдиться этой болезни. Это не позорно. Никто не знает точно, почему одни люди становятся алкоголиками, а другие – нет. В этом нет нашей вины. Мы не хотели стать алкоголиками. Мы не старались приобрести эту болезнь.

Мы не страдали от своего алкоголизма потому, что, в конце концов, мы просто наслаждались им. Мы никогда не замыслили обдуманно или злонамеренно делать то, за что впоследствии приходилось стыдиться. Мы поступали так вопреки своему здравому рассудку и инстинкту, потому что действительно были больны и даже не знали об этом.

Мы поняли, что не будет толку от бесполезных сожалений и тревог по поводу того, как мы стали такими. Первый шаг на пути к лучшему самочувствию и излечению – это просто отказ от спиртного.

Постарайтесь вникнуть в смысл сказанного. Чем проводить большую часть времени в ужасных терзаниях по поводу того, что с нами случилось, не лучше ли было бы осознать, что наше здоровье можно поправить? Мы убедились в том, что такое отношение к себе является более оптимистичным и более приятным, чем наша прежняя привычка представлять себя в мрачном свете. Это, к тому же, ближе к истине. Мы это знаем. Доказательством может служить то, как мы ощущаем себя, как поступаем и думаем теперь.

Всякий, кто пожелает, может проверить такой новый подход к себе при помощи "бесплатного испытательного срока". Впоследствии всякий, кто захочет вернуться к прежнему, свободно сможет сделать это в любое время. Это ваше право – вернуться к собственным невзгодам, если вы того хотите.

А с другой стороны, вы можете также отдать предпочтение новому отношению к себе. Это тоже ваше право.

5. "ЖИВИ И ДАВАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ"

Старая поговорка "Живи и давай жить другим" кажется настолько банальной, что ее легко недооценить. Конечно же, одной из причин ее многолетней популярности является то, что она оказывалась полезной во многих случаях.

Мы, члены АА, находим в ней свой особый смысл, помогающий нам не пить. Она особенно помогает сосуществовать с людьми, действующими нам на нервы.

Обозревая еще раз наше алкогольное прошлое, многие из нас могут увидеть, как часто, а то и очень часто, наш алкоголизм оказывался связанным с другими людьми. Попробовать пива или вина в годы нашей юности казалось вполне естественным, так как многие делали то же самое, и нам хотелось заслужить их одобрение. Затем пошли свадьбы, конфирмации, крещения, праздники, футбольные матчи, вечеринки и деловые ланчи... список можно продолжать до бесконечности. Во всех этих случаях мы пили, по крайней мере отчасти, потому, что пили все вокруг и ждали того же от нас.

Те из нас, кто начинал пить в одиночку или выпивал время от времени тайком, часто поступали так для того, чтобы скрыть от кого-либо, сколько мы пьем. Не так уж часто нам нравилось слышать от других замечания по поводу наших выпивок. Если это происходило, то мы частенько приводили "причины" выпивки, чтобы отвести критику и заглушить недовольство.

Некоторые из нас замечали, что становились после выпивки спорщиками или даже были настроены воинственно по отношению к другим людям. В то же время, многим становилось легче общаться с людьми после одной-двух рюмок – неважно, была ли это вечеринка, трудная сделка, интервью при приеме на работу или даже секс.

Многих эти пьянки приводили к тому, что мы выбирали себе друзей в зависимости от того, сколько они пили. Мы даже меняли друзей, когда чувствовали, что "переросли" их манеру пить. Мы предпочитали настоящих выпивох тем, кто ограничивался одной-двумя рюмками, и старались избегать трезвенников.

Многие из нас чувствовали свою вину и злились на то, каким образом реагировала на пьянство наша семья. Некоторые лишились работы, так как начальники или коллеги возражали против того, что мы пьем. Мы советовали окружающим заниматься своим делом и оставить нас в покое.

Часто мы испытывали раздражение и страх даже по отношению к тем, кто не критиковал нас. Чувство своей вины делало нас излишне восприимчивыми к словам или действиям со стороны окружающих, и мы таили недобрые чувства. Иногда мы меняли посещаемые нами бары, работу или квартиру только для того, чтобы не встречаться с конкретными людьми.

Таким образом, огромное число людей, помимо нас самих, тем или иным образом вовлекалось в орбиту нашего пьянства.

Когда мы бросили пить, то с огромным облегчением обнаружили, что те, кого мы встретили в АА – выздоравливающие алкоголики – вели себя совершенно иначе. Они относились к нам без критики и подозрительности, но с пониманием и заботой.

Однако совершенно естественно, что мы еще встречаем, как внутри, так и вне АА, людей, которые действуют нам на нервы. Мы можем заметить, что наши друзья (не из АА), сотрудники или члены семьи ведут себя с нами так, как будто мы продолжаем пить. (Может, потребуется некоторое время, пока они поверят в то, что мы действительно бросили пить. В конце концов, они были свидетелями того, сколько раз в прошлом мы бросали пить только для того, чтобы начать потом снова.)

Для того, чтобы начать пользоваться на практике правилом "Живи и давай жить другим", мы должны при-

знать следующий факт: в АА или где-нибудь еще существуют люди, которые иногда говорят то, с чем мы не согласны, или делают то, что нам не нравится. Умение сосуществовать с такими людьми необходимо для нашего спокойствия. Мы убедились, что именно в этих случаях исключительно полезно сказать самому себе: "Ну, что ж, живи и давай жить другим".

В АА на самом деле много внимания уделяется тому, как научиться быть терпимым к поведению других людей. Сколь бы оскорбительным или отвратительным ни казалось нам чье-то поведение, оно не стоит того, чтобы мы начали пить. Наше излечение гораздо важнее. Вспомним, что алкоголизм может убивать и что он убивает.

Мы узнали, что усилия, предпринятые для того, чтобы понять других людей, особенно тех, кто нам пришелся не по вкусу, воздаются сторицей. Для нашего выздоровления гораздо важнее понимать самим, чем быть понятыми. Это не так трудно, если мы осознаем, что другие члены АА, так же, как и мы, стараются понять окружающих.

По правде говоря, нам попадутся люди, в АА или за его пределами, которым мы тоже не очень понравимся. Поэтому каждый из нас старается уважать право другого действовать так, как он хочет (или должен). Мы надеемся, что нам ответят той же любезностью. В АА в основном так и поступают.

Как правило, тянутся друг к другу те люди, которые испытывают обоюдную симпатию. Так происходит между соседями, в компании, в клубе или в АА. Когда мы общаемся с теми, кто нам нравится, нас меньше раздражают те, к кому мы не испытываем особого интереса.

Со временем мы обнаруживаем, что не боимся теперь просто отойти от людей, раздражающих нас, вместо того, чтобы смиренно позволять им и далее действовать нам на нервы или пытаться исправить их, чтобы они в большей степени соответствовали нашему вкусу.

Никто из нас не может припомнить, чтобы кто-либо силой заставил нас выпить. Никто, никогда, предварительно связав нас, не вливал спиртного нам в рот. Подобно тому, как никто, используя физическую силу, не мог заставить нас пить, мы стараемся, чтобы теперь никто не мог при помощи психологического давления “доставить нас до выпивки”.

Очень легко использовать поступки других людей в качестве оправдания нашего пьянства. Мы были в этом большими специалистами. Однако в условиях трезвой жизни, мы нашли новый метод: мы стараемся никогда не опускаться до столь злобного отношения к другому человеку, чтобы позволить ему управлять нашей жизнью, – особенно, чтобы это не стало причиной нашей выпивки. Мы осознали, что не испытываем желания позволить кому-либо управлять нами или разрушать нашу жизнь.

Древний мудрец сказал как-то, что никто из нас не смеет критиковать другого, пока не прошел милю в его башмаках. Этот мудрый совет может способствовать большему пониманию в отношениях между людьми. Применяя его в жизни, мы будем чувствовать себя намного лучше, чем в состоянии похмелья.

“Давать жить другим” – да, конечно. Но многие из нас убеждены в не меньшей ценности первой части этого принципа: “Живи”!

Когда, в результате усилий, мы отыскали пути, чтобы наслаждаться своей собственной жизнью в полной мере, тогда мы соглашаемся признать и право других жить так, как им хочется. Если наша собственная жизнь является интересной и плодотворной, то мы действительно не стремимся и не желаем выискивать недостатки у других людей или беспокоиться о том, правильно ли они поступают.

Можете ли вы припомнить вот в этот самый момент кого-нибудь, кто по-настоящему досаждал вам?

Если да – то постарайтесь сделать вот что. Перестаньте на время думать о нем (или о ней) и о том, что связано с человеком, который вас раздражает. Вы сможете при желании покипеть от ярости в будущем. А сейчас – почему бы вам не забыть об этом до тех пор, пока вы не прочитаете следующий параграф?

Жить! Заботиться о собственном существовании. По нашему убеждению, трезвость открывает путь к жизни и счастью. Имеет смысл пожертвовать своим недовольством или стремлением спорить... Ну, что ж, пусть вы не могли полностью избавиться от мыслей о том, другом человеке. Давайте посмотрим, не поможет ли вам следующий совет

6. СТАТЬ ДЕЯТЕЛЬНЫМИ

Очень трудно просто сидеть и стараться не делать что-либо конкретное или даже **не думать** об этом. Гораздо легче заняться какой-нибудь деятельностью и делать что-либо другое взамен того, чего мы стараемся избежать.

Именно так обстоит дело с выпивкой. Просто-напросто попытаться воздержаться от рюмки (или не думать о ней) явно недостаточно. Чем больше мы стараемся не думать об этой рюмке, тем больше, конечно же, она занимает наше воображение. В этом нет ничего хорошего. Лучше заняться чем-нибудь, хоть самым пустяковым делом, которое займет наши мысли и направит нашу энергию по другому руслу, укрепляя наше здоровье.

Тысячи из нас терялись в догадках, что мы будем делать, бросив пить, со всем тем временем, которое окажется в нашем распоряжении. Да и в самом деле, когда мы бросили пить, все то время, которое мы, бывало, тратили, строя планы о выпивке, добывая спиртное, выпивая и приходя в себя после неизбежных последствий, вдруг превратились в долгую вереницу пустых часов, которые предстояло чем-то заполнить.

Большинству из нас было чем заняться. Но несмотря на это, попадались ужасно долгие часы и минуты, с которыми мы оставались один на один. Мы нуждались в выработке новых привычек поведения, чтобы заполнить эти свободные промежутки и воспользоваться той нервной энергией, которая ранее поглощалась нашим тогдашним постоянным занятием или, скорее, новязчивым желанием выпить.

Любой, кто хоть когда-нибудь пробовал искоренить старую привычку, знает, что легче заменить ее другим, новым занятием, чем просто отказаться от нее, не приобретя ничего взамен.

Выздоровливающие алкоголики часто говорят: "Бросить пить еще недостаточно". Всего лишь не пить — бесплодное, никчемное времяпрепровождение. Это явственно подтверждалось нашим опытом. Мы поняли —

чтобы оставаться трезвыми, мы должны заменить выпивку ясной программой действий. Мы должны учиться тому, как жить трезвыми.

Чувство страха может вначале навести нас на мысль о том, что, быть может, у нас есть алкогольные проблемы. Некоторое время сам по себе этот страх может помогать нам обходиться без спиртного. Однако такое беспокойное и не очень радостное состояние не может сохраняться очень долго. Поэтому вместо того, чтобы испытывать страх перед алкоголем, мы стараемся выработать к его силе нормальное уважение, такое же, какое люди испытывают к силе цианистого калия, йода или любого другого яда. Вместо того, чтобы находиться в вечном страхе перед ними, большинство людей понимает, насколько они вредны для нашего организма, и обладает достаточным здравым смыслом, чтобы не пить их. Мы, в АА, теперь обладаем таким же знанием и уважением по отношению к алкоголю. Но, разумеется, это знание основано на нашем личном опыте, а не на разглядывании черепа с костями на этикетке бутылки.

Мы не можем полагаться на свой страх, чтобы выдержать эти пустые часы без спиртного. Так что же тогда мы можем сделать?

Мы установили, что существует много видов полезной и плодотворной деятельности и что некоторые из них полезнее других. Ниже приводятся два проверенных нами метода, в порядке их эффективности.

А. Деятельность в АА и связанная с АА

Когда опытные члены АА говорят, что совет "стать деятельным" помог им в излечении от алкоголизма, то

обычно под этим подразумевают деятельность непосредственно в АА или как-то связанную с Товариществом.

При желании вы тоже можете принять участие в этой работе еще до того, как вы решите стать членом АА. Для этого вам не требуется чье-либо разрешение или приглашение.

В действительности, прежде чем вы примете какое-либо решение относительно своего алкоголизма, может, было бы полезно поприсутствовать некоторое время среди членов АА. Не беспокойтесь – обычное присутствие и наблюдение за собраниями АА не делает вас алкоголиком или членом АА – по крайней мере не в большей степени, чем сидение в курятнике может сделать из вас курицу. Сначала вы можете постараться как бы “примериться” или “провести генеральную репетицию”, а уж потом решить вопрос о вашем членстве.

На первых порах, придя в АА, мы частенько занимаемся вещами, которые могут показаться довольно незначительными, однако результаты подтверждают ценность такой деятельности. Мы могли бы назвать эти незначительные вещи “ледоколами”, потому что они позволяют нам лучше чувствовать себя в окружении незнакомых людей.

В конце большинства собраний А-А. обычно можно заметить, что некоторые присутствующие начинают убирать складные стулья, вытряхивать пепельницы или относить чашки из-под кофе и чая на кухню.

Помогите им. Возможно, вы будете удивлены тем, как повлияет на вас выполнение таких, на первый взгляд, простых, домашних обязанностей. Вы можете помочь вымыть чашки и кофейник, убрать книги или помыть пол.

Помощь в выполнении таких простых, недолгих физических обязанностей не означает, что вы становитесь уборщиком или завхозом группы. Ничего подобного. Поступая так годами и наблюдая, как это делают другие, мы понимаем, что практически каждый, кто благополучно вылечился в АА, в свое время состоял в “кухонном взводе” или в бригаде уборщиков. Выполняя эти обязанности, мы ощущали конкретные, благотворные и, как правило, удивительные результаты.

На самом деле, многие из нас почувствовали себя легко в среде АА, только когда стали помогать в выполнении этих простых дел. Мы чувствовали себя более непринужденно и даже в помыслах отдалялись от спиртного, когда брали на себя некоторые незначительные, но конкретные, регулярные обязанности, будь то доставка закусок, участие в их приготовлении и раздаче, исполнение обязанностей встречающего в составе комитета по приему гостей или выполнение других необходимых дел. Просто наблюдая за другими, вы узнаете все необходимое, что нужно для того, чтобы подготовиться к собраниям АА и в дальнейшем излечиться.

Конечно, никто **не обязан** заниматься всем этим. В АА никого никогда не заставляют что-либо делать или не делать. Однако, эти простые, “обслуживающие” обязанности и наша собственная, без побуждения извне, решимость честно выполнять их, оказывали и продолжают оказывать на многих из нас благоприятное воздействие, превосходящее все ожидания. Они помогают утвердиться нашей трезвости.

Находясь среди членов АА, вы обнаружите множество других обязанностей, которые необходимо выполнять. Вы услышите выступление секретаря, увидите, как казначей собирает взносы. Занимая одну из этих

должностей после того, как ваша трезвость обретет некоторый стаж (в большинстве групп он составляет около 90 дней), можно основательно заполнить ту часть времени, которая раньше уходила на выпивки.

Когда эти “должности” заинтересуют вас, перелистайте брошюру “Группа АА”. Там объясняется, что делают лидеры группы и как они избираются.

В АА нет ни “высших”, ни “низших” чинов. Среди членов группы не существует ни классов, ни слоев, ни какой-либо иерархии. В Сообществе нет официальных начальников, обладающих какими-либо руководящими функциями или властью. АА не является организацией в обычном смысле слова. Это – товарищество равных. Все обращаются друг к другу по имени. Члены АА по очереди делают все то, что нужно для проведения групповых собраний, а также выполняют другие функции.

Здесь от вас не требуется каких-либо профессиональных навыков или образования. Даже если вы никогда не были членом, председателем или секретарем какой-либо организации, вы можете убедиться, как убедилось большинство из нас, что в группе АА эти обязанности легко выполнять, и их выполнение приводит к разительным переменам в нас. Эти обязанности образуют прочную основу, на которой зиждется наше выздоровление.

Теперь о втором виде деятельности, которая помогает нам воздерживаться от спиртного.

Б. Деятельность, не связанная с АА

Странно, но факт, что некоторые из нас, бросив пить, стали испытывать своего рода некоторую скудость воображения.

Это странно потому, что в свое время, когда мы пили, то демонстрировали невероятно плодотворную силу воображения. Менее чем за неделю мы, что называется, не сходя с места, могли придумать столько причин (извинений?), оправдывающих нашу выпивку, сколько большинство людей по другим поводам не способно изобрести за всю жизнь. (Между прочим, имеется довольно точное житейское правило, которое гласит, что умеренно пьющие – то есть неалкоголики – никогда не нуждаются в каких-либо оправданиях, да и не пользуются ими, решая – пить им или не пить.)

Когда необходимость оправдываться за свою выпивку отпадает, часто кажется, что наши мозги устроили забастовку. Некоторые обнаруживают при этом, что не могут сосредоточиться на делах, не связанных со спиртным. Возможно, это происходит оттого, что мы просто утратили привычку пить. Может быть, после выхода из состояния активного алкоголизма нашему мозгу нужен период спокойного восстановления. В любом случае такое тугодумие обычно проходит. Примерно через месяц после того, как мы бросили пить, многие из нас отмечали явную перемену. Через три месяца наши мысли, похоже, становились яснее. А в течение второго года нашей трезвости происходили удивительные изменения. Казалось, что мы никогда не обладали такой умственной энергией, какая появилась у нас теперь.

Но именно в этот самый начальный период трезвости, кажущийся нам бесконечным, можно услышать, как некоторые из нас спрашивают: “Чем заняться?”

Приводимый ниже список является лишь исходным для этого периода. Может быть, он не очень ин-

тересен и увлекателен, но зато он содержит те виды деятельности, которыми многие из нас пользовались для того, чтобы заполнить наши первые свободные часы, когда мы не были на своей работе или в обществе людей, не употребляющих спиртное. Мы знаем, что это помогает. Мы старались, например, делать следующее:

1. Совершать прогулки – особенно по новым местам, в парке или за городом. Неторопливые, легкие прогулки, не утомительные маршруты.

2. Читать – хотя некоторые из нас становились непоседливыми, если попадалось что-либо, требующее большой концентрации.

3. Посещать музеи и художественные галереи.

4. Заниматься спортом – плавание, гольф, бег трусцой, йога или другие виды физических упражнений по совету вашего доктора.

5. Вернуться к заброшенным домашним делам – выбросить все ненужное из ящиков письменного стола, рассортировать бумаги, написать пару писем, повесить картины или сделать еще что-нибудь в этом роде – то, что мы до сих пор откладывали.

Правда, при этом мы обнаружили, что важно **не переуусердствовать**, занимаясь всем этим. Не так уж трудно запланировать уборку всех шкафов (или всего чердака, гаража, подвального этажа или всей квартиры). Однако провозившись с этим весь день, мы можем к вечеру оказаться усталыми, грязными, не закончившими дела и обескураженными. Поэтому мы советуем друг другу: составляйте план в разумных пределах. Начните не с уборки всей кухни или с разбора всех бумаг, а просто с одного ящика и с одной папки. Следующую папку разберете завтра.

6. Попробовать новое хобби – ничего дорогостоящего или требующего больших усилий, всего лишь какое-нибудь приятное, бесцельное времяпрепровождение, где нам не нужно отличиться или победить, а только получить удовольствие от новых разнообразных впечатлений. Многие выбирали себе такие увлечения, о которых до этого и не мечтали, например – бридж, плетение бахромы, опера, тропические рыбки, изготовление кухонной мебели, шитье, бейсбол, писательство, пение, разгадывание кроссвордов, кулинария, изучение птиц, любительский театр, садоводство, парусное дело, игра на гитаре, кино, танцы, мраморные скульптуры, коллекционирование чего-нибудь. Многие обнаружили, что теперь радуются вещам, о которых раньше и не думали.

7. Вернуться к прежним увлечениям, за исключением вы знаете чего. Это могут быть засунутые куда-то акварельные краски, к которым вы не прикасались годами, набор для вышивания, аккордеон, настольный теннис или игра в триктрак, коллекционирование музыкальных записей или наброски для романа. Некоторым было приятно раскопать все это, смахнуть пыль и попытаться вернуться к прежнему. Если же вы решите, что это больше не для вас, то избавьтесь от этих вещей.

8. Поступить на курсы. Может, вы всегда мечтали говорить на суахили или по-русски? Наслаждаться историей или математикой? Разбираться в археологии или антропологии? Есть курсы, рассылающие свои материалы по почте, есть консультации по телевидению или классы для взрослых, которые проводятся примерно раз в неделю и которые всегда можно найти где-

нибудь неподалеку (для своего удовольствия, а не для получения “корочки”). Почему бы вам не попробовать? Многие из нас убедились в том, что такое обучение не только приносит некую новую грань в нашу жизнь, но и может привести к совершенно новой карьере.

Если обучение становится для вас обузой, не колеблясь прекратите его. Ваше право – передумать и отказаться от того, что доставляет слишком много неприятностей. Для того, чтобы бросить курсы, может потребоваться мужество, но все равно это стоит сделать, если мы бросаем нечто, что нам не подходит или не добавляет ничего положительного и приятно-го, или не приносит ничего нового в нашу жизнь.

9. Добровольное участие в какой-либо полезной общественной деятельности. Очень многие больницы, детские учреждения, церкви и прочие объединения и организации отчаянно нуждаются в добровольцах для оказания разного рода помощи. Имеется большой выбор – от чтения книг слепым до заклеивания конвертов церковной почты или сбора подписей под политическим воззванием. Узнайте в ближайшей больнице, церкви, правительственном учреждении или общественном клубе, какого рода добровольную помощь вы можете оказать. Мы убедились, что стали намного лучше относиться к себе, оказав услугу своим собратьям. Даже просто процесс выяснения – нужна ли помощь? – сам по себе познавателен и интересен.

10. Заняться своей внешностью. Большинство из нас имеет крайне запущенный вид. Новая прическа, что-то новое в одежде, новые очки или даже новые зубы – все это действует очень ободряюще. Часто бывает, что мы

давненько уж собираемся заняться чем-либо подобным, и теперь, в эти первые месяцы трезвой жизни, самое время обратить на это внимание.

11. Увлечись чем-нибудь легкомысленным! Не все, что мы делаем, должно быть направлено на самоусовершенствование, хотя каждое такое усилие заслуживает одобрения и улучшает наше мнение о себе. Многие из нас убедились в том, что необходимо сочетать наши серьезные поступки с тем, что мы делаем лишь ради забавы. Вы любите воздушные шары? Зоо-сад? Пузыри из жвачки? Фильмы братьев Маркс? Музыку в стиле “соул”? Чтение научной фантастики и детективов? Загорать на пляже? Кататься на аэросанях? Если все это вам не по душе, найдите еще что-нибудь, не связанное с алкоголем, – то, что приносит вам незамутненную радость, и ударьтесь в “трезвое” веселье. Вы этого заслуживаете.

12.

Заполните этот пункт еще каким-нибудь занятием для себя. Надеемся, что, прочитав приведенный выше список, вы загорелись идеей, которая не похожа на все перечисленные... Мы угадали? Отлично! Приступайте к осуществлению.

Тем не менее – одно предостережение. Некоторые из нас обнаружили, что имеют тенденцию чрезмерно увлекаться и братья за слишком много дел одновременно. Против этого у нас имеется хорошее средство. Оно называется – “Тише едешь – дальше будешь”.

7. “МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ”

На стенах тысяч помещений для собраний АА на всевозможных языках можно прочесть следующее духовное обращение:

**Боже,
дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.**

Эти строки родились не в АА. Варианты этого обращения веками использовались приверженцами различных вероисповеданий, и в настоящее время широко распространены как вне АА, так и внутри Товарищества. Независимо от того, принадлежим ли мы к какой-нибудь церкви или мы являемся гуманистами, агностиками или атеистами, большинство из нас убедилось в том, что эти слова служат прекрасным ориентиром для того, чтобы обрести трезвость, оставаться трезвыми и наслаждаться своей трезвостью. Независимо от того, воспринимаем ли мы “Молитву о душевном покое” именно как молитву или как горячее пожелание, она предлагает нам простой рецепт здоровой эмоциональной жизни.

В самое начало списка “того, что мы не можем изменить” по праву следует поставить наш алкоголизм. Мы знаем, что, независимо от того, что мы делаем, мы не сможем завтра ни с того ни с сего стать неалкоголиками. С такой же вероятностью мы можем ожидать,

что наутро мы станем на десять лет моложе или подрастем на 15 сантиметров.

Мы не можем изменить тот факт, что страдаем алкоголизмом. Но мы и не говорим покорно: “Ладно, я – алкоголик. Похоже, мне только и остается пить, пока не умру от пьянства”. Все-таки кое-что мы можем изменить. Нам не следует быть пьяными алкоголиками. Мы можем стать трезвыми алкоголиками. Да, это требует от нас мужества. И нам необходим проблеск мудрости, чтобы осознать, что есть возможность изменить себя.

Для нас это было только первым, самым очевидным применением Молитвы о душевном покое. Чем дальше мы отдалялись от своей последней выпивки, тем прекраснее и значительнее становились для нас эти несколько строчек. Мы могли применять их в каждодневных ситуациях, в тех самых, от которых ранее мы искали спасения в бутылке.

Например: “Ненавижу эту работу. Стоит ли мне за нее держаться или лучше бросить?” Благоразумие заявляет о себе: “Конечно, если я все-таки уволюсь, может быть, в следующие несколько недель или месяцев мне придется туго, но если я проявлю характер и не сдамся – проявлю то самое мужество, необходимое для перемен, – то я думаю, что смогу подыскать работу получше.”

Ответ может быть и таким: “Посмотрим на вещи трезво – у меня нет времени на поиски работы, потому что я должен содержать семью. Кроме того, я уже шесть недель не пью, и мои друзья из АА говорят, что для меня было бы лучше именно сейчас не совершать каких-либо коренных перемен в жизни, а сосредоточиться на воздержании от той самой первой рюмки и

подождать, пока моя голова придет в порядок. Ну, хорошо, я не могу сейчас переменить место работы, но, может быть, я могу изменить свое отношение к ней? Посмотрим, могу ли я научиться невозмутимо относиться к своей работе?”

Слова “душевный покой” казались нам недостижимой целью, когда мы впервые увидели эту молитву. Действительно, если это состояние означает апатию, горькую безропотность или бесстрастную покорность, то, конечно, это не то, чего мы намеревались достичь. Но мы поняли, что душевный покой означает нечто другое. Теперь для нас это в большей степени просто признание истины, ясный, реалистичный способ видения мира, подкрепляемый внутренним спокойствием и силой духа. Душевный покой, подобно гироскопу, позволяет нам сохранять равновесие независимо от бурных водоворотов окружающей действительности. И это как раз то состояние, к которому следует стремиться.

8. ИЗМЕНИТЬ ПРЕЖНИЙ РАСПОРЯДОК

Определенное время суток, знакомые места и какие-либо регулярные занятия, связанные с нашими выпивками в прошлом, тесно вплетены в ткань нашей повседневной жизни. Подобно чувствам усталости, голода, одиночества, гнева или чрезмерного энтузиазма, этот прежний распорядок жизни может таить в себе подвохи, опасные для нашей трезвости.

Бросив пить, многие из нас обнаружили, что также полезно пересмотреть и изменить, если это возможно, огромное количество мелочей, связанных с выпивкой.

К примеру, те, кто обычно начинал свой день глотком спиртного в ванной, теперь сначала отправляются на кухню выпить чашку кофе. Некоторые изменили порядок выполнения обычных утренних процедур – затракали перед тем, как умыться и одеться или наоборот. Перемена марки зубной пасты или жидкости для полоскания рта (следите за тем, чтобы в составе не было алкоголя!) давала нам свежие вкусовые ощущения, важные в начальный период трезвости. Перед тем, как окунуться в новый день, мы делали легкую зарядку или уделяли несколько минут спокойной медитации или размышлениям.

Кроме того, многие, выходя утром из дома, старались выбирать новый маршрут так, чтобы по пути нам не попадались знакомые забегаловки. Одни стали ездить на электричке, а не на машине; на велосипеде, а не на метро; или вместо того, чтобы добираться на автобусе, предпочитали идти пешком. Другие сменили попутчиков, с которыми они вместе на машине доезжали до работы.

Независимо от того, где мы выпивали – в вагонном буфете, соседней пивной, на кухне, в загородном клубе или в гараже, каждый из нас может совершенно точно указать свое любимое место. Неважно, ударялись ли мы в загул время от времени или потягивали вино круглосуточно, каждый из нас сам знает, в какие дни, часы и по какому поводу мы выпивали чаще всего.

Как мы убедились, когда вы бросаете пить, такое знание помогает вам переиначить весь прежний распорядок и изменить все его составные части. Домохозяйки, например, говорят, что это помогает им изменить время и место совершения покупок и пересмотреть порядок выполнения ежедневных домашних дел.

Рабочие, пользовавшиеся коротким перерывом “на чашку кофе”, чтобы хватануть рюмку, теперь оставались на рабочем месте и действительно выпивали кофе или чай с булочкой. (Это подходящее время для того, чтобы позвонить кому-нибудь из знакомых, кто тоже “завязал”. Очень ободряет разговор с человеком, прошедшим через то же, что и мы, особенно в то самое время дня, когда мы обычно выпивали.)

Те из нас, кто бросал пить, находясь в больнице или в тюрьме, старались изменить маршруты своих ежедневных прогулок таким образом, чтобы не встречаться с человеком, нелегально пронесившим спиртное в эти заведения.

Некоторые из нас в прошлом во время ланча проводили пару часов за выпивкой. Теперь, вместо того, чтобы направиться в ресторан или закусочную, где официанты или бармен всегда без слов понимали, что нам требуется, имеет смысл выбрать для ланча другое место, и особенно хорошо перекусить в непьющей компании. Было бы довольно глупо без особой необходимости “проверять свою силу воли”, особенно когда это касается нашего здоровья. Вместо таких проверок, мы стараемся выработать свои новые привычки более легкими способами.

Многим для этого, хотя бы в первое время, приходилось избегать компании своих любящих выпить приятелей. Если они в самом деле наши друзья, то, конечно же, будут рады, что мы заботимся о своем здоровье, и будут уважать наше право поступать так, как мы считаем нужным, так же, как мы уважаем их право пить, если им это нравится. Но мы научились быть более осторожными с теми, кто упорно побуждал нас снова начать пить. Те, кто нас действительно любит,

по-видимому, будут поддерживать нас в нашем стремлении выздороветь.

Некоторые из нас считают, что в пять вечера или в любое другое время, когда заканчивается рабочий день, лучше зайти в закусочную, чтобы слегка перекусить. Потом можно пешком пройти до дома, выбрав новый маршрут, который не проходит мимо любимых нами ранее значных мест. Если мы ездим на работу в электричке, то мы избегаем садиться в вагон с буфетом и выходим из поезда с такого конца, чтобы оказаться подальше от гостеприимного рестораника.

Придя домой, вместо того, чтобы достать стаканы с кусочками льда, мы, переодевшись, заваривали чай или выпивали немного фруктового или овощного сока, потом старались немного вздремнуть или расслабиться под душем или где-нибудь с книгой или газетой в руках. Мы учились изменять свою диету таким образом, чтобы она включала продукты, не напоминавшие нам об алкоголе. Если раньше нашим обычным послеобеденным занятием было сидение перед телевизором со стаканом спиртного, то теперь после обеда мы уходили в другую комнату и занимались другим делом. Если прежде мы обычно ждали, пока наша семья ляжет спать, чтобы приложиться к бутылке, то теперь, для разнообразия, мы старались лечь пораньше или погулять перед сном, почитать, написать письмо или поиграть в шахматы.

Раньше для многих из нас выпивки были связаны с деловыми поездками, выходными днями, праздниками, посещением площадок для игры в гольф, бейсбольных и футбольных стадионов, бассейнов, лыжных баз и игрой в карты. Летом, забравшись в лодку, мы часто проводили целые дни с бутылкой на озере или на заливе. Когда мы бросили пить, то убедились, что имеет

смысл временно изменить стиль проведения выходных и наметить поездки в другие места. Трудно воздержаться от спиртного на прогулочном пароходе, в окружении пассажиров, потягивающих пиво, “Том Коллинз”¹⁾, спиртное из фляжек, сангари²⁾, а то и просто накачавшихся ромом до чертиков. Гораздо легче выбрать другое место для отдыха и, ради разнообразия, заняться чем-нибудь не слишком напоминающим нам о спиртном.

Предположим, что нас пригласили в какую-нибудь компанию, где распивают коктейли и где основным развлечением – или занятием – будет выпивка. Как поступить? Раньше, когда мы пили, мы были очень искусными в изобретении многочисленных оправданий для того, чтобы выпить, почему бы не использовать это искусство и ответить вежливым отказом: “Спасибо за приглашение, но я не могу.” (Если же нам действительно необходимо там присутствовать, то для таких случаев мы отработали ряд спасительных приемов, о которых будет рассказано на странице 125.)

В самые первые дни нашей трезвости избавились ли мы ото всех запасов спиртного, сохранившегося в наших домах? И да и нет.

Большинство из тех, кто добился успеха в достижении своей трезвости, считают, что, в первую очередь, в качестве разумной предусмотрительности, необходимо избавиться от всех попрятаных спиртных “зачачек” – если, конечно, мы сможем их отыскать. Однако мнения сильно расходятся в отношении бутылок спиртного, хранящихся в домашнем баре или на стойке для вин.

¹⁾ Сорт коктейля - (ред.)

²⁾ Напиток из вина, воды и пряностей - (ред.)

Некоторые из нас утверждают, что наличие спиртного в доме никогда не являлось причиной нашей выпивки. Так же, как и его отсутствие в тот момент, когда мы очень хотели выпить, никогда не было для нас препятствием. Поэтому некоторые спрашивают: “Зачем надо выливать старое доброе виски или отдавать его кому-нибудь? В конце концов, мы живем в пьющем обществе и не можем навсегда избавиться от присутствия спиртных напитков. Держите дома запас спиртного на случай прихода гостей и не обращайтесь к нему внимание в остальное время.” Для тех, кто это предлагает, такой способ оказался действенным.

Многие другие отмечают, что временами для нас было невероятно просто “хватануть рюмку” импульсивно, почти бессознательно, еще до того, как мы осознали свое желание. Если же спиртного не будет под рукой и мы должны будем пойти и купить, то, по крайней мере, у нас будет шанс осознать то, что мы собираемся сделать, и у нас будет выбор, сделав который, мы сможем и не выпить. Те, кто согласен с этим, убеждены, что разумнее обезопасить себя от соблазна, чем потом жалеть о случившемся. Поэтому они избавляются от своих запасов спиртного и дома ничего не держат до тех пор, пока их трезвость не станет вполне надежной и устойчивой. Даже теперь, принимая гостей, они покупают лишь столько вина, чтобы его хватило на один вечер.

Так что сделать выбор предстоит вам. Вы сами знаете, какой характер носили ваши выпивки и каково ваше сегодняшнее отношение к вашей трезвости.

Большинство упомянутых в этом параграфе незначительных изменений прежнего распорядка жизни могут

показаться сами по себе до смешного простыми. Однако уверяем вас, что многим из нас эти изменения, взятые вместе, дали удивительно мощный толчок к обретению крепкого здоровья. При желании, вы можете достичь того же.

9. ЕСТЬ ИЛИ ПИТЬ ЧТО-ЛИБО, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЛАДКОЕ

Можете ли вы представить себе, что пьете виски с содовой сразу же после шоколадного напитка с мороженым или пиво после пирожного с кремом?

Если после таких сопоставлений вам не станет дурно, и вы сможете продолжать чтение, то согласитесь, что приведенные выше сочетания, мягко говоря, несовместимы.

В некотором смысле, с этим связана определенная часть нашего опыта. Многие из нас убедились, что какие-либо сладости или практически любая питательная еда или закуска могут подавлять в некоторой степени желание выпить. Поэтому, время от времени, мы напоминаем друг другу, что никогда не должны быть слишком голодны.

Может быть, это просто наше воображение, но потребность в глотке спиртного становится острее при пустом желудке. По крайней мере, это более ощутимо.

Эта книга основана на нашем личном опыте, а не на научных исследованиях. Поэтому мы не можем точно объяснить, пользуясь научной терминологией, почему так происходит. Мы можем только передать на словах, что тысячи из нас (даже те, кто говорили, что

они никогда не любили сладкого) убедились в том, что съесть или выпить что-нибудь сладкое – значит ослабить желание выпить.

Поскольку мы не являемся ни врачами, ни диетологами, мы не можем призывать к тому, чтобы все ходили с плитками шоколада в карманах и начинали его грызть, как только потянет к спиртному. Многие из нас поступают именно так, но есть и другие, которым нельзя по состоянию здоровья есть много сладкого. Тем не менее, можно воспользоваться свежими фруктами и диетическими заменителями сладкого, так что идея использования чего-нибудь сладкого на вкус доступна практически каждому.

Некоторые из нас полагают, что нечто большее, чем только вкус, помогает нам подавить потребность в алкоголе. Может быть, это частично происходит оттого, что при этом совершается много новых действий: приготовление прохладительного напитка, стакана молока или безалкогольного пунша, выбор десерта – печенья или мороженого, сам процесс питья, пережевывания и глотания пищи.

Конечно, многие алкоголики, бросив пить, обнаружили, что они даже и не подозревали, в какой степени они недоедали ранее. (Это состояние недоедания возникает при любых уровнях дохода.) Поэтому многие из нас, по совету своего врача, старались принимать побольше витаминов. Вероятно, мы просто нуждаемся в нормальном питании в большей степени, чем можно себе представить, и любая вкусная еда на самом деле улучшает наше самочувствие. Жареная сосиска, мед, арахис, сырые овощи, сыр, орехи, холодные креветки, фруктовое желе, леденец для удаления запаха изо рта – все, что вам нравится, идет в дело, все помогает.

Когда алкоголикам, только что вступившим на путь трезвости, предлагают заменить выпивку едой, они часто интересуются: “А если мы растолстеем?” Можно отметить, что в нашей практике таких случаев было немного. Многие избавлялись от лишнего веса, когда вместо калорий, которые нам давал алкоголь, начинали употреблять здоровую пищу, в то время как другие набирали недостающие килограммы.

Конечно, некоторые, набросившиеся на сладости и мороженое, обнаруживают в первые месяцы своей трезвости жировые отложения в обычных для этого неподходящих местах. Но это оказывается не очень дорогой платой за освобождение от активного алкоголизма. Лучше быть круглолицым и приятно упитанным, чем пьяным, не так ли? Разве вы слышали когда-нибудь, чтобы кого-либо арестовали за вождение автомобиля “в состоянии излишней полноты”?

Как бы то ни было, наш опыт показывает, что со временем, если проявить немного терпения и здравого смысла, вес приходит в норму. Если же этого не случится или если у вас хроническое серьезное ожирение, или проблемы, связанные с худобой, то, пожалуй, вам было бы неплохо проконсультироваться у врача, который не только является специалистом по таким заболеваниям, но и разбирается в проблемах алкоголизма. Мы не нашли никаких противоречий между практикой АА и научно обоснованными советами врачей, искушенных в лечении алкоголизма.

Так что, когда в следующий раз потянет к выпивке, съешьте или выпейте немного сладкого. По крайней мере, это поможет вам продержаться без вы-

пивки пару часов, а, значит, и даст возможность сделать следующий шаг к выздоровлению – может быть, именно тот, который предлагается в следующем разделе.

10. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛУЖБОЙ “ТЕЛЕФОННОЙ ТЕРАПИИ”

Когда мы впервые старались обрести трезвость, то многие из нас обнаруживали, что пьют, хотя совсем не собирались этого делать. Временами это случалось практически не осознанно. Не было сознательного решения выпить, и не было мыслей о возможных последствиях. Среди наших намерений такая ситуация вообще никак не была обозначена.

Теперь мы узнали, что если просто отложить ту самую, первую, рюмку, заменить ее чем-нибудь другим, то это дает нам шанс задуматься о нашем прошлом, связанным со спиртным, об алкоголизме как о болезни и о том, к чему может привести выпивка.

К счастью, мы можем сделать больше, чем просто размышлять, – и мы делаем это. Мы звоним кому-нибудь.

Когда мы бросили пить, нам неоднократно предлагались телефоны членов АА, по которым мы могли позвонить, когда возникал соблазн выпивки.

Первое время мысль о том, чтобы позвонить по телефону новому знакомому – человеку, которого мы почти не знаем, казалась нам странной, и в большинстве своем мы этому противились. Но члены АА, за плечами у которых был бульший, чем у нас, опыт

трезвости, настаивали на этом. Они говорили нам, что понимают нашу нерешительность, так как в свое время сами переживали подобные чувства. Тем не менее, они говорили, что хоть раз стоит *попробовать*.

И так было с тысячами и тысячами из нас. К нашему облегчению, это оказалось простой и приятной процедурой. И самое главное – это нам помогало.

Может быть, лучший способ прочувствовать эту ситуацию – это перед тем, как вы собираетесь позвонить, поставить себя мысленно на место человека, к которому вы обращаетесь. В том, что тебе так доверяют, уже заключается благодарность и награда. Человек, которому вы звоните, почти неизменно оказывается дружелюбным и даже обаятельным, он совсем не удивлен нашему звонку и рад узнать, как у нас идут дела.

Больше того. Когда у многих из нас возникало желание выпить, мы могли позвонить кому-нибудь более опытному в делах поддержания трезвости, и при этом даже не обязательно было упоминать о том, что нас одолевают мысли о выпивке. Это часто понималось без слов. **И на самом деле, не так уж было важно, когда мы звонили днем или ночью!**

Иногда, без особого повода и какого-либо основания, нами вдруг овладевали необъяснимые чувства беспокойства, страха, ужаса и даже паники. (Это случается, конечно, со многими, не только с алкоголиками.)

Когда мы рассказывали правду о том, что мы действительно переживали, как вели себя, что собирались сделать, то чувствовали, что нас прекрасно понимают. Мы ощущали не просто симпатию, а пол-

ное родство душ. Помните, что все, кому мы звоним, сами побывали точно в такой же ситуации в то или иное время и сохранили в памяти все детали.

Обычно, всего лишь через несколько минут разговора, наша мысль о выпивке исчезала. Иногда мы получали конкретную информацию, открывающую нам глаза на истинное положение дел, или вежливую, ненавязчивую рекомендацию, или прямой, достаточно жесткий, но идущий от чистого сердца, совет. Иногда дело доходило до того, что мы смеялись.

Те, кто вел наблюдение за исцелившимися алкоголиками, отмечали обширную сеть неформальных социальных контактов между членами АА, даже вне собраний Товарищества. И часто это происходит совсем не потому, что кто-то из нас говорит или думает о выпивке. Мы обнаружили, что можем общаться друг с другом столько, сколько захотим, занимаясь всем тем, чем обычно занимаются при встречах друзья, – слушают музыку, болтают о том о сём, посещают кино или театры, обедают вместе, выезжают за город, на рыбалку, осматривают достопримечательности или просто ходят друг к другу в гости или переписываются и обмениваются телефонными звонками – и все это без единой рюмки.

Такие приятельские и дружеские отношения имели для тех из нас, кто решил бросить пить, особую ценность. Мы чувствовали себя свободно среди тех, кто разделял наше стремление поддерживать радостное состояние трезвости, без фанатического отношения ко всем пьющим.

Конечно, можно оставаться трезвыми и среди людей, которые не являются исцелившимися алкоголиками, и

даже среди тех, кто крепко выпивает, хотя, возможно, в их обществе нам будет неуютно. В то же время, среди других трезвых алкоголиков мы можем быть уверены, что наше выздоровление высоко ценится и глубоко понимается окружающими. Для таких друзей это значит очень много, так же как их здоровье много значит для нас.

Переход к состоянию, когда мы наслаждаемся нашей трезвостью, иногда начинается с того момента, когда мы, едва обретя трезвость, вступаем в контакт с теми, кто находится на такой же начальной стадии. Поначалу нам часто кажется неудобным устанавливать дружеские отношения с теми, кто уже несколько лет не пьет. Как правило, нам это проще сделать с теми, кто, как и мы, находится лишь в начале пути к трезвости. Вот почему многие из нас сначала стараются звонить нашим "одноклассникам" по АА.

"Телефонная терапия" помогает даже тогда, когда мы не знакомы с теми, кому звоним. Так как телефонные номера членов АА содержатся практически в каждом телефонном справочнике США, Канады и многих других стран, то легко можно набрать любой номер и незамедлительно вступить в контакт с тем, кто искренне, до глубины души поймет вас. Это может быть человек, с которым мы никогда не встречались, но независимо от этого, все равно появляется чувство глубокого взаимопонимания.

Как только мы решились позвонить в первый раз, следующий звонок, если возникнет такая надобность, будет сделать намного проще. В конце концов необходимость поговорить с кем-то, чтобы избавиться от

желания выпить, фактически отпадает для большинства из нас. Тем не менее, когда это происходит, многие обнаруживают, что такие случайные телефонные разговоры стали для них устойчивой привычкой, и мы стараемся сохранить ее, потому что теперь мы просто рады таким звонкам.

Но такая стадия наступает, как правило, позднее. В первое время именно "телефонная терапия" помогает нам оставаться трезвыми. Мы звоним вместо того, чтобы пить, даже тогда, когда не думаем, что это поможет, даже тогда, когда не хотим звонить.

11. ВЫБРАТЬ СЕБЕ НАСТАВНИКА

Не все члены АА имели наставника (спонсора). Но тысячи наших членов могли бы сказать, что они не выжили бы, если бы не особая форма дружеской помощи со стороны исцелившегося алкоголика в первые месяцы и годы нашей трезвости.

В ранние годы АА термина "наставник" не было в жаргоне Товарищества. Позднее некоторые больницы в Акроне (штат Огайо) в Нью-Йорке стали принимать на лечение алкоголиков (с диагнозом – алкоголизм) при условии, что член АА со стажем трезвости согласится стать наставником больного (или больной). Наставник приводил пациента в больницу, регулярно посещал его (или ее), присутствовал при выписке из больницы, отводил домой, а затем – на собрание АА. На этом собрании наставник представлял нового члена АА остальным непьющим алкоголикам. В течение первых месяцев он помогал своему

подопечному, отвечая на все его вопросы и выслушивая, когда возникала необходимость.

Наставничество оказалось таким эффективным видом помощи, что постепенно распространилось по всем группам АА, даже когда госпитализация не требовалась.

Зачастую наставник – это первый человек, к которому обращается за содействием пьющий, или это – первый из исцелившихся алкоголиков, кого спрашивают посетители, пришедшие в какой-либо центр АА, или это – один из членов АА, добровольно взявшийся опекать алкоголика при его выписке из реабилитационного пункта, больницы или исправительного учреждения.

На наших собраниях новому члену АА рекомендуют по собственному вкусу выбрать себе наставника среди членов Товарищества.

Одним из доводов в пользу эффективности идеи наставничества является то, что вы приобретаете дружески расположенного к вам человека на те первые дни и недели, когда Товарищество АА кажется вам странным и непонятым, пока вы не почувствуете, что начинаете понимать, что к чему. Кроме того, наставник может провести с вами больше времени и уделить вам намного больше внимания, чем это мог бы сделать любой профессионал. А если вам требуется срочная помощь, то наставник может приехать к вам домой даже ночью.

Если вы имеете наставника, то вам могут пригодиться следующие советы (помните, что они основаны на личном опыте тысяч членов АА, приобретавшемся многие годы).

А. Будет лучше, если наставником мужчины будет мужчина, а наставником женщины – женщина. Это помогает избежать возникновения любовных историй, развитие которых может исключительно осложнить, если не разрушить, отношения между наставником и новичком. Методом проб и ошибок мы убедились, что секс и наставничество плохо совместимы.

Б. Независимо от того, нравится нам или нет то, что предлагает нам наш наставник, фактом является то, что он имеет более длительный период трезвости, знает подвохи, которых надо избегать, и может быть прав в том, что советует. (Следует заметить, что наставники могут только предлагать; они не имеют права заставлять нас что-нибудь делать или не делать.)

В. Наставник АА не является профессиональным советником или служащим, занимающимся социальными проблемами. Наставник – это не тот человек, у которого можно занять деньги, получить одежду, работу или еду. Наставник не является специалистом в области медицины, он также не обладает достаточной квалификацией, чтобы давать религиозные, юридические, житейские советы или рекомендации в области психиатрии. Однако хороший спонсор обычно охотно вступает в обсуждение таких вопросов в узком кругу или даже один на один и часто может указать, где получить профессиональную помощь в их разрешении.

Наставник – это всего лишь трезвый алкоголик, который может помочь решить только одну проблему –

как сохранить трезвость. И он пользуется для этого только одним средством – личным опытом, а не научной мудростью.

Наставники испытали на себе многое, и они зачастую проявляют к нам больше заботы, надежды, сострадания и доверия, чем мы сами по отношению к себе. Они, несомненно, обладают большим опытом. Вспоминая себя в аналогичных ситуациях, они стараются не осуждать нас, а *протянуть нам руку помощи*.

Кто-то сказал, что алкоголики – это, может быть, те люди, которым никогда не следует хранить секреты о самих себе, особенно связанные с чувством вины. Откровенность в отношении к собственным поступкам помогает избежать этого и может быть хорошим противоядием против любой тенденции к чрезмерной озабоченности собой или к чрезмерной застенчивости. Хороший наставник – это тот, кому мы можем довериться, облегчить перед ним свою душу.

Г. Приятно, когда наставник во многом схож с нами и разделяет наши взгляды и интересы в том, что не относится к сфере трезвости. Но это необязательно. Во многих случаях лучшим наставником оказывается тот, кто резко отличается от нас. Иногда наиболее неожиданные сочетания “наставник – новичок” оказываются максимально эффективными.

Д. Наставники, как и большинство людей, могут быть заняты своей семьей или работой. Хотя при необходимости они могут отлучиться с работы или приехать из дома, чтобы помочь своему подопечному, попавшему в серьезную переделку, естественно, что

бывают моменты, когда с наставником просто невозможно связаться.

Здесь нам представляется удобный случай собраться с мыслями и найти что-нибудь такое, что могло бы заменить наставника. Если мы действительно ищем содействия, то не должны допустить, чтобы болезнь наставника или временная невозможность встретиться с ним удержали нас от поисков помощи.

Можно попытаться разузнать, где поблизости проходит собрание АА. Можно почитать литературу АА или что-нибудь еще, что покажется полезным. Можно позвонить другим исцелившимся алкоголикам, даже если мы с ними не очень хорошо знакомы. Можно также позвонить в ближайший клуб или центр АА или даже посетить их.

Если найдется хотя бы один, даже совершенно незнакомый, человек, с которым можно поговорить, мы не сомневаемся в том, что он, как и любой член АА, проявит к вам искренний интерес и желание помочь. Когда у всех у нас одна общая беда, возникает родство душ. Иногда мы получали очень нужную поддержку от исцелившихся алкоголиков, о которых мы были не очень хорошего мнения. Даже если эта неприязнь является обоюдной, и один из нас, стараясь удержаться от выпивки, обратится к другому выздоравливающему алкоголику за помощью, то все мелкие и поверхностные трения отходят в сторону.

Е. Иногда считают, что лучше иметь не одного, а нескольких наставников, так как в этом случае, по крайней мере, с одним из них можно встретиться. Такой план имеет одно дополнительное преимущество, но обладает и некоторым риском.

Преимущество заключается в том, что три-четыре наставника предоставляют в ваше распоряжение более широкий опыт и более разнообразные знания, по сравнению с тем, что может дать один человек.

Риск же заключается в той манере поведения, которую мы выработали, когда пили. Для того, чтобы оградить себя и наше пьянство от критики, мы часто рассказывали разным людям разные басни. Мы научились манипулировать своим окружением до такой степени, что вызывали сочувствие к себе в связи с тем, что мы пьем, а то и одобрение. Возможно, мы не отдавали себе отчета в том, что у нас есть такая тенденция, тем более что обычно это делалось без какого-либо злого умысла. Но такая манера стала чертой нашего характера в те времена, когда мы пили.

Поэтому те из нас, кто имел такую команду наставников в АА, ловили себя на попытках "науськать" одного наставника на другого, говоря одному – одно, а другому – другое. Это не всегда помогало, так как наставников трудно провести. Они довольно быстро разгадывали все эти наши хитрости, направленные на то, чтобы выпить, поскольку в свое время они пользовались теми же уловками. Но иногда нам удавалось убедить одного из наставников сказать что-нибудь прямо противоположное тому, что сказал другой. Возможно, мы ухитрялись выудить из кого-либо то, что нам **нравится**, а не то, что нам нужно; или, в крайнем случае, мы истолковывали слова наставника так, чтобы они совпадали с нашими желаниями.

Такое поведение, похоже, в большей степени является проявлением нашей болезни, а не искреннего

стремления получить помощь для ее излечения. Мы, новички, более всего страдаем, когда такое происходит. Так что, если у нас имеется команда наставников, то, наверное, лучше быть начеку, чтобы вовремя поймать себя, когда мы затеваем такие игры, вместо того чтобы стремиться к достижению основной цели – выздоровлению.

Ж. Наставники, исцелившиеся алкоголики, естественно, имеют сильные и слабые стороны, присутствующие только им. Насколько нам известно, еще не появлялся на свет наставник (или просто какой-либо человек), у которого не было бы слабостей или недостатков.

Редко, но случается, что мы можем быть введены в заблуждение или сделать какой-нибудь неверный шаг после ошибочного совета наставника. Как мы все убедились на собственном опыте, наставники, даже имея самые лучшие намерения, могут допускать промахи.

Можно догадаться, что будет сказано дальше...
Неудачное поведение наставника (в той же степени, как что-либо другое) не может служить достаточным основанием для выпивки. По-прежнему лишь ваша собственная рука вливает спиртное вам в горло.

Вместо того, чтобы обвинять наставника, можно воспользоваться по меньшей мере еще тридцатью способами остаться трезвыми. Эти 30 способов, о которых идет речь, изложены в этой книге.

3. Вы не обязаны каким-либо образом расплачиваться с вашим наставником за ту помощь, которую он

вам оказывает. Наставники так поступают потому, что, помогая другим, мы помогаем себе сохранить нашу трезвость. Вы вправе принять помощь или отказаться от нее. Если вы ее приняли, то не обязаны за нее платить.

Наставники могут быть мягкими или строгими в своем поведении не для того, чтобы заработать себе хорошую репутацию, и не потому, что им нравится делать "добрые дела". Хороший наставник помогает себе не в меньшей степени, чем своему подопечному. Вы убедитесь в этом сразу же, как только **сами** станете чьими-нибудь наставниками.

Возможно, когда-нибудь вы захотите оказать такую же помощь кому-либо другому. Единственной наградой за это вам будет его благодарность.

И. Подобно любящему родителю, умный наставник может, когда это необходимо, оставлять своего подопечного одного; может давать ему (или ей) возможность совершать свои собственные ошибки и не ощущать гнева, и не испытывать чувства, что тобой пренебрегают, если новичок отказывается выполнить твой совет. Толковый наставник старается не допустить во взаимоотношениях со своим подопечным суетных расчетов и обид.

Лучшие из наставников испытывают истинное наслаждение, когда их подопечные способны обойтись без их советов. Это совсем не значит, что отныне мы должны быть порознь и не помогать друг другу. Но наступает время, когда даже птенец должен вылететь на своего гнезда и начать строить свою семью.частливого полета!

12. ИМЕТЬ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОТДЫХА

По меньшей мере по трем причинам те, кто сильно пьет, часто даже не замечают, насколько они сильно утомлены. Эти причины обусловлены тремя свойствами алкоголя:

1. Он насыщен калориями, которые являются источником энергии.

2. Он подавляет центральную нервную систему, от чего пропадает чувство физического недомогания.

3. После того, как ослабевает анестезирующий эффект, возникает возбуждение, которое ощущается как приток нервной энергии.

После того, как мы бросили пить, эффект возбуждения может некоторое время сохраняться, приводя к суетливости и бессоннице. Бывает и обратное, когда мы вдруг осознаем, насколько утомлены, чувствуем себя измотанными и ощущаем сонливость.

Эти два разных состояния могут чередоваться. Для многих из нас в самом начале нашей трезвости все это является нормальной реакцией, острота которой зависит от того, как сильно мы пили, и от общего состояния здоровья. И та, и другая крайности рано или поздно пройдут и не должны поэтому вызывать особого повода для беспокойства.

Однако в этот период для нас очень важно, чтобы мы выделили достаточно времени для отдыха, так как мысль о рюмке гораздо легче приходит в голову, когда мы устали.

Многим из нас было странно, почему мы, по непонятным для нас причинам, вдруг начинали чувствовать себя так, будто немного выпили. Если разоб-

ратся в этом, возникающем время от времени состоянии, то становится ясно, что в такие моменты мы обычно переутомлены и не осознаем это. Скорее всего, мы слишком много израсходовали энергии и не отдохнули как следует. Обычно, едва нам удавалось перекусить или немного вздремнуть, наше настроение совершенно менялось, и мысль о выпивке притуплялась. Даже если мы не могли уснуть, нам было достаточно полежать всего лишь несколько минут или расслабиться в кресле или ванной, чтобы снять утомление.

Конечно, лучше всего было бы упорядочить нашу жизнь таким образом, чтобы ежедневно иметь достаточно регулярные отрезки времени для отдыха.

Не все, конечно, но очень многие из нас могут рассказать о бессоннице, приходящей после того, как мы бросили пить. Очевидно, нашей нервной системе необходимо некоторое время для того, чтобы выработать (или, как правило, восстановить) привычку спать регулярно нормальным сном, когда в нашем организме нет больше алкоголя. Хуже всего, когда мы начинаем сильно беспокоиться по этому поводу, так как с такими переживаниями бывает еще труднее уснуть.

Первое, что мы можем посоветовать в таких случаях, это: "Не переживайте. Еще никто не умирал от недосыпания. Когда наше тело достаточно сильно устает – мы заснем." Так и происходит.

Поскольку бессонница так часто оказывается для многих из нас поводом для того, чтобы "пропустить пару рюмок" перед сном, мы пришли к выводу, что новое отношение к ней помогает оставаться трезвыми. Вместо того, чтобы волноваться, переживать и мучаться по поводу своей бессонницы, некоторые из

нас уступают ей, встают и начинают что-нибудь читать или писать в такие часы.

Между тем, было бы хорошо пересмотреть все остальные наши привычки, влияющие на здоровье, чтобы убедиться, не создаем ли мы сами себе сложности, которые мешают заснуть. Не слишком ли много мы пьем кофе на ночь? Правильно ли питаемся? Делаем ли необходимые спортивные упражнения? Нормальное ли у нас пищеварение? На все это может понадобиться некоторое время.

Помогают и многие простые старинные средства против бессонницы, например, стакан горячего молока, глубокое дыхание, теплая ванна, скучная книга или тихая медленная музыка. Некоторые предпочитают более экзотические средства. Один исцелившийся алкоголик рекомендует (каждому!) подогретый имбирный лимонад с перцем! Другие полагаются на специальный массаж, занятия йогой или различные методы, излагаемые в специальных изданиях по этому вопросу.

Даже если мы не можем заснуть сразу, достаточно просто спокойно полежать с закрытыми глазами. Никогда не удастся заснуть, если начать расхаживать по комнате или беседовать за чашкой кофе.

Если положение не меняется, может, стоит обратиться к хорошему врачу, который разбирается в проблемах алкоголизма.

В одном мы убедились наверняка: ни одно снотворное не является для алкоголика решением проблемы. Как неоднократно подтверждал наш опыт, применение снотворного почти неизбежно приводит к выпивке.

Зная, насколько опасными могут быть такие лекарства, некоторым из нас приходится мириться с отно-

сительным неудобством, пока наш организм не втянется в новый режим нормального сна. Как только мы преодолеем временные трудности, и естественный ритм сна установится, станет ясно, что результат стоит затраченных усилий.

Полезно отметить еще одно любопытное явление, возникающее после того, как мы бросаем пить. Спустя долгое время после того, как мы отучили себя от бутылки, очень многие из нас бывают сильно ошарашены, проснувшись утром или посреди ночи оттого, что только что во сне пили спиртное с ощущением всех мельчайших подробностей.

Не каждому приходилось видеть такие сны. Однако с ними столкнулось вполне достаточное количество людей, чтобы мы могли с уверенностью сказать, что это нормальное и безвредное явление.

В АА не занимаются интерпретацией сновидений, поэтому мы не станем говорить об их скрытом смысле, если таковой имеется, о чем утверждают психоаналитики и другие профессиональные толкователи. Мы можем только сообщить, что такие сны могут появляться время от времени, и им не стоит удивляться. Одним из наиболее распространенных является сон, в котором человек обнаруживает себя напившимся и приходит от этого в ужас, хотя и не помнит, чтобы он пил. Мы можем даже проснуться в ознобе, “трясучке” и с другими симптомами похмельной лихорадки – не имея, конечно, во рту ни капли спиртного уже в течение нескольких месяцев. Это был всего-навсего кошмарный сон. Это может грянуть как гром среди ясного неба спустя очень много времени после нашей последней выпивки.

Может быть, это даже хорошо, что нас потряс и сделал несчастными один лишь вид выпивки, пусть даже во сне. Может быть, это означает, что идея о вреде спиртного действительно проникла в нас до мозга костей. Трезвость предпочтительнее даже во сне.

Прелесть трезвого сна, когда он к нам приходит, в истинном удовольствии при пробуждении – никакого похмелья, никаких забот по поводу того, что мы могли натворить перед тем, как “вырубиться”. Вместо этого мы встречаем день свежими, полными надежд, с чувством благодарности.

13. “ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – ГЛАВНОЕ”

Эта старая поговорка имеет для нас особый, веский смысл. Попросту говоря, это означает: прежде всего мы должны помнить, что нам нельзя пить. Отказ от спиртного является основным правилом нашей жизни всегда, везде и при любых обстоятельствах.

Для нас это, безо всяких оговорок, вопрос жизни и смерти. Мы узнали, что алкоголизм – это неизлечимая болезнь, приводящая к смерти с помощью множества различных способов. Мы предпочитаем не стимулировать эту болезнь выпивкой.

Лечение нашей болезни, как указывает Американская медицинская ассоциация, “в первую очередь предполагает отказ от спиртного”. Это предписание подкрепляется нашим опытом.

В повседневной жизни это означает, что мы должны делать все необходимое, чего бы это нам ни стоило, для того, чтобы **не пить**.

Иногда нас спрашивали: “Значит ли это, что вы ставите трезвость выше семьи, работы и мнения друзей?”

Когда алкоголизм для нас – вопрос жизни и смерти, ответ прост. Если мы не сбережем наше здоровье – нашу жизнь, – то ясно, что у нас не будет ни семьи, ни работы, ни друзей. Если мы ценим семью, работу и друзей, то должны, в первую очередь, спасти собственную жизнь для того, чтобы сберечь эти ценности.

“Первым делом – главное” можно истолковывать по-разному, и многие из этих толкований могут быть использованы в других ситуациях при борьбе с нашим пристрастием к выпивке. Например, многие из нас отмечали, что когда они бросили пить, то решиться на что-нибудь в этот период им оказывалось труднее, чем хотелось бы. Решения принимались с трудом, затем откладывались и опять принимались.

Конечно, нерешительность характерна не только для бывших алкоголиков, но нас она беспокоила, пожалуй, больше, чем других. Домохозяйка, ставшая трезвой, не может определить, с чего начать уборку дома. Бизнесмен не может решить – то ли ему ответить на телефонные звонки, сделанные в его отсутствие, то ли продиктовать нужные письма. Во многих сферах нашей жизни мы старались сразу выполнить наши прежние обещания и привести в порядок все наши дела, которые мы порядочно запустили. Конечно же, мы не могли сделать все одновременно.

Помогало правило “первым делом – главное”. Если любой из стоящих перед нами вопросов содержал альтернативу “пить или не пить”, то решению этой проблемы следовало отдать предпочтение. Мы знали, что пока мы не будем трезвыми – не будет ни уборки, ни телефонных звонков, ни написанных писем.

Затем мы пользовались этим же правилом для упорядочения нашего, вновь обретенного при трезвом образе жизни, времени. Мы старались запланировать нашу ежедневную деятельность, располагая наши дела по степени их важности, и никогда не составляя слишком напряженного расписания. Мы помнили о другом “первом деле” – нашем здоровье, так как знали, что переутомление и недостаточное питание могут быть опасны.

При активном алкоголизме многие из нас вели довольно хаотический образ жизни, и сопутствующий этому беспорядок вызывал у нас чувство неустроенности и даже доводил до отчаяния. Научиться не пить легче, как мы поняли, если несколько упорядочить каждый день своей жизни, сохраняя при этом реализм и гибкость в планировании. Ритм нашего собственного особого распорядка дня обладает успокаивающим эффектом. А рабочим правилом, на котором строится некоторая упорядоченность нашей жизни, является, конечно же, – “первым делом – главное”.

14. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Алкоголизм характеризуется как “болезнь одиноких”, и мало кто из бывших алкоголиков оспаривает такое название. Оглядываясь на месяцы и годы своего алкогольного прошлого, буквально сотни тысяч¹⁾ из нас помнят то чувство изоляции, которое мы испытывали, даже находясь среди счастливых и радующихся

¹⁾ В настоящее время общая численность АА, согласно оценкам, превышает 1,8 миллиона человек.

жизни людей. Часто мы испытывали чувство глубокого отчуждения, даже когда внешне мы вели себя столь же радостно, как и все окружающие.

Многие из нас утверждают, что сначала мы пили для того, чтобы “быть как все”. Многие из нас чувствовали необходимость в выпивке для того, чтобы “войти в компанию” и чтобы ощутить, что мы существуем в полной гармонии с остальным человечеством.

Давно отмечено, что в основном наше употребление спиртного носило эгоцентрический характер – а именно, мы вливали в свой собственный организм алкоголь для того, чтобы ощутить на себе его действие. Иногда это ощущение помогало нам быть дружелюбными и общительными в компании или временно приглушало чувство нашего внутреннего одиночества.

Однако, по мере того, как действие алкоголя ослабевало, мы, в большей степени, чем когда-либо, чувствовали себя отчужденными, покинутыми, “непохожими” на других и опечаленными.

Если мы чувствовали свою вину в связи с выпивкой или стыдились своего пьянства или своего поведения в состоянии опьянения, то это еще более углубляло чувство нашей отверженности. Временами мы тайне опасались или даже верили в то, что мы за наше поведение заслуживаем того, чтобы все люди отвернулись от нас. “Может быть, – думали многие из нас – я действительно чужой для них”.

(Кто знает, может, это чувство знакомо вам, если вы вспомните ваше последнее тяжкое похмелье или запой.)

Одинокая дорога, лежавшая перед нами, казалась унылой, мрачной и бесконечной. Слишком больно

было даже говорить об этом, и, чтобы не думать о своем одиночестве, мы вскоре опять напивались.

Несмотря на то, что многие из нас пили в одиночестве, вряд ли можно сказать, что в те дни, когда мы выпивали, мы были полностью лишены какого-либо общения. Нас окружали люди. Мы видели и слышали их, и прикасались к ним, но в большинстве своем наши самые важные диалоги были обращены внутрь себя. Мы разговаривали сами с собой. Мы были уверены, что никто не сможет нас понять. К тому же, в соответствии со своим мнением о себе, мы не были уверены в том, что мы на самом деле **хотели**, чтобы нас кто-то понимал.

Неудивительно, что когда мы впервые слушали в АА, как исцелившиеся алкоголики свободно и искренне рассказывали о себе, то бывали просто ошеломлены. Их рассказы о своих пьяных выходках, о своих тайных страхах и одиночестве обрушились на нас словно гром среди ясного неба.

Мы обнаружили, но сразу даже боялись поверить в то, что **мы не одиноки**. В конце концов, мы хоть в чем-то схожи с **любим из них**.

Хрупкая оболочка защитного, пугливого эгоизма, в которой мы так долго пребывали, разрушилась от искренности других исцелившихся алкоголиков. Мы чувствовали еще до того, как могли это выразить, что мы больше не посторонние и что наше одиночество быстро улетучивается.

“Облегчение” – слишком слабое слово, чтобы передать то, что мы почувствовали вначале. Это была смесь изумления с неким ощущением ужаса. Да наяву ли это происходит? Не исчезнет ли это все?

Те из нас, членов АА, кто уже несколько лет сохраняет свою трезвость, могут заверить любого новичка на собрании АА в том, что это происходит наяву, и притом вне всякого сомнения. И то, что происходит, будет продолжаться. Это не просто очередной фальстарт, который в жизни многих из нас встречался слишком часто. Это не просто очередная вспышка радости, которая вскоре сменится горьким разочарованием.

Напротив, по мере того, как растет число членов АА, не пьющих уже десятки лет, перед нашими глазами проходит все больше и больше убедительных доказательств того, что мы можем надолго и по-настоящему исцелиться от одиночества алкоголизма.

Тем не менее, вряд ли можно сразу избавиться от многолетних, глубоко укоренившихся в нас привычек – подозрительности и других защитных механизмов, ведь мы стали совершенно уверены в том, что к нам всегда относятся с непониманием и неприязнью, независимо от того, так ли это на самом деле. Мы привыкли вести себя так, словно мы одиноки. Поэтому, после того как мы бросили пить, некоторым из нас потребовалось время и пришлось попрактиковаться, чтобы разрушить свое привычное чувство одиночества. Даже если мы и поверили в то, что мы больше не одиноки, мы иногда чувствуем по-старому и поступаем по-старому.

У нас нет опыта в установлении дружеских отношений или даже в принятии дружбы, когда она нам предлагается. Мы не совсем уверены в том, как это делается, и выйдет ли из этого толк. И эта, накапливавшаяся годами, тяжелая ноша страха все еще может волочиться вслед за нами. Следовательно, в те моменты, когда мы начинаем чувствовать себя хоть немного одно-

кими – независимо от того, одиноки ли мы в данный момент в физическом смысле, – нас могут соблазнять прежние привычки и мысли о целебных свойствах выпивки.

Временами некоторые из нас поддавались этому соблазну и возвращались к своей прежней убогой жизни. Она-то хотя бы знакома нам, и никому не придется трудиться изо всех сил, чтобы восстановить свои питательные способности, достигнутые за годы пьянства.

Рассказывая о себе в группе АА, один алкоголик сказал, что когда он пил (с юношеского возраста до тех пор, пока не перевалило за 40), его время было полностью занято, но мимо него прошло многое из того, чему обычно учатся молодые люди в процессе возмужания.

И вот, когда ему было за сорок, он обрел трезвость. До этого он умел только пить и скандалить, но никогда не учился никакой специальности или профессии и совершенно не знал, как вести себя в обществе. “Это было ужасно, – говорил он. – Я даже не знал, как мне позвать девушку на свидание и что делать при встрече! И я обнаружил, что не существует никаких курсов типа “Как вести себя на свидании” для сорокалетних холостяков, которые никогда этому не учились”.

В тот вечер смех, раздававшийся в комнате для собраний АА, был особенно сердечным и добрым; многие сопереживали рассказчику, так как сами прошли через подобное состояние неловкости. Когда мы сознавали свою неуклюжесть, нелепую для сорока лет (и даже для двадцати), то могли бы посчитать себя жалкими, даже смешными – если бы не было столь многих мест, где собираются способные понять это члены АА, которым знаком этот самый вид страха и которые могут помочь нам

разглядеть в этом смешную сторону. Так что и нам не грех улыбнуться, если с нами снова случится нечто похожее, и так до тех пор, пока мы не научимся. Мы не должны больше опускать руки, испытывая втайне стыд; мы не должны возобновлять, будучи в компании, свои прежние безнадежные попытки обрести уверенность при помощи бутылки. Вместо этого в бутылке мы нашли одиночество.

Это – только один крайний пример того, как некоторые из нас, словно неловкие подростки, не знают, куда девать свои руки и ноги, когда впервые пускаются в плавание по морю трезвости. Это служит иллюстрацией, насколько велика для нас опасность заблудиться в таком плавании, если мы попытаемся совершить его в одиночку. В этом случае, возможно, у нас есть один шанс на миллион, вообще хоть как-нибудь завершить это путешествие.

Но теперь мы знаем, что не обязательно путешествовать в одиночестве. Гораздо разумнее, безопаснее и вернее, когда твой корабль является частью большой и веселой флотилии кораблей, плывущих в одном направлении. И никто из нас не должен ощущать никакого стыда, получая помощь от других, поскольку мы все помогаем друг другу.

Воспользоваться помощью при лечении нашей болезни не более малодушно, чем воспользоваться костылем, если у вас сломана нога. Костыль – прекрасная вещь для того, кто в нем нуждается и кто видит в нем пользу.

Есть ли что-нибудь действительно героическое в том, что слепой человек, спотыкаясь, наощупь бредет по дороге только из-за того, что он отказывается принять

легко доступную помощь? Неоправданный риск, даже когда он совершенно не нужен, иногда излишне преувозносится, тогда как большего одобрения и восхищения в действительности заслуживает взаимная поддержка, которая всегда оказывается гораздо эффективнее.

Наш собственный опыт в деле поддержания трезвости в огромном большинстве случаев отражает мудрость, заключенную в использовании для избавления от алкоголизма любой имеющейся в нашем распоряжении помощи. Несмотря на нашу острую нужду и огромное желание, никто из нас не исцелился от алкоголизма, действуя в одиночку. Если бы мы могли, то, конечно, не нуждались бы в помощи АА или психиатра, или еще в чьей-либо помощи.

Так как никто из нас не может жить совершенно один, и все мы, в той или иной мере, зависимы от других людей, хотя бы в сфере товаров и услуг, то мы убедились, что будет разумно принять такое положение дел как реальность и, считаясь с этой реальностью, вести исключительно важную работу по преодолению нашего активного алкоголизма.

Когда мы одни, мысли о выпивке закрадываются в наше сознание с гораздо большей легкостью и коварством. А когда мы ощущаем себя одинокими, и появляется желание выпить, то кажется, что оно овладевает нами с особой скоростью и силой.

Такие мысли и желания намного реже посещают нас, когда мы находимся среди других людей, особенно, если они тоже не пьют. Если же такие желания все же появляются, то они обладают меньшей силой и легче могут быть приглушены, когда мы поддерживаем контакты с товарищами по АА.

Мы не забываем о том, что почти каждому человеку иногда необходимо побыть наедине с собой, собраться с мыслями, осмотреться, сделать что-то, уединиться или просто отдохнуть от дневного стресса. Но мы убедились в том, что этим не следует слишком злоупотреблять, особенно, когда мы находимся в не слишком радостном расположении духа или испытываем чувство жалости к себе. Почти любое общество лучше, чем горькое уединение.

Конечно, желание выпить может возникнуть и на собрании АА, так же, как человек может чувствовать себя одиноким, находясь в толпе. Однако у нас намного больше шансов удержаться от выпивки, когда мы в обществе других членов АА, чем когда сидим одни в своей комнате или в укромном уголке тихого немногочленного бара.

Когда мы вынуждены общаться только с самими собой, это общение все время вертится вокруг одних и тех же тем. Все в большей и большей степени оно лишает нас того разумного притока информации, который могут обеспечить только другие люди. Попытка убедить самого себя не пить выглядит как своего рода самогипноз. Как правило, она столь же эффективна, как попытка уговорить беременную кобылу не жеребиться, несмотря на то, что пришло время.

По этим причинам, когда мы предлагаем избегать переутомления и не допускать возникновения острого чувства голода, мы часто добавляем еще один, неразрывно связанный с предыдущими, совет: "Не позволяйте себе быть слишком утомленными, следите за голодными или слишком одинокими".

Следите за этим.

Если вы слишком часто ощущаете предрасположенность к выпивке – сделайте паузу, чтобы подумать. Нередко можно обнаружить, что вы находитесь в одном (или более, чем в одном) из описанных выше состояний повышенного риска.

Поторопитесь побеседовать с кем-либо. Это, по крайней мере, развеет ваше одиночество.

15. ОСТЕРЕГАТЬСЯ РАЗДРАЖЕНИЯ И ОБИД

Чувство гнева уже упоминалось в этой книге, но отдельные трудные случаи убедили нас в том, что оно играет такую важную роль, что заслуживает особого внимания со стороны любого, кто хочет исцелиться от алкоголизма.

Раздражение, обида, гнев – каким бы словом мы ни назвали это чувство, оно оказывается тесно связанным с выпивкой и, возможно, в более глубокой степени, с алкоголизмом.

Например, как-то ученые опрашивали большое число алкоголиков – почему они напились? – и установили, что в большинстве случаев ответ звучал так: "Потому что в этом состоянии я мог кого-нибудь "отбрить". Другими словами, они, напившись, чувствовали свою силу и свободу, чтобы выражать свой гнев, который им неудобно было обнаружить, будучи трезвыми.

Кто-то высказал предположение, что, возможно, существует неуловимая, неустановленная биохимическая взаимосвязь между алкоголем и некоторыми изме-

нениями в организме, которым сопутствует раздражение. Из одного экспериментального исследования, проведенного над алкоголиками, следует, что раздражение может приводить к тому, что изменения в составе крови алкоголиков вызывают некое неприятное состояние, которое разряжается при помощи выпивки. Один ведущий психолог недавно предположил, что пьяный человек может наслаждаться тем чувством власти над другими людьми, которое вызывает у него алкоголь.

Есть факты, указывающие на тесную связь между пьянством, с одной стороны, и насилием и убийствами – с другой. В некоторых странах высок процент таких преступлений, где жертва или преступник (или оба) в момент преступления находились в нетрезвом состоянии. Изнасилования, семейные скандалы, приводящие к разводу, нападения на детей и вооруженные грабежи также часто являются следствием чрезмерного пьянства.

Даже те из нас, кто не вел себя подобным образом, легко могут понять тот приступ сильного гнева, который может навести отдельных людей на мысль о таком насилии, когда они изрядно “наберутся”. Это значит, что мы осознаем потенциальную опасность гнева.

Похоже, мало кто считает, что это естественно для человека – время от времени превращаться в животное. Как и страх, гнев может иметь определенную ценность для выживания всех представителей рода человеческого. Чувство гнева по отношению к таким явлениям, как бедность, голод, болезни и несправедливость, несомненно, вызывало изменения к лучшему у разных народов.

Однако никто не будет также оспаривать тот факт, что нанесение физических или даже словесных оскорблений, совершаемых в приступе гнева, является прискорбным и наносит ущерб как всему обществу, так и отдельной личности. В связи с этим многие религии и философские системы призывают нас избегать гнева для того, чтобы сделать свою жизнь более счастливой.

Тем не менее, многие люди убеждены в том, что сдерживать гнев вредно для психического здоровья, поэтому мы должны каким-то образом дать выход нашему раздражению, иначе оно отравит нас изнутри, обратившись против нас самих и, таким образом, вызвав глубокую депрессию.

Гнев, во всех его аспектах, является общечеловеческой проблемой, но для алкоголиков он представляет особую опасность – наш гнев может убить нас. Исцелившиеся алкоголики почти единогласно признают, что вражда, недоброжелательство или раздражительность часто вызывают у нас желание выпить. Поэтому мы должны постоянно проявлять бдительность, когда у нас появляются такие чувства. Чтобы справиться с ними, мы нашли гораздо более пригодные для нас методы, чем выпивка.

Но мы вернемся к этому позднее. Сначала рассмотрим, какие формы и оттенки может временами принимать гнев:

нетерпимость	снобизм	напряженность
презрение	жесткость	сарказм
зависть	цинизм	жалость к себе
ненависть	недовольство	злоба
недоверие	тревога	подозрительность
ревность		

Некоторые члены АА в трезвом состоянии способны были распознать все эти ощущения, отчасти сопутствующие гневу. В пьяном же виде многие из нас редко старались разобраться в причинах своего состояния. В таких случаях мы, как правило, лишь горестно размышляли о своем состоянии или ударялись в крайности, особенно когда очередная рюмка обостряла подобные ощущения.

Пожалуй, в этот список следовало включить также и чувство страха, так как многие из нас верят в то, что страх часто перерастает в гнев. Мы не всегда можем понять, чего мы боимся, иногда это просто неясный, расплывчатый, безымянный страх. И это состояние может перерасти в такое же неопределенное чувство гнева, которое может вдруг сфокусироваться на чем-либо или на ком-либо.

Чувство разочарования также может порождать гнев. Алкоголики не относятся к категории людей, отличающихся высоким порогом терпимости, особенно когда сталкиваются с чувством разочарования, вызванного мнимыми или действительными причинами. Выпивка тогда становится излюбленным средством избавления от этого неудобного чувства.

Пожалуй, сложнее всего справиться со “справедливым” негодованием. Оно является результатом долго вынашиваемого “праведного” гнева, и если этому чувству дать волю, то оно может разрушить наши оборонительные укрепления против выпивки.

Даже если с нами обошлись гнусно и несправедливо, негодование является роскошью, которую мы, алкоголики, не можем себе позволить. На нас **любой** гнев действует разрушительно, так как опять может привести нас к бутылке.

(О том, как научиться преодолевать такое негодование, более подробно рассказывается в книгах “Анонимные Алкоголики” и “Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций”.)

Мы не можем претендовать на роль специалистов, разбирающихся в глубинах психологии, поэтому мы должны главным образом сосредоточиться не на выяснении причин возникновения чувства гнева, а на преодолении самого этого чувства, вне зависимости от того, считаем ли мы его оправданным или нет. Мы сводим все к тому, как не позволить этим чувствам обмануть нас и снова втянуть в выпивку.

Интересно, что некоторые из уже упоминавшихся методов воздержания от выпивки также прекрасно помогают избавиться от внутренней напряженности в тех случаях, когда мы сердимся. Например, когда мы начинаем “закипать”, то полезно съесть пару кусочков чего-либо вкусного или выпить стакан сладкого безалкогольного напитка.

Кроме того, в тех случаях, когда что-нибудь начинает нас раздражать, очень полезно бывает поднять телефонную трубку и поговорить со своим наставником или с другим выздоравливающим алкоголиком. Стоит подождать и выяснить, не слишком ли мы утомлены. Если это так, то избавиться от чувства гнева часто помогает небольшой отдых.

Наш пыл может охладить также размышление над правилом “Живи и давай жить другим”.

Можно заняться чем-нибудь, не имеющим никакого отношения к источнику нашего гнева, – отделаться от него при помощи каких-либо энергичных упражнений или погасить его, слушая нашу любимую музыку.

Многим избавиться от враждебной настроенности помогает размышление об идеях, заложенных в Молитве об умиротворении. Часто, когда мы не можем изменить что-то или справиться с чем-нибудь, что выводит нас из себя (например, автомобильные “пробки” на дорогах, плохая погода, большие очереди в магазинах и т.п.), более разумным и оправданным будет просто принять это как факт, а не кипятиться попусту или начать пить.

Конечно, иногда нас раздражают обстоятельства нашей жизни, которые могут и должны быть изменены. Может, нам следует оставить эту работу и поискать что-нибудь получше; может, надо развестись или переехать с семьей в другой район. В таких случаях решение надо принимать обдуманно, а не опрометчиво или в состоянии гнева. Сначала надо остыть. Затем можно спокойно и рассудительно поразмыслить над тем, действительно ли мы можем изменить то, что вызывает наше раздражение. Чтобы проверить это еще раз, загляните в параграф, посвященный Молитве о душевном покое.

Иногда мы имеем дело не с длительным раздражением, а с неожиданной, кратковременной вспышкой гнева. Суточный план и правило “Первым делом – главное” помогли многим из нас совладать с ней, хотя мы и не представляли себе, что это возможно, пока не попытались применить их на практике и не добились удивительных результатов.

Другим эффективным средством против гнева может быть принцип “как будто”. Мы представляем себе, как бы в идеальном случае справился с гневом в нашей ситуации другой, рассудительный, хорошо уравновешенный человек, а затем поступаем, **“как будто”** мы и

есть этот самый человек. Прибегайте время от времени к этому приему. Это тоже помогает.

Многим окажется полезной профессиональная помощь какого-нибудь специалиста, психолога или врача другой специальности, а также священнослужителя.

Можно найти также выход в какой-нибудь безобидной физической деятельности. Какое-нибудь упражнение, о котором мы уже упоминали, глубокое дыхание, горячая ванна и (у себя дома) отдых в кресле или на диване – все это для очень многих обладает успокаивающим эффектом.

Похоже, что редко получается что-либо толковое, если гнев просто пытаются подавить, заглушить или сдержать. Вместо этого мы стараемся научиться действовать, не руководствуясь гневом, а, наоборот, пытаюсь как-нибудь справиться с ним. Если мы не будем стремиться к этому, то неизмеримо увеличим опасность возврата к алкоголю.

Будучи непрофессионалами, которые полагаются только на свой собственный опыт, мы, выздоравливающие алкоголики, не обладаем какими-либо лабораторными данными или научными теориями, связанными с этими проблемами. Но лишь немногие из тех, кто пережил когда-нибудь тяжелое похмелье, могут забыть о том, какое безрассудное раздражение оно заставляло нас испытывать. Иногда мы обрушивали его на членов семьи, товарищей по работе, друзей или даже на посторонних людей, которые, как говорится, были совершенно ни при чем. Подобно тому, как остаются слои застоявшегося дыма в закрытых барах, такая тенденция может наблюдаться и после того, как мы бросили пить, напоминая о нашем алкогольном прошлом. Она останется до тех пор, пока мы не произведем полную моральную переоценку своих качеств.

16. БЫТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ

Когда ваш близкий человек или хороший друг поправляется после тяжелой болезни, мы окружаем его тем, что хорошие медсестры называют *нежной заботой*. Чтобы помочь больному ребенку выздороветь, мы балуем его любимой едой и разными забавами.

Процесс выздоровления от болезни, какой является активный алкоголизм, требует некоторого времени, и всякий, кто проходит через это, заслуживает внимания и некоторой доли *нежной заботы*.

В прошлом люди верили в то, что те, кто вылечивался от какой-нибудь хвори, заслужили свои страдания, так как считалось, что они умышленно, из эгоистических побуждений, сами вызвали у себя болезнь.

Поскольку до сих пор люди, не осведомленные о характере такой болезни, как алкоголизм, клеймят позором алкоголиков (да и мы сами грешили этим же, пока не узнали кое-что об этой болезни), многие из нас были не слишком добры к себе, испытывая муки похмелья. Мы страдали и считали, что "платим, что с нас причитается" за наши прегрешения.

Теперь, когда мы знаем, что алкоголизм – это не то же самое, что безнравственное поведение, мы убедились в том, как важно пересмотреть наши внутренние установки. Мы поняли, к своему удивлению, что менее всего вероятно, чтобы сам алкоголик относился к себе, как к больному. И здесь обнаруживают себя наши старые привычки мышления.

Давно замечено, что сильно пьющие люди являются идеалистами, нетерпимыми к любым недостат-

кам и, в особенности, к собственным. Ставя перед собой невыполнимые цели, мы, тем не менее, неистово боремся за достижение недостижимого.

Затем, так как нет на земле человека, способного соответствовать этим исключительно высоким стандартам, соблюдения которых мы столь часто требуем, мы убеждаемся, что так и не достигли намеченной цели. Подобное происходит со всеми людьми, чьи цели нереалистичны. И нами овладевает упадок духа и депрессия. Мы гневно караем себя за то, что не походим на идеал.

Как раз в этом мы можем начать проявлять доброту – или, по крайней мере, справедливость – по отношению к себе. Мы ведь не станем требовать от ребенка или от инвалида каких-либо непосильных для них деяний. Думается, что и от нас, выздоравливающих алкоголиков, не следует ожидать особых чудес.

Нетерпеливо ожидая полного выздоровления ко вторнику, мы обнаруживаем, что в среду мы всего лишь продолжаем поправляться, и начинаем винить себя. Тут самое время не приставать к себе и взглянуть на себя со стороны, стараясь быть, насколько это возможно, беспристрастным и объективным. Как бы мы поступили, если бы наш близкий человек или друг пал духом от того, что процесс выздоровления идет слишком медленно, и стал отказываться от лекарств?

Полезно помнить о том, что длительное пьянство наносит огромный ущерб организму, доводя его до такого состояния, что на поправку уходят месяцы и годы. Никто не становится алкоголиком всего лишь

за несколько недель (ну, почти никто). Точно также не следует ждать волшебного исцеления в один миг.

Когда мы ощущаем упадок духа, надо немного взбодрить себя. Не один из нас убеждался в том, что в этом случае полезно похвалить себя, поздравить с уже достигнутым прогрессом – конечно, без самодовольства и самолюбования.

Подведем итоги. Смогли ли мы продержаться без выпивки целые сутки? Это заслуживает искреннего одобрения. Нормально ли мы питались сегодня? Старались ли мы выполнить все наши обязанности? Короче говоря, сделали ли мы все, что в наших силах, и наилучшим образом? Если да, то, собственно говоря, чего же еще ждать.

Может быть, мы не на все эти вопросы можем ответить положительно. Может, мы почему-то не достигли желаемого, сделали себе поблажку в мыслях или поступках, несмотря на то, что знали, что этого делать нельзя. Ну и что? Мы несовершенны. Мы должны стремиться хоть к небольшому прогрессу, а не оплакивать каждое отклонение от идеала.

Что мы можем сделать прямо сейчас, чтобы приободриться? Мы можем найти какое-нибудь **другое занятие** вместо выпивки. В каждой главе нашей книги даются советы такого рода.

Однако есть еще кое-что важное. Доставляет ли нам жизнь удовольствие в последнее время? Или мы были так поглощены тем, чтобы стать лучше, так упорно трудились над своим самоусовершенствованием, что у нас не нашлось времени даже ощутить прелесть захода солнца? новолуния? вкусной пиццы? желанного отдыха от забот? хорошей шутки? какой-нибудь привязанности?

Поскольку наш организм сам стремится к восстановлению нормального состояния, желательно не упускать удобного случая, чтобы отдохнуть, когда это необходимо. Наслаждайтесь короткой сладкой дремотой или добрым, мирным и долгим ночным сном. Может, у вас все еще осталась энергия для того, чтобы развлечься и повеселиться? Так же, как и другие стороны жизни, все это оказывается необходимым для более полного раскрытия наших возможностей.

Для нас настал единственный в своем роде момент. И если мы не станем доброжелательнее к себе именно сейчас, то, конечно, не сможем по праву рассчитывать на уважение и внимание со стороны других.

Мы обнаружили, что в трезвом состоянии можем наслаждаться всеми теми вещами, которыми наслаждались будучи пьяными, и вдобавок еще многими-многими другими. Это потребует некоторого навыка, но усилия наши будут вознаграждены в полной мере. Поступать так – не значит быть эгоистом, а скорее, заботиться о самосохранении. Если мы не будем относиться бережно к процессу нашего выздоровления, мы просто не сможем выжить, и наши надежды стать бескорыстными, нравственными и отвечающими за свои поступки людьми будут похоронены.

17. БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ В МОМЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЕМА

Огромное число пьющих – независимо от того, являются или нет они алкоголиками – с помощью лишь

одной рюмки добиваются перемены своего внутреннего состояния от неудобства к удовлетворенности. Этот метод бегства от боли к удовольствию обычно именуется "выпивкой во спасение".

Однако тысячи и тысячи из нас могут вспомнить, что часто, перед выпивкой, мы бывали в прекрасном расположении духа. Действительно, если мы тщательно проанализируем события, предшествовавшие выпивке, то сможем заметить, что во многих случаях мы напивались для того, чтобы улучшить свое, и без того превосходное, настроение.

Такая практика приводит нас к следующему предостережению: будьте особенно осторожны в торжественные моменты своей жизни и в тех случаях, когда вам необычайно хорошо.

Следует быть особенно осмотрительными, когда наше настроение дает нам такой эмоциональный подъем, что это почти как трезвое опьянение. В таких случаях (даже спустя несколько лет после того, как мы бросили пить) мысль о выпивке может показаться нам совершенно естественной, а прежние невзгоды нашего пьянства постепенно тускнеют в памяти. Всего лишь одна рюмка начинает казаться нам не такой страшной, и мы начинаем думать, что в ней нет ничего смертельного или даже просто вредного.

Конечно, это не было бы вредным для обычного человека. Однако весь наш накопленный опыт подсказывает, что одна, на первый взгляд безобидная, роковая рюмка могла бы сделать нас **необычными** людьми. Рано или поздно это может склонить нас к мысли, что и еще одна не повредит. А как насчет еще пары?..

Торжественные, праздничные выпивки оказываются особенно провоцирующими для некоторых из нас, когда у нас есть веская причина быть приятно возбужденными в общительной среде выпивающих родственников и друзей, которые могут пить без вреда для себя. То, с какой легкостью они поглощают спиртные напитки, похоже, принуждает нас начать делать то же самое.

Наверное, это вызвано тем, что глоток этанола (этилового спирта) слишком долго и тесно был связан в нашей культуре с радостными и приятными событиями (равно как и с некоторыми печальными). Эти связи могут сохраняться в нашем сознании еще долгое время после того, как мы поняли, что **не должны** пить никогда.

Теперь мы знаем, что существует множество способов, с помощью которых мы можем ослабить такое принуждение со стороны окружающих, склоняющее нас к выпивке. Короче говоря, давайте просто помнить о том, что никакое событие не "освобождает" нас от нашего алкоголизма – болезни, которая активизируется всякий раз, в любое время, по любому поводу или вообще без повода, как только мы делаем глоток спиртного.

Для некоторых из нас стремление выпить "на радостях" оказывается еще более коварным, когда нет какого-либо определенного события, которое стоит отметить, и нет побуждения пить со стороны окружающих. Это может возникнуть в самое неожиданное для нас время, и мы, возможно, никогда не поймем, по каким причинам.

Мы научились теперь не паниковать, когда мысль о выпивке приходит нам в голову. В конце концов, это вполне естественно для любого человека, живущего в современном мире, и тем более понятно, что это происходит с нами, кто так долго практиковался в этом занятии.

Однако **мысль** о выпивке – не обязательно то же самое, что **желание** выпить. И ни то, ни другое не должно повергать нас в уныние или страх. Их можно расценить просто как предупредительные звонки, напоминающие нам об опасности алкоголизма. Эта опасность существует всегда, даже тогда, когда мы чувствуем себя настолько чудесно, что сомневаемся – может ли вообще кому-нибудь быть столь же хорошо, как нам сейчас.

18. “ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ”

Вы только что закончили читать предыдущую главу и тут же поспешили начать следующую? Почему? Наверное, вам требуется на практике применить принцип “Тише едешь – дальше будешь”.

Будучи алкоголиками, мы, как правило, старались быстрее, чем другие, проглотить содержимое своей рюмки. При этом мы редко упускали из виду несколько оставшихся капель спиртного в стакане или глотков в бутылке.

Даже после долгих лет трезвости многие из нас удивлялись своей очевидной неспособностью отодвинуть недопитую чашку кофе или стакан с содовой. Иногда мы обнаруживали, что выпивали до последнего глотка безалкогольный напиток, как будто пили...

Пожалуй, многие читатели уже продолжили мысль – для нас не всегда легко бывает оставить недочитанной страницу, главу или книгу. Вроде бы какая-то сила заставляет нас дочитать все до конца, вместо того, чтобы читать в день по несколько страниц или глав, откладывая остальное на потом. Вообще говоря, в этом нет

ничего плохого. Для того, чтобы избавиться от такого пагубного наваждения, как алкоголизм, разумно использовать эту принуждающую силу в менее опасной форме, например, в виде стремления ко все большему знанию и помощи в разрешении своих алкогольных проблем.

Так что продолжайте читать, если хотите. Это намного лучше для вашего здоровья, чем пьянство.

Но когда вы дочитаете эту главу, вам, быть может, захочется что-то применить на деле. Отложите эту книгу в сторону и припомните свой прошедший день. Обратите внимание на то, сколько раз вы могли сдержать себя или действовать поспокойнее, если бы задумались об этом.

С помощью правила “Тише едешь – дальше будешь” мы, члены АА, напоминаем друг другу о том, что многие из нас в делах обычно слишком усердствуют, без оглядки несутся вперед и раздражаются, если сталкиваются с какими-нибудь задержками. Мы убедились в том, как трудно бывает расслабиться и почувствовать вкус жизни.

Когда кто-либо из нас нетерпеливо бросается что-нибудь делать или торопится куда-нибудь, друг может вежливо напомнить: “Не забыл? Тише едешь – дальше будешь”. При этом мы часто испытываем вспышку раздражения к советчику. И это доказывает, что совет попал не в бровь, а в глаз, не так ли?

Да, мы знаем, что раздражительность характерна не только для алкоголиков. С возрастанием скорости перемен в нашей цивилизации все больше и больше людей ощущают нехватку времени и торопятся наверстать, догнать... Кого? Что?

Ясно, что такая погоня не обязательно доводит тех, кто пьет, до алкоголизма. Лишь у небольшой части

пьющих появились те же проблемы, что и у нас. Но те из нас, кто все-таки стали алкоголиками, часто обнаруживают, что нам нужно учиться тому, как расслабляться, как создать себе здоровый ритм жизни, как, в потоке событий, наслаждаться небольшими успехами и простыми радостями – короче говоря, как наслаждаться самим путешествием, вместо того, чтобы всю дорогу быть взвинченным, пока не доберемся до цели. Горизонт всегда будет на прежнем месте. Иногда стоит просто остановиться и посмотреть вдаль, ощущая отдохновение от долгого взгляда.

Некоторые из нас обнаруживали не один раз, что взялись за непосильное для них дело. Мы берем на себя столько обязательств, что вряд ли вообще кто-либо мог бы с ними со всеми справиться.

Наверное, мы могли бы многому научиться на примере людей, вылечившихся от сердечных заболеваний. Многие из них способны вести энергичный и продуктивный образ жизни, который исключает изнуряющий ритм, разбросанность и безумную кабалу часовых стрелок.

Некоторые из нас выработали свой распорядок жизни, помогающий ставить перед собой реальные задачи в пределах выполнимого. Можно составить список дел, которые бы нам хотелось выполнить сегодня, а затем, тщательно обдумав, вычеркнуть из него половину или более. Новый день – новый список.

При ином подходе, мы намеренно распределяли свои дела, заглядывая довольно далеко вперед, учась пренебрегать ими до тех пор, пока не настанет время.

Другие убедились в том, что подобные списки и графики могут стать нашими деспотами, побуждая нас доводить до конца любой пункт, независимо от того,

сколько времени и усилий это у нас займет. Поэтому мы на время даем зарок не прикасаться к спискам. Не понукаемые более их диктатом, мы можем научиться жить в более непринужденном, размеренном ритме.

Для подавляющего большинства хватало 15-20 минут уединения перед началом каждого дня, чтобы привести себя в более спокойное и уравновешенное состояние духа. Некоторые пользовались специальными приемами медитации или молитвами, которые, как мы обнаружили, особенно подходят для этой цели. И, может быть, несколько раз в течение лихорадочного дня мы находили время спокойно посидеть с закрытыми глазами минут пять, а потом опять приступить к работе, но уже отдохнувшими.

Для некоторых легче было сдержаться, если мы прибегали к помощи другого человека. Сами мы можем быть не в состоянии создать себе спокойную обстановку, но иногда мы можем заставить себя тихо посидеть и послушать друга, который уже достиг некоторой степени умиротворения в своей душе. Полное внимание к кому-то помогает нам восстановить душевное равновесие и открывает перед нами новые возможности в нашей жизни. Мы начинаем видеть, что наше бытие **не должно** превращаться в бешеную гонку.

Для некоторых особенно полезными оказываются организованные по определенным правилам собрания людей, совместно ищущих покоя (такие, как религиозные службы в храмах или временное удаление в специальные уединенные места для групповой медитации и тому подобное).

Мы также можем принять решение встать утром пораньше, чтобы нам не пришлось так спешить. Немного подумав, можно выработать личный распорядок

дня, менее насыщенный и более гибкий, а, значит, и в меньшей степени однообразный и выводящий из равновесия.

Когда мы замечали, что находимся в состоянии пере-напряжения или лихорадочной активности, то могли спросить себя: “Неужели без меня нельзя обойтись?” или “Стоит ли так спешить?” Каким облегчением было узнать, что, честно говоря, часто обойтись без нас можно, и спешить не стоит. И такие методы действительно помогают и остаются действенными в течение долгого времени и не только в деле преодоления нашего алкоголизма и связанных с ним привычек. Они также помогают нам стать более продуктивными, потому что, пользуясь ими, мы можем лучше накапливать и перераспределять нашу энергию. Мы более разумно устанавливаем приоритеты и узнаем, что многими делами, ранее считавшимися необходимыми, при более тщательном рассмотрении можно пренебречь. Очень хороший вопрос: “А в самом деле, насколько это важно?”

Конечно, правило “Тише едешь – дальше будешь” не дает нам права откладывать то, что нами намечено, или опаздывать на деловые встречи. Есть вещи, которые не следует откладывать на завтра (а потом еще и еще раз на завтра), – такие, например, как бросить пить. Но имеется также много других вещей, с которыми лучше сегодня повременить, чтобы потом взяться за них, когда мы будем к этому более готовы.

Однажды в центр АА позвонила возбужденная женщина-алкоголичка и сказала, что нуждается в немедленной помощи. Ее спросили, может ли она подождать 20-30 минут, пока кто-либо из членов АА не сможет прийти к ней.

“Нет, что вы! – воскликнула она, – мой доктор сказал мне, что мне нужно помочь сейчас же, немедленно, нельзя терять ни минуты..”

Она продолжила: “Он это позавчера сказал!”

Мы до глубины души сочувствуем каждому, кто находится в таком тяжелом состоянии. Мы слишком хорошо знаем, что человек испытывает при этом. Помощь к этой возбужденной просительнице пришла менее чем за час. И теперь она рассказывает эту историю, как иллюстрацию всего своего прошлого поведения. Сейчас кажется почти невероятным, насколько она уравновешена и в то же время энергична, спокойна и одновременно деятельна.

Если вы вообще предпочитаете иметь прочный внутренний стержень, создающий ощущение покоя, терпения и удовлетворенности, то вы можете этого добиться.

Время от времени напоминайте себе, что ваш наилучший дневной темп определяется правилом: “Тише едешь – дальше будешь”. Не забыли ли вы, что приступить к изменениям в своей жизни можно прямо сейчас?

19. БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ

Одна женщина, член АА, вспоминает, что даже в самые худшие дни своей алкогольной карьеры она никогда не теряла своей веры. “Я всегда твердо, непоколебимо верила в свои несчастья”, – объясняла она. “Каждое утро практически самая первая моя мысль была: “Господи! Хотелось бы знать, в какие новые передряги я попаду сегодня?”

Когда кто-нибудь звонил в дверь, она была уверена в том, что ее ждет очередная неприятность. По почте, как она считала, могут прийти только счета

или какие-нибудь плохие новости. А когда звонил телефон, она тяжело вздыхала в ожидании нерадостных известий.

Такая огромная затрата энергии, направленная на ожидание неприятностей, знакома многим из нас; мы помним ту мрачную направленность сознания, которая преобладала в активной стадии нашего алкоголизма. Отчасти это, конечно, объясняется просто фармакологическим воздействием алкоголя, который является вызывающим депрессию наркотиком. Когда мы изгоним из своего организма последние молекулы спиртного, вместе с ними исчезнут и многие мрачные мысли.

Однако, как мы обнаружили, привычка мыслить таким невротическим и депрессивным образом может сохраняться до тех пор, пока мы не научимся распознавать эти настроения и тщательно искоренять их.

Не существует лекарства от бездумного розового оптимизма. Мы отнюдь не представляем дело так, как будто трудностей не существует. Мы также не отрицаем, что время от времени каждому предстоит преодолеть какие-нибудь препятствия. Печаль по-настоящему ранит, как и всякая другая боль.

Однако теперь, когда мы освободились от алкоголя, мы способны в большей степени контролировать свое мышление. Наши мозги не так затуманены, и диапазон наших мыслей стал шире. Те размышления, которым мы предаемся в течение дня, могут серьезно повлиять на окраску нашего сегодняшнего самочувствия – будет ли оно ясным и жизнерадостным или мрачным и унылым.

Так как в прошлом большая часть наших мыслей была замысловатым образом связаны с нашим прежним образом жизни, включавшем постоянные выпивки, то

мы поняли, что было бы лучше пристально изучить наши прежние привычки мышления и найти другое, лучшее применение нашим умственным способностям.

Может быть, приводимые ниже примеры не совсем годятся для вас, но даже если слова покажутся вам чужими, возможно, вас затронут знакомые вам ранее эмоциональные переживания, им сопутствующие. Некоторые из этих примеров содержат умышленные преувеличения для того, чтобы смысл сказанного стал безошибочно ясным. Другие, на первый взгляд, могут показаться тривиальными. Тем не менее, многие из нас убедились, что небольшие простые перемены становятся отправной точкой, ведущей к большой цели – устойчивому выздоровлению.

Когда любимая нами дочь, начиная учиться ходить, падает, ударяется головкой и громко плачет, достаточно легко можно выяснить – ушиблась она или просто испугалась. Далее, нам предстоит сделать следующий выбор: либо истерически завизжать из-за того, что ваша дочка ушиблась или испугалась, и продолжать переживать над тем, что еще могло случиться, либо сохранить хладнокровие, успокоить девочку и радоваться тому, что она не получила более серьезной травмы.

Когда после долгой болезни и страданий умирает наш 90-летний дедушка, мы вновь оказываемся перед выбором. Можно упорно считать, что в ответ на случившееся человеку ничего не остается, как безумствовать от горя и ярости или упиваться своим горем и, пожалуй, в обоих случаях выпиться. Либо мы можем, помимо нашей печали, вспомнить, что он прожил долгую и в основном хорошую и счастливую жизнь; что мы старались быть добры к нему и уверяли его в своей

неизменной любви; что его страдания и несчастья теперь закончились. Сомнительно, чтобы он одобрил наши действия, если бы знал, что мы использовали его смерть как повод для того, чтобы напиться и поставить свое здоровье под угрозу.

Когда мы наконец посещаем то место, о котором долго мечтали, то можем занять наши мысли соображениями о неудобствах жилья или о плохой погоде, можем погрузиться о том, что прошли добрые старые денечки, или что в нашем распоряжении всего несколько дней или недель. Либо мы можем порадоваться тому, что вообще наконец-то сюда приехали, и к этой одной радости добавить многие другие, которые испытывает человек, если расположен к таким поискам.

Мы можем остерегаться такой настроенности, когда в ответ на любое оптимистичное, утвердительное или содержащее похвалу высказывание кто-либо говорит: "Да, но..." Какая-либо удача друга или то, что он выглядит не по годам молодо, или то, что человека, благодаря его известности, приглашают участвовать в сборе пожертвований, – все это может вызвать искушение сделать кислое замечание: "Да, но..." Но...разве привычка мыслить подобным образом помогала кому-нибудь (включая и нас самих)? Почему бы нам просто не признать существование чего-нибудь хорошего? Разве мы не можем просто порадоваться этому, вместо того, чтобы стараться принизить его значение?

Те, кто пытался бросить курить, знают, что перед ними открываются две возможности:

1. Постоянно жаловаться на то, как это трудно сделать. Что-нибудь вроде – "на этот раз не получилось" или "ну, посмотрите, я опять закурил!"

Или:

2. Вспоминая о курении, с наслаждением вдыхать чистый воздух, радоваться тому, что не курил целый час, и даже если однажды бессознательно закурил, похвалить себя за то, что бросил сигарету, не докурив до конца.

Если кто-то из нас выигрывает на скачках 500 долларов, тогда как главный приз составлял 50000 долларов, легко здраво отнестись к случившемуся. Потеря главного приза – не повод для переживаний.

Нам постоянно предоставляются возможности для выбора такого рода, и наш опыт убеждает нас в том, что ощущение благодарности приносит гораздо больше пользы. С таким настроением гораздо легче оставаться трезвыми. Будет приятной неожиданностью обнаружить, что нетрудно сделать чувство благодарности привычным, если только приложить к этому некоторое усилие.

Многие из нас делали такие попытки без особого желания. Но мы должны признать, что результаты свидетельствовали сами за себя. Поначалу едкая циничная реплика так и готова сорваться с языка. Может, придется пару раз проглотить про себя, прежде чем удастся выдать мягкое одобрительное замечание, одно из тех, которое мы называли слащавым в те времена, когда пили. Но вскоре делать это станет намного легче, и такое поведение может оказать сильное и благотворное влияние на наше выздоровление. Жизнь предназначена для радостей, и мы намерены наслаждаться ею.

Возвращаясь к воспоминаниям о тех временах, когда мы пили, некоторые из нас находили там какое-либо другое проявление нашего мрачного взгляда на дей-

ствительность. Но, в конце концов, и его можно отнести к тем привычкам поведения, которые мы научились изменять. И эти перемены в нашем поведении привели к выработке более оптимистичного отношения к действительности и обновлению нашего эмоционального мира.

Когда находился повод, мы проводили много времени в размышлениях и разговорах о том, как упорствуем в своих ошибках или заблуждениях **другие** люди. (Ошибались ли они в самом деле или нет, теперь уже не имеет значения в связи с желанными переменами в нашем отношении к окружающему.) Для некоторых изменения начинаются с предварительного желания подождать и посмотреть, что получится, приняв ненадолго за истину предположение, что другой человек может быть прав. Перед тем, как поторопиться с окончательным приговором, мы временно не обращаем внимания на наши доводы, а вместо этого слушаем другого и следим, что из этого получится.

Такой метод может убедить нас в том, что мы не правы, а может и не убедить. Это неважно. К какому бы решению мы не пришли, мы, по крайней мере на время, освободились от стремления всегда быть правыми или одержать верх в споре. Мы обнаружили, что искреннее “Я не знаю” может влить в нас новые силы. Если нам легко с собой, и нас не слишком беспокоит, что время от времени мы можем ошибаться, то такие слова, как: “Я ошибался, а вы правы”, воодушевляют нас. Мы ощущаем свою раскованность и испытываем благодарность за то, что мы открыты к восприятию новых идей. Настоящие ученые всегда относятся с вниманием к новым фактам, которые могут доказать несостоятельность их собственных теорий, это позволяет им отбросить ложные пред-

посылки и тем самым приблизиться к окончательной истине, предмету их устремлений.

Когда мы достигаем подобной восприимчивости к новому, то обнаруживаем, что наш неизменный нигилизм начинает улетучиваться. Пожалуй, можно пояснить на примере связь между желанием всегда быть правыми (нигилизм здесь заключается в том, что, согласно нашему восприятию, почти все остальные не правы) и свободой ошибаться – улавливать и использовать новые идеи и чужую помощь для того, чтобы оставаться трезвыми.

Многие из нас, когда пили, были годами убеждены в том, что наша привычка пить была вполне безобидной. Это необязательно означало нашу самоуверенность, но когда мы слышали от священнослужителя, психиатра или члена АА рассказы об алкоголизме, то моментально соображали, что это не относится к **НАШИМ** выпивкам, и **мы** можем обойтись без всего того, что предлагают эти люди. И даже если мы признавали, что у нас имеются кое-какие проблемы, мы были уверены, что сами сможем с ними справиться. Таким образом мы захлопывали дверь, не пускали к себе новую информацию и отвергали помощь. Ну, а за этими дверями пьянство продолжалось.

Не ранее того, как наши беды стали слишком ужасными, а наше состояние слишком безнадежным, мы смогли слегка приоткрыть эти двери, впустить внутрь немного света и позволить, наконец, помочь нам.

Для тысяч из нас одним из самых ярких эпизодов, сохранившихся в нашей памяти и включающих в себя мудрость слов “быть благодарными”, является воспоминание о том, что мы вначале думали и говорили

об Анонимных Алкоголиках, когда это Сообщество впервые привлекло наше внимание:

“Это подходит им, но я не настолько плох, так что это не для меня.”

“Я видел двух бывших членов АА пьяными в баре. Из того, что они сказали, я понял, что мне это тоже не поможет.”

“Я знал парня, который вступил в АА. Он превратился в сурового, фанатичного, тупого и нетерпимого трезвенника.”

“Вся эта чепуха и хождение по собраниям АА быстро оттолкнули меня. Как бы там ни было, меня никогда не тянуло ни в какие сообщества.”

Ныне честность заставляет нас признать, что мы потратили больше времени, сосредоточившись на подобном рода негативных ответах и поиске причин, оправдывающих наше пьянство, чем на попытках без предвзятости разобраться в том, что такое АА. Едва ли наша исследовательская работа на этом поприще может быть названа научной. Скорее, это был поверхностный и пессимистический взгляд – выискивание того, что нам не нравится.

Мы не побеседовали с теми, многими, членами АА, поддерживающими трезвость, и мы не прочли достаточного количества литературы – как об АА, так и изданной самим Сообществом. Если нам не нравились какие-то вещи или люди, с которыми мы на первых порах столкнулись в АА, то мы отвергали все Товарищество в целом. Разве мы честно не пытались присоединиться? (Помните человека, который говорил, что не любит читать? Он как-то раз прочел книгу, и она ему не понравилась!)

Теперь ясно, что мы могли бы действовать по-другому. Мы могли бы потратить некоторое время на поиск

того, что нам нравится в АА, чему мы можем следовать, на поиск предложений и идей, с которыми мы согласны. Мы могли бы быть благодарны за то, что АА гостеприимно встречает случайных посетителей и не требует разбираться в том, что такое АА, чтобы они очертя голову бросались в неизвестное. Мы могли бы быть благодарны за то, что в АА нет вступительных членских взносов, что там не требуют следовать какому-либо учению или выполнять какие-либо правила и ритуалы. Если некоторые слишком разговорчивые члены АА нам не по душе, мы могли бы порадоваться тому, что в АА много других, более молчаливых людей или тех, кто говорит то, что нам нравится. Мы могли бы постараться узнать, почему так много знаменитых специалистов год за годом в течение многих лет поддерживают АА. Наверное, это Сообщество хоть что-то делает как надо!

Мы поняли, что умение оставаться трезвыми можно свести именно к такому выбору. Мы могли часами размышлять о причинах, по которым мы хотим или нуждаемся, или намерены выпить. Но ведь это же время можно потратить на то, чтобы выяснить причины, по которым алкоголь вреден для нас, а воздержание полезно для здоровья; мы могли бы также подумать о тех вещах, которые смогли бы сделать, если бы не пили.

Каждый из нас делает свой собственный выбор, как ему (или ей) жить. Мы рады, когда еще кто-нибудь принимает такое же решение, как и мы. Но независимо от того, интересуетесь ли вы АА, мы желаем добра всякому, кто решил каким-либо образом обрести трезвость. Мы храним чувство благодарности за то, что свободны избирать путь, описанный в этой книге.

20. ПОМНИТЬ СВОЮ ПОСЛЕДНЮЮ ПЬЯНКУ

В заголовке нет ошибки. Как вы увидите в дальнейшей речи, речь идет именно о “пьянке”, а не о “выпивке”

Слова “выпивка” или “стаканчик” веками пробуждали у миллионов людей приятные отзвуки, связанные с прошлым, и предвкушения.

В зависимости от возраста и обстоятельств, в которых мы впервые пробуем алкоголь, у всех у нас есть различные воспоминания и надежды (порой тревоги), связанные с мыслями о холодном пиве, “горлодере”, джине с тоником, “ерше”, глотке вина и прочем.

Неоднократно для большинства людей, начинающих выпивать, их предвкушения по поводу желанной выпивки полностью оправдывались. Если же такой благоприятный эффект повторялся довольно часто, то мы, естественно, привыкали думать о выпивке как о приятном событии – независимо от того, связывалась ли она с религиозным ритуалом, утоляла ли жажду, соответствовала ли какому-нибудь общественному событию, давала ли нам возможность расслабиться, стимулировала ли нас или приносила нам желаемое удовлетворение любого другого рода.

Например, 55-летнему финну, когда он слышит предложение выпить, нетрудно ощутить тот прилив тепла, который он испытывал в молодости, в холодную погоду, глотнув водки или спирта.

Одна молодая женщина может тут же представить изящный хрустальный бокал шампанского, эффектное окружение, новые наряды, нового любовника. Другая вспоминает о глотке из “малка” в бумажном пакете,

протянутом длиннобородым парнем в джинсах, бывшем возле нее, когда гремел рок, и то вспыхивающие, то гаснущие лучи ламп мерцали сквозь сладковатый дым марихуаны, и все ревели в экстазе.

Один из членов АА говорил, что слово “стаканчик” почти физически вызвало у него во рту вкус пиццы с пивом. 78-летняя вдова неизменно вспоминала при этом о хересе с растертым с сахаром и сливками яичным желтком, который она пристрастилась выпивать на ночь, находясь в доме для престарелых.

В настоящее время, будучи совершенно естественными, такие мысленные образы вводят нас в заблуждение. Таким путем многие из нас **начинали** пить, и если бы в этом заключалась вся правда о нашем пристрастии к выпивке, то вряд ли бы у нас появились алкогольные проблемы.

Однако пристальный и бесстрашный взгляд на все стороны нашего алкогольного прошлого показывает, что в последние годы и месяцы нашего пьянства мы никак не могли пережить снова эти идеальные, магические моменты, даже если часто пытались их воссоздать.

Вместо этого, раз за разом мы выпивали гораздо больше, чем требовалось для достижения прошлой магии, и в результате сталкивались с очередными неприятностями. Может быть, это была просто наша внутренняя досада на себя, сопровождаемая тайным чувством, что мы слишком много пьем, но иногда это было связано с семейными ссорами, неприятностями на работе, серьезными болезнями или несчастными случаями, юридическими или финансовыми затруднениями.

Следовательно, теперь, когда появляется соблазн пропустить “стаканчик”, мы стараемся вспомнить всю цепь

последствий, начинающихся с этого “стаканчика”. Мы обдумываем этот “стаканчик” со всех сторон, припоминая нашу последнюю тяжелую пьянку и похмелье.

Друг, предлагающий нам выпить, обычно подразумевает под этим пару рюмок “для общения”. Но если мы аккуратно припомним все страдания нашей последней попойки, то нас не введет в заблуждение наше собственное прошлое представление о “стаканчике”. Грубая, физиологическая правда для нас сегодня заключается в том, что нынешний “стаканчик” совершенно определенно означает, что рано или поздно мы ударимся в запой, а это, в свою очередь, повлечет за собой новые беды.

Выпивка **для нас** больше не означает музыку, радостный смех и флирт. Она ведет к болезни и горю.

Один из членов АА излагает это таким образом: “Я знаю теперь, что для меня зайти куда-нибудь “пропустить стаканчик” никогда не будет означать просто убить несколько минут и оставить доллар в баре. Теперь с одной стороны на чашу весов поставлена эта выпивка, а с другой – мой счет в банке, моя семья, мой дом, моя машина, моя работа, мое здравомыслие и, возможно, моя жизнь. Слишком высока цена, слишком велик риск!”

Он помнит свою последнюю пьянку, а не первую выпивку.

21. ИЗБЕГАТЬ ОПАСНЫХ НАРКОТИКОВ И ЛЕКАРСТВ

С давних пор человечество широко пользуется различными химическими веществами, изменяющими настро-

ение и восприятие. Этиловый спирт, возможно, был одним из первых веществ, используемых для этих целей, и может быть, всегда был наиболее популярным.

Некоторые такие средства узаконены и являются целебными, если назначены знающими врачами, принимаются строго по назначению и их прием прекращается, когда медицинская надобность в них отпадает.

Члены Сообщества АА, не являясь врачами, не обладают компетенцией, чтобы рекомендовать какое-либо лечение. Мы также не компетентны советовать кому-либо отказаться от предписанного лечения.

Единственное, что мы можем сделать с полной ответственностью, – это предложить свой опыт.

Употребление спиртного для многих из нас стало своего рода самолечением. Мы часто пили, когда были больны, чтобы почувствовать себя лучше.

Тысячи из нас, конечно, пользовались и другими химическими веществами. Многие из нас установили, что есть тонизирующие пилюли, которые вроде бы помогают при похмелье или ослабляют нашу депрессию (пока они нам в конце концов переставали помогать), есть успокаивающие вещества и транквилизаторы, которые могут заменить спиртное и облегчить похмельный “колотун”, есть бромиды и различные таблетки, выдающиеся без рецепта, и разнообразные настойки (на многих из них указано, что они “не вызывают привыкания”), – все эти средства помогали нам заснуть или придавали нам дополнительную энергию, или снимали наше подавленное состояние, или создавали исключительный прилив блаженства.

В конце концов такое сильное желание, почти потребность в этих влияющих на сознание и изменяющих

настроение веществах, может глубоко укорениться в каждом, кто сильно пьет.

Даже если формально, по медицинской терминологии, лекарство “не вызывает физиологического привыкания”, мы легко можем к нему привыкнуть и попасть в зависимость от него, в чем мы неоднократно убеждались. Получается так, будто “склонность к привыканию” является нашим внутренним свойством, а не характеристикой лекарства. Многие из нас верят в то, что стали людьми, “склонными к привыканию”, и наш опыт подкрепляет эту уверенность.

Поэтому мы идем на все, чтобы избежать употребления всех уличных наркотиков – таких, как марихуана, “крэнк” (амфетамин), “даунер” (барбитурат), “аппер” (амфетамин), кокаин, “хаш” (гашиш), галлюциногены, “спид” (амфетамин) – и даже многих общедоступных таблеток и лекарств, в том числе и транквилизаторов.

Даже для тех из нас, кто так и не пристрастился к какому-нибудь из этих снадобий, ясно, что все они представляют собой реальную потенциальную опасность, чему мы не раз были свидетелями. Наркотики могут способствовать пробуждению прежнего стремления к достижению “искусственной магии”, некоторого эмоционального подъема или внутреннего покоя. И если пару раз мы воспользовались наркотиками и нам это сошло с рук, то часто кажется, что ничего не стоит опрокинуть и рюмку.

Товарищество Анонимных Алкоголиков не является организацией, выступающей против наркотиков. В целом, мы не занимаем никакой моральной или юридической позиции в отношении легализации или запрещения “травки” или любого другого подобного снадобья.

(Тем не менее, каждый член АА, как и любой другой взрослый человек, имеет право придерживаться любого мнения по этому вопросу и предпринимать любые действия, которые ему – или ей – кажутся правильными).

Это, в некотором смысле, похоже на позицию членов АА – или, возможно, что точнее, “отсутствие позиции” – в отношении алкоголя и выпивки. Как товарищество, Анонимные Алкоголики не выступают ни против алкоголя, ни против выпивки до тех пор, пока это относится к тем миллионам людей, которые могут пить не причиняя вреда ни себе, ни другим.

Некоторые (но не все) из нас, кто не пьет уже довольно долго, охотно подают спиртное у себя дома в случае прихода гостей, не страдающих алкоголизмом. Пить или не пить – гости решат сами. Не пить (или пить, если мы так решим) в такой же степени является нашим правом, и мы не оспариваем то, что делают другие. Мы пришли к общему заключению только для себя, что нам выпивка принесет вред, и мы нашли способы обходиться без спиртного, и такой образ жизни нравится нам гораздо больше, чем наше алкогольное прошлое.

Не все, но все же заметное число выздоравливающих алкоголиков, обнаружили, что их организм стал невосприимчив к обезболивающим лекарствам. Поэтому, когда это необходимо по медицинским соображениям, им приходится вводить большие дополнительные дозы обезболивающих или анестезирующих средств.

Некоторые из нас отмечают неблагоприятную реакцию на местную анестезию (например, новокаин), применяемую зубными врачами. В лучшем случае, мы покидаем кресло в исключительно нервном состоянии, и это состоя-

ние может сохраняться до тех пор, пока мы немного не полежим, чтобы от него избавиться. (В такие моменты общество других излечившихся алкоголиков оказывает успокаивающее воздействие).

Другие не отмечают никаких неприятных реакций. Никто не знает, как предсказать, в каких случаях такие реакции могут возникнуть. Как бы то ни было, будет вполне разумно рассказать нашему врачу, дантисту или анестезиологу всю правду о нашей прошлой алкогольной жизни (и если мы принимали какие-нибудь таблетки, то сказать — какие). Это надо сделать подобно тому, как мы рассказываем о других фактах, свидетельствующих о нашем здоровье.

Два следующих примера демонстрируют типичные случаи, когда члены АА пользовались иными, нежели алкоголь, психотропными (воздействующими на сознание) средствами.

Один из нас, не пивший почти 30 лет, решил попробовать марихуану, которую никогда до этого не употреблял. Он попробовал, ему понравилось, и в течение нескольких месяцев он употреблял ее в различных компаниях, не сталкиваясь, как ему казалось, с какими-либо проблемами. Потом кто-то сказал ему, что если одновременно с этим выпить пару глотков вина, то появится еще более приятное ощущение. Он и это попробовал, не подумав даже о своем ужасном алкогольном прошлом. В конце концов, он ведь выпил всего лишь один глоток очень слабого вина.

В течение месяца он начал сильно пить и понял, что вновь пустился во все тяжкие и более не владеет собой.

Мы можем привести сотни подобных примеров с небольшими вариациями. Приятно отметить, что человек,

о котором мы рассказали, ныне трезв, бросил курить “травку”, и уже два года не употребляет ни алкоголя, ни наркотиков. Он снова стал счастливым, трезвым алкоголиком, довольным своим участием в АА.

Не всем из тех, кто экспериментировал подобным образом с марихуаной, удалось опять вернуться к трезвости. У некоторых членов АА, которых марихуана вновь привела к алкоголю, их основная болезнь прогрессировала до самой смерти.

Другой рассказ — о молодой женщине, не пившей десять лет, которая попала в больницу для проведения серьезной операции. Ее врач, который был специалистом по алкоголизму, сказал, что после операции ей придется дать один или два раза небольшую дозу морфия для того, чтобы снять боль. Но он уверил ее, что в дальнейшем это больше не потребуется. Эта женщина в своей жизни никогда не употребляла ничего сильнее таблетки аспирина (в редких случаях головной боли).

На вторую ночь после операции она попросила своего врача дать ей еще одну дозу морфия. (До этого она уже получила две.) “Вам больно?” — спросил доктор.

“Нет, — ответила она, а потом простодушно добавила. — но, может, еще будет больно.”

Когда он усмехнулся над этим, она поняла, что сказала и что подразумевала под этим на самом деле. Ее тело и мозг уже каким-то образом тянулись к наркотику.

Она засмеялась и обошлась без морфия. С тех пор у нее такое желание больше не возникало. К настоящему времени она уже в течение пяти лет вполне здорова и поддерживает трезвость. Иногда она рассказывает об этом случае на собраниях АА, чтобы проиллюстрировать свою собственную уверенность в том, что

“склонность к привыканию” сохраняется даже в период трезвости в каждом, кто когда-либо страдал алкоголизмом.

Поэтому большинство из нас старается добиться того, чтобы все врачи или дантисты, которые нас обслуживают, были полностью проинформированы о нашем прошлом и достаточно хорошо разбирались в проблемах алкоголизма, чтобы понимать риск, которому мы подвергаемся при приеме тех или иных лекарств.

А мы, в свою очередь, также следим за тем, что мы принимаем. Мы избегаем микстур от кашля, содержащих спирт, кодеина или лекарств, в состав которых входит бром, а также всех тех разнообразных курений, порошков, синтетических обезболивающих средств, жидких и газообразных веществ, которые свободно распространяются непрофессиональными фармацевтами и анестезиологами-любителями.

К чему рисковать?

Совсем не так уж трудно, как мы обнаружили, обойтись без тех рискованных занятий, которые могут обернуться катастрофой, руководствуясь исключительно заботой о своем здоровье, а не моральными соображениями. С помощью Анонимных Алкоголиков мы обрели образ жизни, свободный от всяких снадобий. И этот образ жизни удовлетворяет нас в гораздо большей степени, чем что-либо, что нам довелось испытать, пользуясь веществами, воздействующими на сознание.

В любом случае, то химическое “блаженство”, которого мы достигали с помощью алкоголя (или его заменителей), существовало только в рамках нашего сознания. Никто больше не мог разделить с нами наши приятные внутренние ощущения. Теперь

мы наслаждаемся возможностью поделиться друг с другом в АА (или вне его) нашим, пришедшим естественным путем, счастьем, которое не нуждается в возбудителях.

Со временем нервная система становится более устойчивой и полностью привыкает к отсутствию влияющих на сознание наркотиков, таких, как спирт, например. Наступает время, когда без помощи химических веществ мы начинаем чувствовать себя лучше, чем когда находились в зависимости от них.

Тогда мы вновь можем положиться на наши естественные чувства, будь то ощущение подъема или упадка. Затем мы становимся способными принимать здравые, самостоятельные решения, менее импульсивные и в меньшей степени основанные на вызванном химическими снадобьями стремлении к немедленному получению удовлетворения. Мы способны более многогранно, чем прежде, увидеть и понять ситуацию, можем пожертвовать немедленным вознаграждением ради более основательных и долговременных выгод, а также можем лучше оценить не только то, в чем заключается наше собственное благополучие, но и позаботиться о благополучии тех, кем мы дорожим.

Теперь, когда мы знаем, что такое настоящая жизнь, ее химические заменители нас просто не интересуют.

22. ВЫТРАВИТЬ ИЗ СОЗНАНИЯ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ

Это чувство настолько отвратительно, что никто, находясь в здравом рассудке, не хочет в нем признаваться.

Даже будучи трезвыми, многие из нас находили нужным скрывать от себя тот факт, что мы по уши увязли во всей этой неразберихе, созданной жалостью к себе. Нам вообще не нравилось, когда нам указывают на проявление этого чувства. Мы весьма поднаторели в доказательствах, что на самом деле мы испытываем совсем другие чувства, а не это противенькое: “Ах, я, бедненький!” С другой стороны, мы в мгновение ока способны отыскать с чертову дюжину совершенно разумных доводов. почему нас надо пожалеть.

Еще долго после того, как хмель прошел, нас как бы обволакивает удобное и знакомое ощущение собственного страдания. Жалость к себе – не что иное, как завлекающее болото. Погрузиться в него намного легче, чем сохранять веру, надежду или просто хоть двигаться в каком-либо направлении.

Алкоголики – не исключение в этом смысле. Каждый, кто может воскресить в своей памяти детские ощущения боли или самочувствия при болезни, наверное, сможет вспомнить и то облегчение, которое мы испытывали, изливаясь в плаче, а также несколько извращенное чувство удовлетворения, с которым мы отвергали все попытки нас успокоить. Почти любой человек может порой посочувствовать ребенку, слыша его хныканье: “Оставьте меня в покое!”

Одна из форм жалости к себе у некоторых из нас, когда мы бросили пить, выражается следующим образом: “Бедный я, бедный! Что ж я не могу пить как все остальные?” (**Все?**) “Почему это должно было случиться именно **со мной?** Почему мне суждено было стать алкоголиком, почему?”

Такой способ мышления является прекрасным входным билетом в бар, но на этом его полезность кончается. Проливать слезы над такими напрасными вопросами – все равно, что хныкать по поводу того, что мы родились в этом веке, а не в другом, на этой планете, а не в другой галактике.

Конечно, когда мы начинаем знакомиться с выздоравливающими алкоголиками со всего мира, то обнаруживаем, что такое выделение – “почему именно я?” – мягко говоря, не отражает действительности.

Позднее мы осознаем, что начинаем примиряться с этим вопросом. Когда мы действительно добьемся определенных успехов и испытаем радости выздоровления, мы, возможно, либо найдем ответ, либо потеряем интерес к этому вопросу. Вы поймете, когда это с вами произойдет. Многие из нас верят в то, что должны выявить наиболее вероятные причины своего алкоголизма. Но даже если сделать этого не удалось, существует намного более важная задача – признать тот факт, что нам нельзя пить, и действовать соответственно. Сидение в луже собственных слез – не самая эффективная форма поведения.

Некоторые проявляют настоящее рвение, посыпая солью свои раны. Безжалостное мастерство, проявленное в этом бесполезном занятии, часто сохраняется даже тогда, когда мы бросаем пить.

Мы можем обнаруживать сверхъестественную способность раздувать свои мелкие неприятности до размеров вселенского бедствия. Когда по почте приходит чудовищный телефонный счет – всего лишь один – мы плачемся по поводу того, что **не вылезает** из долгов, и заявляем, что это никогда, **никогда** не кончится.

Когда не удается сфле, то мы говорим, что это лишний раз доказывает, что мы никогда не могли и никогда не сможем сделать что-либо как надо. Когда мы, по чьему-либо заказу, покупаем новый автомобиль, мы говорим: “У такого растяпы, как я, он превратится в...”

Если вы закончили это предложение, упомянув что-либо из подержанного металлолома или отделавшись другим кислым замечанием, – то вы один из нас.

Это можно сравнить с тем, как если бы мы тащили на себе огромный туристский рюкзак, набитый различными неприятными воспоминаниями, детскими болями и обидами. Двадцать или даже сорок лет спустя на нашем пути возникает небольшое препятствие, лишь отчасти напоминающее что-нибудь из нашего антикварного багажа. Это дает нам повод присесть, снять рюкзак, вынуть, любовно поглаживая, одну за другой, каждую боль и неудачу прошлого. Затем, захваченные эмоциональными воспоминаниями, мы вновь переживаем каждую из них необычайно ярко, ощущая прилив детского стыда и смущения, скрежеща зубами по поводу прошлых вспышек гнева, дословно припоминая старые склоки, дрожа от почти забытого страха или, может быть, роняя слезу-другую о давно прошедшей любовной неудаче.

Это все крайние случаи проявления чистой жести к себе, которую нетрудно распознать всякому, кто когда-либо сам переживал нечто подобное, видел пьяную истерику или просто хотел поплакаться. Сущностью этого чувства является полнейшая занятость одним собой. Мы можем так далеко зайти в заботе о своем “я-я-я”, что утрачиваем контакт практически с любым человеком. Не каждого, кто ведет

себя подобным образом, можно вынести, исключая лишь заболевших грудных младенцев. Поэтому, когда нас затягивает в трясины жалости к себе, мы стараемся скрыть это, особенно от самих себя. Однако это не способ выбраться из болота.

Вместо этого, мы должны вывести себя из состояния поглощенности собой, отстраниться и посмотреть на себя как следует и честно. Как только мы распознаем, что на самом деле представляет собой жалость к себе, мы попробуем справиться с этим чувством как-нибудь иначе, нежели при помощи выпивки.

Друзья могут оказать нам огромную помощь, если они настолько близки нам, что мы можем откровенно поговорить с ними. Они могут уловить фальшивую ноту в нашей “скорбной песне” и обратить на это наше внимание. Может быть, мы и сами сможем обнаружить фальшь; мы начинаем разбираться в наших истинных чувствах посредством простого их выражения вслух.

Другим блестящим оружием является юмор. Оглушительные взрывы смеха раздаются, когда кто-нибудь из членов АА описывает свой последний припадок жалости к себе, и нам, слушающим его (или ее), кажется, что мы в комнате смеха смотрим на себя в кривые зеркала. Нас, взрослых мужчин и женщин, как бы одели в детские пеленки и наделили эмоциями годовалых. Это можно назвать шоковой терапией, но такой общий смех освобождает от боли, и конечный результат, как правило, оказывается благотворным.

Когда мы ловим себя на возникновении чувства жалости к себе, то можем ему противодействовать, приступив немедленно к подведению баланса. Для каждого упоминания о неприятности, которое мы должны

отнести к графе расходов, мы отыскиваем приятное событие, которое относим к графе доходов. Сюда мы отнесем наше здоровье, перечисление болезней, которыми мы не страдаем, любимых друзей, солнечную погоду, вкусную еду, доброжелательность — как проявлялись нами, так и в наш адрес, сутки, проведенные без выпивки, хорошо выполненную работу, хорошую книгу для чтения, а также многие другие вещи, которые, суммируясь, перевесят те причины, которые вызвали жалость к себе.

Этим же методом можно избавиться от праздничной хандры, которой страдают не только алкоголики. Рождество и Новый год, дни рождения и годовщины затягивали многих в трясину переживания собственных несчастий. В АА мы учимся распознавать старое стремление сосредоточиться на ностальгическом унынии или причитать о тех, кто нас покинул, или о тех, кто нами ныне пренебрегает, или сожалеть о том, как мало мы можем отдать другим по сравнению с богачами. Вместо этого мы заносим в шкалу доходов нашего гроссбуха признательность за наше здоровье, за то, что наши любимые с нами, за нашу нынешнюю способность дарить любовь, когда мы не пьем. И вновь чаша весов склоняется в сторону доходов.

23. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Наверное, каждый бывший алкоголик когда-нибудь нуждался в получении той профессиональной помощи, которую ему не может дать АА. К слову сказать,

два самых первых члена АА, его основатели, тоже нуждались в такой помощи и получали ее от врачей, в больнице и у священнослужителей.

Как только мы бросаем пить, оказывается, что исчезает множество наших проблем. Однако остаются или даже возникают определенные проблемы, которые требуют профессионального вмешательства таких специалистов, как акушер, мозольный оператор, юрист, эксперт по легочным заболеваниям, дантист, дерматолог или психиатр какой-либо специализации.

Так как АА не располагает такими службами, то мы полагаемся на профессионалов, когда хотим устроиться на работу или получить профессиональную ориентацию, совет по семейным взаимоотношениям, консультации по психологическим проблемам и по многим другим вопросам. АА не обеспечивает алкоголиков финансовой помощью, пищей, одеждой или кровом. Однако имеются хорошие профессиональные службы и организации, которые будут особенно рады помочь алкоголику, искренне старающемуся стать трезвым.

Если кто-то нуждается в том, чтобы ему протянули руку помощи, это не означает проявление слабости с его стороны и не может служить поводом для стыда. Ложным является чувство “гордости”, удерживающее нас от принятия помощи специалиста, которая оказалась бы для нас очень полезной. Это абсолютно суетное чувство, часто мешающее нам выздороветь. Чем взрослее мы становимся, тем охотнее мы принимаем любой толковый совет и любую дельную помощь.

Изучая “истории болезни” трезвых алкоголиков, можно ясно увидеть, что все они когда-либо с пользой

для себя прибегали к помощи специализированных психиатрических или других медицинских служб, медсестер, консультантов, общественных работников, юристов, священнослужителей и других специалистов. В книге "Анонимные Алкоголики" – основном руководстве Сообщества АА – особо рекомендуется искать такую помощь (стр. 143). К счастью, мы не обнаружили противоречий между идеями АА и советами специалистов, хорошо разбирающихся в проблемах алкоголизма.

Мы не отрицаем, что алкоголики, обращаясь за профессиональной помощью, много раз находили, что такая помощь неэффективна. Но неалкоголики, поскольку они составляют большинство, могут рассказать о значительно большем числе неудач. Еще не было на свете такого безукоризненного врача, пастора или юриста, которые не совершали бы промахов. И до тех пор, пока в мире существуют больные, вероятно, никогда не настанет такое время, когда их болезни будут излечиваться без ошибок.

По совести говоря, мы должны признать, что алкоголики – это не те люди, которым легче всего помогать. Мы иногда лжем. Мы нарушаем предписания. А когда мы поправляемся, то начинаем винить врача за то, что он не смог вылечить нас раньше и ликвидировать тот вред, который мы причиняли сами себе в течение недель, месяцев, лет. Не все из нас своевременно оплачивали свои счета. И время от времени мы делали все от нас зависящее, чтобы свести на нет хороший уход и совет, а потом свалить вину за неудачу на специалиста. Это была дешевая, фальшивая победа, так как в результате мы сами страдали от ее последствий.

Некоторые из нас сегодня отдают себе отчет в том, что именно наше поведение удерживало нас от принятия полезных советов и ухода, в которых мы действительно нуждались. Одним из объяснений нашего упрямства может быть то, что оно было продиктовано нашей болезнью. Алкоголь – коварное и сбивающее с толку зелье. Он может вынудить любого вести себя таким образом, словно человек стремится уничтожить себя, вопреки здравому смыслу и истинным желаниям. Мы не собирались намеренно разрушать собственное здоровье; наше пагубное пристрастие к алкоголю само по себе ограждало нас от каких-либо факторов, способствующих сохранению здоровья.

Если мы замечаем, что, став трезвыми, все еще относимся с недоверием к действительно квалифицированной профессиональной помощи, то это можно рассматривать как предупреждающий сигнал. Не пытается ли активный алкоголизм опять тайком прокрасться в нас?

В некоторых случаях противоречивые мнения и рекомендации других выздоравливающих алкоголиков могут затруднить для новичка поиски квалифицированной профессиональной помощи. Почти что всякий имеет свои излюбленные снадобья от похмелья или средства от простуды, и точно так же любой человек, кого мы знаем, делит своих врачей на любимых и нелюбимых.

Конечно, разумно воспользоваться всем огромным накопленным опытом алкоголиков, заметно продвинувшихся в своем излечении. Однако то, что помогает другим, не всегда может оказаться полезным для вас. Каждый из нас должен принять на себя решающую

ответственность за те или иные свои действия или отказ от них. Это мы должны решить самостоятельно.

После того, как вы изучили различные возможности, посоветовались со своими друзьями и рассмотрели все “за” и “против”, в конечном итоге вам самим предстоит принять решение, следует ли воспользоваться профессиональной помощью. Принимать или нет дисульфирам (лекарство для лечения алкоголизма), пройти ли психотерапию, вернуться в школу или поменять место работы, делать ли операцию, сесть ли на диету, бросить ли курить, принять или не принять советы вашего юриста насчет налогов – все эти вопросы нуждаются в вашем собственном решении. Мы уважаем ваше право принимать их или, если того потребуют обстоятельства, менять свое мнение.

Конечно, не все медики, психологи и другие специалисты могут согласиться до последней запятой со всем тем, что мы предлагаем в этой книге. Ничего страшного в этом нет. Да и возможно ли иначе? Они не обладают нашим личным непосредственным опытом алкоголиков, и лишь немногие из них столь же часто, как мы, общались с алкоголиками. А мы, в свою очередь, не обладаем их профессиональной подготовкой и знаниями, которые им необходимы для выполнения своих обязанностей.

Это не означает, что они правы, а мы ошибаемся, или наоборот. Мы с ними обладаем различными ролями и обязанностями, оказывая помощь алкоголикам.

Может быть, в этом отношении вам повезет так же, как и многим из нас. Сотни тысяч из нас глубоко признательны огромному количеству профессионалов, которые помогли нам или пытались помочь.

24. ИЗБЕГАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СЛОЖНОСТЕЙ

Влюбиться в вашего доктора, медсестру или в такого же пациента, как вы, – старая романтическая история. Трезвые алкоголики тоже восприимчивы к любовной лихорадке. Алкоголизм не создает иммунитета от какого-либо обычного человеческого чувства.

Старая поговорка гласит: “Печаль рождается в горячем сердце”. Там же могут родиться и прочие неприятности, включая алкогольный разгул.

В нашем прошлом, заполненном бутылками, банками и стаканами, многие из нас потратили уйму времени, устраивая наши интимные отношения – как временные, так и продолжительные или “серьезные”. Мы часто были поглощены тем, что увлекались (или не увлекались) другими людьми.

Очень многие из нас возлагали вину за отсутствие стойкой привязанности на свое пьянство и постоянно искали любовных взаимоотношений, шатаясь по барам и вечеринкам. Другие, по всей очевидности, имели все те личные связи, которые мы столь настойчиво хотели обрести, но все равно пили. Алкоголь, конечно, не способствовал ни развитию наших представлений о настоящей любви, ни нашей способности ответить на нее и совладать с ней, когда она возникала на нашем пути. Скорее, наоборот, наша алкогольная жизнь делает наше “я” в эмоциональном смысле уязвленным, задетым, искривленным и помятым, если не серьезно деформированным.

Итак, наш опыт показывает, что в первые дни нашей трезвости мы оказываемся в наибольшей степени эмоционально уязвимыми. Является ли это следствием

фармакологического воздействия алкоголя? Может быть, это естественное состояние для каждого, кто находится в процессе выздоровления от длительной и тяжелой болезни? Или это указывает на глубокий изъян характера? Ответы на эти вопросы на первых порах не имеют большого значения. Независимо от причины, мы находимся в таком состоянии, что следует глядеть в оба, потому что наша уязвимость может склонить нас к выпивке гораздо раньше, чем мы осознаем или даже просто заметим, что мы делаем.

Мы обнаружили, что такие рецидивы возникают по-разному. Вначале, когда мы испытываем облегчение и наслаждаемся своим трезвым состоянием, мы можем чрезвычайно увлечься кем-нибудь как в АА, так и вне его, особенно, когда к нам проявляют неподдельный интерес или когда мы замечаем, что на нас вроде бы смотрят с восхищением. Головокружительный восторг, который мы при этом можем ощущать, делает нас в высшей степени склонными уступить желанию выпить.

Может возникнуть и противоположная эмоциональная реакция. Некоторое время после того, как мы бросили пить, мы можем находиться в таком душевном оцепенении, что оказываемся почти совершенно неспособны к проявлению любовных чувств. (Врачи рассказывают, что после того, как человек бросил пить, он, как правило, в течение многих месяцев не проявляет интереса к сексу и обладает крайне ограниченными возможностями в этой области; однако эта проблема полностью исчезает сама собой по мере того, как восстанавливается наше здоровье. Мы это знаем!) Пока мы не уверены в том, что это оцепенение пройдет, возврат к выпивке будет казаться нам привлекательным "средством", которое на самом деле приведет к еще большим бедам.

Наша эмоциональная неустойчивость затрагивает также и наши отношения со старыми друзьями и семьей. Для многих из нас эти отношения налаживаются сразу же, как только мы начинаем выздоравливать. Другим предстоит пройти через период особой вспыльчивости у себя дома; теперь, когда мы стали трезвыми, мы должны разобраться в своих отношениях с мужем, женой, детьми, братьями и сестрами, родителями или соседями и пересмотреть свое поведение по отношению к ним. Такое же внимание следует уделить нашим отношениям с коллегами по работе, клиентами, подчиненными и начальниками.

(Часто наши выпивки приводили к серьезным эмоциональным конфликтам с теми, кто нам близок, поэтому они тоже могут нуждаться в помощи. Они могут вступить в группу "Ал-Анон" или "Алатин" {телефоны и адреса этих объединений можно получить в группах АА.}. Хотя эти сообщества официально не связаны с АА, они основывают свою деятельность на аналогичных принципах и помогают друзьям и родственникам алкоголиков лучше устроить свою жизнь, зная наши особенности и наше состояние.)

Через несколько лет мы глубоко убеждаемся в том, что почти никогда на ранней стадии трезвости не следует принимать очень важные для нас решения, если с этим можно какое-то время подождать. Такая предосторожность касается решений, принимаемых относительно других людей, решений, связанных с серьезными эмоциональными последствиями. Эти первые, неустойчивые недели трезвости не являются подходящим временем для осуществления радикальных жизненных перемен.

Другое предостережение: связывая с кем-нибудь нашу трезвость, мы эмоционально вовлекаемся в со-

вершенно губительные для нас сопоставления. Рассуждения типа – “я буду трезвым, если такой-то и такая-то поступят так-то и так-то” — являются препятствиями к выздоровлению. Мы должны быть трезвыми для самих себя, независимо от того, что делают или не делают другие.

Мы должны помнить, что чувство сильной неприязни, часто возникающее вместо прежних любовных отношений, также может привести к сложному и запутанному эмоциональному состоянию. Мы должны сдерживать любое чувство, грозящее захлестнуть нас, иначе оно приведет нас опять к выпивке.

Легко вообразить, что вы являетесь исключением из этого общего правила. В начале своей трезвой жизни вы можете искренне поверить в то, что к вам наконец пришла глубокая, **настоящая** любовь, или в то, что ваше нынешнее состояние неприязни к кому-либо, сохраняющееся даже при полной трезвости, означает, что в этих отношениях всегда было что-то изначально порочное. В том и в другом случаях, **вы, может быть, правы**, а пока разумнее будет не спешить и посмотреть – не изменится ли ваше отношение к этому.

Снова и снова мы убеждаемся в том, что в течение нескольких первых месяцев трезвости эти чувства переживают драматические изменения. Поэтому, пользуясь правилом “Первым делом – главное”, мы обнаружили, что вначале полезно сосредоточиться исключительно на нашей трезвости, избегая **любых** рискованных эмоциональных сложностей.

Незрелые или преждевременные любовные связи наносят ущерб процессу нашего выздоровления. Только после того, как по прошествии времени мы станем более разумными в вопросах не только относящихся к

выпивке, мы будем по-настоящему способны вступать в серьезные отношения с другими людьми.

Когда нам удалось заложить столь прочный фундамент нашей трезвости, что она в состоянии противостоять любому стрессу, только тогда мы готовы взять на себя труд навести порядок в иных сферах нашей жизни.

25. ИЗБЕГАТЬ ПОДВОХОВ, НАЧИНАЮЩИХСЯ СО СЛОВА “ЕСЛИ”

Не только эмоциональные сложности во взаимоотношениях с другими людьми создают ситуации, когда наша трезвость подвергается опасности со стороны чего-то, не зависящего от нас. Некоторые из нас, сами того не желая, связывают свою трезвость с разными другими условиями.

Один член АА говорит: “Мы, пьяницы¹⁾, очень склонны строить предположения, начинающиеся со слова “если”. Когда мы пили, наши дни были заполнены не только алкоголем, но и бесчисленными “если”. Множество наших мечтаний начиналось словами: “если

¹⁾ Некоторые из нас, членов АА, называют себя “пьяницами”, независимо от того, сколько времени они уже не пьют. Другие предпочитают называть себя “алкоголиками”. И то, и другое названия достаточно обоснованы. “Пьяница” — звучит менее серьезно, но приземляет наше “я”; “алкоголик” — является не менее честным, но несет более глубокий смысл и в большей степени согласуется с ныне широко принятым мнением, что алкоголизм — это не позорная болезнь и уж точно не распушенность.

бы только..." Мы постоянно твердили себе, что никогда бы не "надрались", если бы не случилось то или другое, или что мы вообще не имели бы никаких алкогольных проблем, "если бы только..."

Мы все дополняли это последнее "если" нашими собственными объяснениями (оправданиями?), почему мы пьем. Каждый из нас думал: "Я бы не пил так...если бы не моя жена (муж, любовник)...если бы у меня было побольше денег и не так много долгов...если бы не все эти семейные проблемы...если бы на меня так не давили...если бы у меня была работа получше и более пристойное жилье...если бы меня понимали...если бы мир не был таким отвратительным...если бы люди были более внимательны и честны... "если бы другие не рас считывали, что я напьюсь...если бы не эта (любая) война..." И так далее, и так далее.

Вспоминая такой способ мышления и наше поведение, вытекающее из него, мы видим сегодня, что в самом деле позволяли внешним обстоятельствам в значительной степени управлять нашей жизнью.

Когда мы бросаем пить, большинство этих обстоятельств перестает занимать свои привычные места в нашем сознании. На уровне человеческих взаимоотношений многие из них действительно сразу же исчезают, как только мы встаем на путь трезвости и начинаем понимать, что способны когда-нибудь справиться и с остальными. Между тем, наша нынешняя трезвая жизнь намного лучше прежней, вне зависимости от того, что может произойти.

Но потом для некоторых из нас, уже имеющих стаж трезвости, наступает время, когда – хлоп! – новое открытие сваливается на нас. Та самая старая привычка тех дней, когда мы пьянствовали, мыслить по трафа-

рету "если бы..." незаметно для нас приспособилась к нашему новому трезвому образу жизни. Неосознанно мы связываем нашу трезвость с определенными условиями. Мы начинаем считать, что трезвость не так уж плоха, если все идет хорошо и если не происходит никаких отклонений от нормы.

В действительности мы игнорируем биохимическую, неизменную природу нашего недуга. Алкоголизм не признает никаких "если". Он не покидает нас ни на неделю, ни на день, ни даже на час, и не позволяет нам хоть немного побыть неалкоголиками и снова обрести способность выпить по какому-нибудь особому случаю или исключительному поводу – будь то происходящее раз в жизни торжество или огромное горе, или просто если в Испании идут дожди, или звездопады польхают над Алабамой. Алкоголизм – это наша болезнь, не обусловленная никакими обстоятельствами и не дающая поблажки ни при каких условиях.

Необходимо некоторое время для того, чтобы эта истина вошла в нашу плоть и кровь. Иногда мы не осознаем того, что связываем определенные обстоятельства с нашей трезвостью, пока что-нибудь не происходит и, притом, не по нашей вине. И вдруг – бац! – это происходит. Мы не приняли во внимание, что такое может случиться.

Мысль о выпивке оказывается естественной перед лицом столь глубокого разочарования. Если нам не увеличивают зарплату и не повышают в должности, если нам не дают ту работу, к которой мы стремились, или что-то не клеится в нашей интимной жизни, или кто-либо дурно обращается с нами, тогда, возможно, мы понимаем, что все время мы полагались на то, что обстоятельства помогут нам остаться трезвыми.

Где-то в потайных извилинах нашего серого вещества мы находим скрытую крохотную оговорку – условие, при котором мы сможем остаться трезвыми. Она там только и ждет момента, чтобы ударить из засады. Мы продолжали думать: “Так-то оно так, трезвость – отличная штука, и я намереваюсь сохранить ее”. Мы даже не слушали, как та оговорка нам нашептывала: “И сохраню, конечно, если все пойдет так, как я хочу.”

Мы не можем позволить себе этих “если”. Мы должны быть трезвыми независимо от того, как с нами обходится жизнь, независимо от того, оценивают по достоинству или нет нашу трезвость неалкоголики. Мы должны добиться такого положения, чтобы наша трезвость не зависела от чего-либо, не была связана с какими-то людьми и не была ограничена какими-нибудь надуманными оправданиями и условиями.

Вновь и вновь мы убеждались в том, что не можем долго сохранять трезвость ради жены, мужа, детей, родителей, других родственников или друга; нам не удавалось сохранить ее ради работы или для того, чтобы угодить своему начальнику, врачу, судье или кредитору, – мы не могли ее сохранить ради кого-либо, кроме самих себя.

Связывать условия нашей трезвости с любым человеком (даже если это другой трезвый алкоголик) или с любыми обстоятельствами – неразумно и опасно. Когда мы думаем: “Я буду трезвым, если...” или: “Я не буду пить, потому что...” (вставьте сюда любые другие обстоятельства, за исключением нашего желания поправиться только ради здоровья и ничего более), мы невольно подготавливаем почву для будущей выпивки, когда переменятся условия и обстоятельства или наши

отношения с упомянутым в условии человеком. А все это может измениться в любой момент.

Ни от чего не зависящая и ни с чем не связанная, наша трезвость может стать достаточно сильной для того, чтобы справиться с чем угодно или с кем угодно. И, как мы увидим в дальнейшем, нам постепенно начинает нравиться это ощущение.

26. БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ В СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ВЫПИВКОЙ

Мы выработали много способов поведения в ситуациях, когда люда вокруг нас выпивают, чтобы можно было получать удовольствие от общения с ними и при этом обходиться без алкоголя.

На странице 40 мы говорили о том, стоит ли хранить дома спиртное, если мы решили бросить пить. При этом мы признавали, что живем в обществе, в котором большинстве людей пьет и мы не можем рассчитывать, что в будущем это положение изменится. Всю оставшуюся жизнь у нас будут возникать ситуации, связанные с выпивкой. Вероятнее всего, каждый день мы будем видеть пьющих людей, места, где выпивают, видеть и слышать десятки реклам, призывающих нас выпить.

Мы не можем изолироваться от этих предложений, и бесполезно плакаться по этому поводу. Мы также не можем желать, чтобы другие люди не пили, или просто-напросто не разрешать им употреблять спиртное. Мы поняли также, что не должны лишать себя удовольствия бывать в обществе тех, кто выпивает.

вает. Хотя, когда мы только **начинаем** обретать трезвость, разумнее больше времени проводить среди непьющих, тем не менее, мы не хотим вести затворническую жизнь только потому, что многие пьют. Те, кто не может есть рыбу, орехи, свинину или клубнику, не становятся отшельниками. Почему же мы должны?

Ходим ли мы в бары, рестораны или клубы, где подают спиртное?

Да. Через несколько недель или месяцев устойчивой трезвости можно пойти, если у нас есть обоснованный повод для этого. Если же нам нужно убить время, ожидая своих друзей, то в таком случае необязательно расслаиваться перед стойкой бара, потягивая кока-колу. Однако, если там происходит деловая встреча или какое-нибудь общественное торжество, то мы идем туда и принимаем участие во всем, кроме выпивки.

Вероятно, в первые месяцы трезвости разумно будет держаться подальше от наших прежних приятелей и забегаловок, а также подыскивать уважительные причины, чтобы не присутствовать на вечеринках, где выпивка будет основным занятием. Особенно важно избегать всего этого, если такие ситуации нас нервируют.

Однако, рано или поздно, наступает время, когда семейные дела, служебные обязанности или дружеские отношения заставляют нас почувствовать, что мы вынуждены – или, пожалуй, просто хотим – пойти в такую пьющую компанию. Мы разработали ряд способов, позволяющих легче справляться с ситуациями, когда мы воздерживаемся от алкоголя во время общей выпивки. В основном, мы имеем в виду большой прием с коктейлями или достаточно представительный, но не официальный ужин с выпивкой.

Если хозяин или хозяйка – наши старые друзья, с кем мы можем говорить откровенно, то иногда стоит сказать им заранее, что мы сегодня не будем пить. Конечно, мы не настаиваем на каком-либо особенном подходе. Но мы будем чувствовать себя увереннее, если будем знать, что на этом вечере присутствует хотя бы один человек, который полностью симпатизирует нам в наших усилиях воздержаться от спиртного. Иногда мы можем взять с собой в компанию человека, обладающего большим опытом воздержания, или просто кого-либо, кто знает, что мы не пьем и насколько это важно для нас.

Также полезно, перед тем, как мы пойдем туда, поговорить с другим вылечившимся алкоголиком или с кем-нибудь еще, кто разделяет наши взгляды, кого волнует наше здоровье и кто понимает, под каким давлением мы будем там находиться. Договоритесь с кем-нибудь, что вы позвоните ему позже, и расскажите, как все прошло. Выздоровливающие алкоголики очень высоко оценят такой звонок. Поверьте нам! Нас, членов АА, всегда волнуют такие рассказы.

Очень хорошо, если, перед тем, как отправиться на вечер, вы съедите бутерброд или немного перекусите, даже если вы знаете, что там будет достаточно еды. Как мы уже говорили, если ваш желудок заполнен чем-нибудь сытным, то это помогает облегчить многие трудные ситуации. (Можно захватить с собой пакетик ваших любимых мятных леденцов или какой-нибудь диетический заменитель сладкого.) Это особенно важно, если вы идете на прием, где, перед тем, как подадут еду, в течение нескольких долгих часов гостей потчуют выпивкой.

Когда вам известен распорядок вечера, то можно задержаться на часок, пропустить основную выпивку

и прибыть как раз перед тем, как дело дойдет до еды. Многие из нас так и поступают. Далее, если ужин должен завершиться обильными длительными возлияниями, то мы можем спокойно уйти пораньше. Мы убедились, что те, очень немногие, кто заметит наше исчезновение, не будут громко возражать. Они, как правило, слишком заняты своей выпивкой или еще чем-нибудь.

По прибытии на вечер обычно лучше всего сразу направиться в бар и взять там стакан имбирного лимонада или какой-нибудь содовый напиток. Никто не знает – есть ли спиртное в вашем стакане. Поэтому после можно прогуливаться со своим стаканом, беседуя с гостями и не вызывая подозрений.

Такая практика стала для многих из нас настоящим открытием, когда мы впервые стали ее применять. К своему удивлению, мы обнаружили, что:

1. Другие люди пьют совсем не так, как мы думали.
2. Очень и очень немногие обращают внимание на то, пьем мы спиртное или нет.

(Второй пункт имеет некоторые исключения. К ним относятся наши близкие друзья и родственники, которые обычно приветствуют наши усилия бросить пить.)

Многие из нас обычно говорили, что пьют все, и были искренне убеждены в этом. Мы могли доказывать, что пьем не намного больше, чем другие, кого мы знаем. Говоря по правде, с годами, по мере того, как мы пили все больше и больше, многие из нас стремились все меньше и меньше общаться с непьющими, поэтому нам казалось, что пьют “все” – разумеется, те “все”, с кем мы имели дело.

Теперь, оставаясь трезвыми, когда мы видим этих “всех”, для нас становится откровением, что не все

из них пьют, а многие пьют гораздо меньше, чем мы предполагали.

Готовясь к подобным ситуациям, алкоголик, недавно ставший на путь трезвости, желает знать, что отвечать, если пьющие друзья и родственники обращаются к нему примерно с такими словами:

“Пошли, выпьем.”

“Что ты пьешь?”

“Почему? Да ты **совсем** не алкоголик!”

“Ты не пьешь?”

“Ничего, одна не повредит.”

“Почему ты не пьешь?”...и тому подобное.

К нашему облегчению, мы убедились в том, что такие вопросы задаются реже, чем мы ожидали, и оказывается, что наши ответы имеют гораздо меньше значения, чем мы можем подумать. А то, что мы не пьем, волнует других меньше, чем мы опасались.

Имеется одно исключение. Время от времени кто-нибудь из тех, кто по-настоящему крепко пьет, начинает слишком приставать к нам по поводу нашего отказа от выпивки. Многие из нас пришли к убеждению, что такая настойчивость сама по себе очень подозрительна. Цивилизованный, вежливый человек просто не слишком обращает внимание на то, что другие люди предпочитают есть и пить, (или не есть и не пить), конечно, если у этого человека нет каких-либо связанных с этой едой или питьем проблем, не так ли? Нам кажется любопытным, когда кто-либо старается заставить выпить того, кто этой выпивкой не интересуется; но особенно интересно узнать, почему этот кто-либо хочет, чтобы снова начал пить человек, имеющий длинный перечень проблем, связанных с пьянством.

Мы учимся избегать таких людей. Если у них действительно есть проблемы, с которыми им предстоит справиться, – желаем удачи. Но мы не нуждаемся в том, чтобы отстаивать свой выбор перед ними или перед кем-нибудь еще. Мы не спорим с ними и не пытаемся их переубедить. Мы придерживаемся прежней установки: “Живи и давай жить другим”.

Но вернемся к тем вопросам, которые, вежливо и мимоходом, были заданы желающими нам добра друзьями и родственниками, а также к нашим ответам на них. Вероятно, на свете существует столько же трезвенников, сколько удачных выходов из подобных ситуаций. Ваш собственный разум подскажет вам одно из наилучших и наиболее подходящих для вас решений.

Однако из анализа сорока девяти лет совместного опыта членов Сообщества Анонимных Алкоголиков постепенно стали вырисовываться некоторые общие закономерности различных удачных способов. Прошлое – хранилище мудрости, и было бы глупо этим не воспользоваться.

Многие из нас (но не все) считают, что чем раньше мы расскажем правду о себе своим знакомым, тем будет лучше для нас. Мы не должны каким-либо образом притворяться, и в большинстве своем достойные люди оценят нашу честность и поддержат нас в нашем стремлении избавиться от пристрастия к алкоголю. То, что мы говорим другим, что мы не пьем, существенно помогает нам укрепиться в нашем намерении оставаться трезвыми. При этом может возникнуть побочный результат: иногда такое заявление, сделанное вслух, подбадривает еще кого-нибудь из присутствующих, кому тоже нельзя пить или кто сам хочет бросить.

Таким образом, когда это уместно, многие из нас без колебаний отвечают: “Я теперь не пью”.

Спрашивающих обычно удовлетворяют и такие ответы, как: “Я сегодня не пью (или на этой неделе)” или просто: “Нет, спасибо” или прямое: “Меня выпивка больше не интересует”.

Если мы чувствуем необходимость дополнительных разъяснений, то стараемся при этом не врать и отвечать таким образом, чтобы другие смогли легко понять и принять сказанное. Например, существуют старые проверенные шаблоны типа: “Не позволяет здоровье”, “Я на диете” и “По предписанию врача”. Многим из нас в свое время давались такие советы, или мы читали, что их дают врачи.

Правдивыми будут и такие ответы: “Я свое выпил”, “Выпил столько – сколько смог” и “Выяснилось, что алкоголь со мной больше не дружит”.

В АА не пользуются выражением типа “завязал”, но большинство людей его отлично понимает и уважает, если мы не убеждаем их бросить пить.

Хотя мы, конечно, не можем советовать говорить неправду, просто из-за того неприятного чувства, которое мы ощущаем впоследствии, но иногда некоторые из нас в отчаянии прибегали к так называемой “лжи во спасение” – одной из тех маленьких неправд, которые считаются безобидными и временами даже именуются чем-то вроде смазки, необходимой для сглаживания общественных отношений.

Когда мы вынуждены прибегнуть к выдуманному оправданию своего воздержания, то стараемся пользоваться теми из них, которые выглядят достаточно естественно. Объяснения типа: “У меня странная болезнь”

или “Мне дают одно лекарство” могут, конечно, вынудить кое-кого и прекратить расспросы, но в большинстве случаев потребуются дать дальнейшие пояснения.

Обычно приемлемым оказывается: “У меня к спиртому аллергия”. Формально, в строго научном смысле слова, как утверждают ныне специалисты, алкоголизм нельзя назвать аллергией. Однако слово “аллергия” – довольно удобный словесный термин, чтобы описать наше состояние; если мы пьем алкоголь, то это неизменно вызывает нежеланные последствия.

Когда мы предлагаем такое объяснение, то оно обычно производит требуемый эффект. А именно – собеседник признает тот факт, что мы не собираемся пить, и перестает спрашивать нас об этом.

Когда у нас спрашивают, что нам хотелось бы выпить, то разумно и вежливо будет попросить что-нибудь безалкогольное и принять то, что принесут, даже если это и не ваш любимый напиток. Большинство из нас выбирает любой безалкогольный напиток, фруктовый или овощной сок или что-нибудь другое, что есть под рукой. (Мы можем сделать вид, что пьем его, даже если он нам не нравится или мы не испытываем жажды). Это делает нас более непринужденными, а также успокаивает гостеприимного хозяина или хозяйку, особенно если они считают своей святой обязанностью моментально наполнять опустевшие стаканы и чувствуют себя неуютно, если гость не пьет.

Официальный банкет, когда гости сидят за столиками со множеством бокалов, не представляет для нас особых затруднений. Перевернутый фужер служит хорошим сигналом для опытного официанта или распорядителя вин даже в тех европейских странах,

где широко принято пить сухое вино за обедом. Некоторые из нас просят принести сельтерскую или минеральную воду. А когда предлагается тост, то почти никто не обращает на нас внимание, если мы поднимаем вместе со всеми какой-нибудь бокал с чем-то внутри. В конце концов, разве присутствие наркотика (этилового спирта) в бокале или свадебной чаше придает тосту настоящую силу? Думается, нет.

Никто не обязан отвечать на вопросы личного характера или носящие оскорбительный оттенок; поэтому в тех редких случаях, когда мы с ними сталкиваемся, мы игнорируем такие вопросы, ищем тактичный ответ или меняем тему разговора. Если такое случится с вами, помните, что нас, выздоравливающих алкоголиков, уже сотни тысяч, и мы на вашей стороне и прекрасно понимаем, что вы испытываете и почему поступаете так, а не иначе, даже если для всех остальных это представляет загадку. Хотя мы и далеко, мы с вами в наших сердцах, и вы можете быть уверены в наших самых добрых пожеланиях.

С некоторыми из нас происходили инциденты другого рода. Их нельзя назвать особенно серьезными или опасными, но, может быть, наш рассказ поможет вам избежать огорчений, если нечто подобное произойдет с вами. Иногда добрый и исполненный благих намерений друг или член семьи, надеясь этим помочь нам, неосторожно подчеркивает заботу о нашем выздоровлении и может поставить нас в неловкое положение, если мы не проявим достаточного самообладания, чтобы справиться с ситуацией.

Например, непьющий супруг (или супруга), который по вполне понятным причинам опасается, что мы снова

можем начать пить, и старается чрезмерно опекать нас, может ляпнуть: “А такой-то бросил пить”. Или заботливый друг может необдуманно привлечь внимание, к тому, что мы не пьем, указывая на стакан с томатным соком на подносе с напитками и говоря: “Это для тебя”.

С их стороны, конечно, очень любезно – хотеть помочь нам, и мы стараемся сосредоточиться на их стремлении к добру. По совести говоря, не следует ожидать от них того, чтобы они мгновенно поняли, что мы чувствуем. Некоторые из нас даже сами не могут определить, какие чувства они испытывают в действительности, пока не пройдет некоторое время с того момента, когда мы бросили пить, и наша стадия неловкости не отойдет в прошлое.

Естественно, мы предпочитаем, чтобы нам позволили принимать решения, касающиеся нас самих, самостоятельно, не вынося их обсуждение на суд общестственности. Но повышенная чувствительность к тому, что говорят или делают другие люди, не ранит никого, кроме нас самих. Лучше всего снести то, что задевает нас, с улыбкой, и оставить этот момент позади. Обычно для этого потребуется не более пяти минут. Может, позднее, когда мы почувствуем, что вполне владеем собой, можно спокойно объяснить, что мы искренне ценим проявленную заботу, но будет лучше, если нам позволят самостоятельно находить “оправдания” тому, что мы не пьем. Можно добавить, что мы хотим попрактиковаться, как справляться с различными ситуациями, возникающими в обществе, чтобы ближние могли не волноваться за нас, когда мы предоставлены самим себе.

После того, как пройдет еще некоторое время, многие из нас достигнут стадии, когда исчезнут все про-

блемы, связанные с объяснениями насчет нашего отношения к выпивке. Мы достаточно раскованно себя чувствуем, чтобы рассказать всю правду о том, что мы – трезвые алкоголики и являемся членами АА.

Такое с глазу на глаз, конфиденциальное открытие фактов о самом себе никоим образом не нарушает традицию анонимности членов АА, которая предполагает, что мы не раскрываем никаких фактов, которые не касаются нас самих, а также, что мы не делаем подобных заявлений для печати, радио и телевидения.

То, что мы можем непринужденно рассказать это о себе, показывает, что мы не должны больше ничего скрывать, и мы не стыдимся своего выздоровления. Это помогает испытывать к себе большее уважение. Подобные заявления разрушают древнее и жестокое клеймо, несправедливо накладывавшееся невежественными людьми на тех, кто являлся жертвами нашей болезни, они также помогают заменить старые стереотипные понятия об “алкоголике” новыми и более точными представлениями.

Между прочим, такое заявление часто побуждает еще кого-нибудь, кто пожелает, избавиться от алкоголизма и обратиться за помощью.

Еще одно замечание по вопросу о ситуациях, связанных с выпивкой. В тех случаях, когда требования окружающих, чтобы мы выпили, становились по-настоящему неприятными, многие из нас имели достаточно силы воли, чтобы просто извиниться и уйти, вне зависимости от того, что могли подумать другие. В конце концов, на карту поставлена наша жизнь. Мы просто должны делать все необходимое для того, чтобы сохранить свое здоровье. Реакция других людей – это их проблема, а не наша.

27. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРЕЖНИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Представления, которые так глубоко укоренились в нашей жизни в течение того времени, когда мы пили, не исчезнут, словно по волшебству, в тот же момент, когда мы решили оставить в покое не откупоренные бутылки. Наши дни, полные вина и бравурных звуков “Прекрасной Аделины”, возможно, миновали, хотя польза не спешит уходить.

Поэтому мы поняли, что в лечебных целях надо пресечь в корне многие старые представления, которые начинают давать новые отростки. А отростки появляются снова и снова.

Мы стараемся достичь ощущения легкости и свободы от оков нашего прежнего образа мышления. Многие из наших бывших умственных построений, а также идеи, которые они произвели на свет, ограничивают нашу свободу. Как выясняется, если переосмыслить все заново, – это лишь бесполезными вериги, висящие на нас. И если после дополнительного изучения мы не убедимся в их действенности и полезности, то нам не стоит в дальнейшем цепляться за них.

Ныне мы можем соотнести сегодняшнюю полезность и достоверность мышления с весьма специфическим стандартом. Можно сказать себе: “Смотрю – ведь именно так я думал, когда пил! Помогут ли мне подобные мысли жить трезвым? Подходят ли они мне сегодня?”

Многие из наших прежних представлений, особенно об алкоголе, о выпивке, о том, чтобы напиться, и об алкоголизме (или о том состоянии, когда употребление алкоголя превращается в проблему, если вы пред-

почитаете такое название) – оказываются ничемными или фактически разрушительными для нас, поэтому испытываешь огромное облегчение, избавляясь от них. Может быть, будет достаточно нескольких примеров, чтобы показать нашу готовность отбросить эти старые бесполезные представления.

Для многих из нас в юношеском возрасте выпивка была способом доказать другим, что мы больше не дети, а мужественные или искушенные и умудренные люди, что у нас достаточно характера, чтобы бросить вызов родителям или другим руководящим особам. В сознании многих выпивка была тесно связана с любовными приключениями, сексом и музыкой или с деловыми успехами, снобизмом в выборе марок вин и роскошными интерьерами частных самолетов. Если кого и учили чему-нибудь в школе о выпивке – то это обычно сводилось к тому, что алкоголь представляет вред для здоровья, а злоупотребление им может привести к потере водительских прав – и не более того. А многие люди до сих пор убеждены, что любая выпивка является безнравственной, что она прямоком ведет к преступлению, страданию, бесчестию и смерти. Какими бы ни были наши чувства по отношению к выпивке (позитивными или негативными), они почти всегда были сильными, и в целом наше восприятие алкоголя скорее опиралось на эмоции, нежели на разум.

Наше отношение к выпивке может быть чисто автоматическим, бездумным принятием чужого мнения. Для многих выпивка является существенной частью общественных празднеств – безобидное, веселое времяпрепровождение среди своих друзей в определенный срок в определенном месте. Другие считают, что еда обязательно должна сопровождаться выпивкой. Но теперь мы

задаем себе вопрос: “Действительно ли невозможно наслаждаться дружбой или едой без спиртного? Действительно ли то, как мы пили, улучшало наши отношения с другими людьми? Или, может, помогало по достоинству оценить хорошую еду?”

Представление о пьянстве вызывает еще более крайние эмоциональные реакции “за” и “против”. “Наклюкаться” обычно расценивается или как нечто забавное, или исключительно как нечто постыдное. Для многих даже сама мысль об этом, по разным причинам, может показаться отвратительной. Для некоторых из нас это состояние было желанным не только потому, что этого от нас ждали другие или нам это нравилось, но также и потому, что обаятельные знаменитости представляли нам его как нечто весьма привлекательное. Одни люди не выносят тех, кто никогда не напивается; другие презирают тех, кто слишком много пьет. Современные медицинские исследования пока что не повлияли на подобное отношение к пьянству.

Когда мы впервые услышали слово “алкоголик”, то многие при этом связывали его исключительно с пожилыми, оборванными, трясущимися и неопрятными людьми, которых мы видели просящими подаяние или валяющимися в беспомощности где-нибудь в районе притонов и трущоб. Хорошо осведомленные люди теперь понимают, что такое представление – просто чепуха.

Тем не менее, остатки этих древних, путаных общепринятых мнений продолжают давить над нами, когда мы делаем первые попытки стать трезвыми. Они затуманивают нашу способность видеть истину, и ее становится трудно отыскать. Но все же, в конце концов, мы были готовы допустить – всего лишь как некую возможность – что некоторые из наших старых пред-

ставлений слегка не соответствуют действительности или, по крайней мере, неточно отражают наш личный опыт.

Когда мы смогли убедить себя посмотреть на весь этот свой опыт непредубежденно и прислушаться к чужим идеям, мы стали способны к восприятию большого объема информации, к которой раньше отнеслись без должного внимания.

Например, мы можем ознакомиться с научным описанием: алкоголь – это не просто приятный на вкус утолитель жажды, но и наркотик, изменяющий состояние сознания. Этот наркотик, как мы узнали, содержится не только в спиртных напитках, но и в некоторых продуктах и лекарствах. И теперь почти каждый день мы читаем или слышим о новых открытиях, что этот самый наркотик может вызывать еще какие-нибудь заболевания (сердца, крови, желудка, печени, полости рта, мозга и т.д.), подлинного происхождения которых мы раньше не подозревали.

Фармакологи и наркологи сегодня утверждают, что нельзя считать алкоголь совершенно безопасным и безвредным, вне зависимости от того, используется ли он как напиток, или как стимулирующее, успокаивающее, тонизирующее средство, или как транквилизатор. Однако сам по себе он не обязательно приводит в каждом случае к ощутимому физическому ущербу или умственной деградации. Вероятно, очень многие могут употреблять его с удовольствием и без вреда для себя и окружающих.

Мы поняли, что выпивку, с медицинской точки зрения, можно рассматривать как введение наркотика, а пьяное состояние – как получение избыточной дозы. Неправильное употребление наркотика, прямо или косвенно, может привести к всевозможным проблемам –

психологическим, семейным, общественным, финансовым, профессиональным, связанным с физическим состоянием. Вместо того, чтобы рассуждать о том, что выпивка сделала с нами, мы начинаем понимать, что она делает с другими.

Мы узнали, что каждый, кто сталкивается с какими-нибудь трудностями, связанными с собственной выпивкой, возможно, находится в состоянии, называемом “алкоголизмом”. Эта болезнь поражает, невзирая на возраст, вероисповедание, пол, интеллект, этническую принадлежность, эмоциональное здоровье, профессию, семейное положение, крепкое телосложение, привычки питания, социальное или экономическое положение или характер человека. Неважно, как или сколько вы пьете, или когда и почему. Важно лишь, как это влияет на вашу жизнь, другими словами, что происходит, когда вы пьете.

Перед тем, как мы сможем распознать эту болезнь в себе, мы должны избавиться от следующего заезженного, старого предрассудка: “Было бы признаком позорной слабости признать, что мы не можем больше контролировать потребление спиртного (если вообще было такое время, когда мы могли).” Слабости ли? На самом деле требуется большое мужество, чтобы, не моргнув, посмотреть суровой правде в глаза, не щадя себя, не пытаясь навести глянец на неприглядные дела, не оправдываясь и не обманывая себя. (Неприлично хвастать, но, честно говоря, многие из нас считают, что в искусстве дурачить самих себя мы были чемпионами мира.)

Процесс излечения от алкоголизма также затуманен различными неверными представлениями. Как и миллионы других людей, которые видели, как кто-то

спивался до смерти, мы задавались вопросом, почему этот пьяница не воспользовался своей силой воли, чтобы бросить пить. Это еще одна застарелая идея, но она укоренилась, поскольку многим из нас в детстве рассказывали о ком-нибудь, проявившем неслыханную силу воли. Может, это была семейная или уличная легенда о добром старом дядюшке Джоне. Годами слышавший распутником и забиякой, он вдруг бросил вино, женщин и разгул, и в возрасте пятидесяти лет стал образчиком порядочности и незабываемой нравственности и уж больше в своей жизни не взял в рот ни капли.

Детские представления о том, что, если потребуется, то мы сможем поступить так же – являются опасным заблуждением. Мы не такие, как другие. Мы – это только мы сами. (Мы также не тот дедушка, который выпивал по три четверти литра каждый день и дожил до девяноста лет.)

Теперь хорошо известно, что сила воли, сама по себе, является столь же эффективным средством для лечения алкоголизма, как и для лечения рака. Наш собственный опыт подтверждает это неоднократно. Многие из нас старались действовать в одиночку, надеясь, что смогут сами контролировать свою выпивку или даже полностью отказаться от алкоголя, и никто из нас не добился сколько-нибудь длительного успеха ни в том, ни в другом. Несмотря на это, нам нелегко было признать, что мы нуждаемся в помощи. Это тоже казалось нам признаком слабости. Да, мы опять доверились ложному предрассудку.

Но наконец мы спросили себя: не будет ли более разумно заняться поисками и, в случае находки, воспользоваться силой более могущественной, чем наша

собственная, нежели упорствовать в индивидуальных бесплодных усилиях, когда прошло уже достаточно времени, чтобы убедиться в их неэффективности. Не думаем, что это является следствием большого ума – пытаться разглядеть что-нибудь в темноте, когда можно просто включить лампу, и станет светло. Нам не удалось прийти к трезвости совершенно самостоятельно. Мы также поняли, что в одиночку нельзя сохранить трезвость. Да и радостями трезвой жизни лучше с кем-нибудь поделиться.

Когда мы способны, пусть даже временно, обратиться к нескольким новым идеям, отличающимся от наших прежних представлений, то тем самым мы уверенно выбираем направление, ведущее к счастливому и здоровому новому образу жизни. Именно так и случилось с тысячами и тысячами из нас, с теми, кто был убежден, что никогда не сможет создать себе такую жизнь.

28. ЧИТАТЬ ПУБЛИКАЦИИ АА

Люди, как принято считать, лучше усваивают многие вещи, когда не только слышат, но и видят их и могут до них дотронуться; если же о них можно что-нибудь почитать, то скорость усвоения еще более возрастает.

Существует много хороших (а также не очень хороших) публикаций об алкоголизме. Многие из нас получали пользу, читая литературу, относящуюся к другим областям. Однако АА никогда не одобряет и не отвергает какие-либо публикации. Мы просто предлагаем свои собственные.

Даже те пьющие, которые никогда до этого много не читали, проводили часы, поглощенные чтением материалов АА. Несомненно – это лучший способ усвоить из первых рук широкий, обобщенный опыт АА, вместо того, чтобы где-то, когда-то услышать чей-то пересказ.

Имеется пять книг АА и одна брошюра примерно такого же формата, как эта книга.

“Анонимные Алкоголики”

Это основное руководство, обобщающее опыт АА.

Сообщество АА, в том виде, в каком мы его знаем, возникло в результате появления этой книги, которая была первоначально подготовлена сотней алкоголиков, которые научились поддерживать трезвость, помогая друг другу. Через несколько лет они описали свою деятельность и дали книге название. Наше Товарищество тоже стало называться “Анонимные Алкоголики”.

В этой книге подлинный опыт АА разбирается теми, кто первыми создавал Сообщество, а потом написал об этом. Эта книга – первоисточник основных идей АА для всех нас, независимо от того, часто или редко мы ее читаем. Большинство людей, приходя в АА, получают экземпляр этой книги в самом начале, чтобы воспринимать основные идеи АА непосредственно из первоисточника, а не из вторых или третьих рук.

Члены общества называют эту книгу “Большой Книгой”, но не уподобляют ее какому-нибудь священному тексту. Первое ее издание (1939) печаталось на очень толстой бумаге, и поэтому книга получилась на удивление толстой, и была шутливо прозвана “Большой Книгой”.

Первые 11 основных глав были написаны одним из основателей Сообщества Биллом У. Книга также

содержит личные истории многих членов АА, написанные ими самими, а также различные приложения, содержащие дополнительные материалы.

В первые годы деятельности Сообщества, когда во всем мире было всего лишь несколько групп АА, одного лишь чтения этой книги было достаточно некоторым людям, чтобы встать на путь трезвости. Она до сих пор помогает таким же образом некоторым алкоголикам в отдаленных частях света или на кораблях дальнего плавания.

Те, кто регулярно читает эту книгу, говорят, что повторное прочтение открывает более глубокий смысл многих содержащихся в ней идей, который нельзя уловить при первом поспешном ознакомлении.

“Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций”

В этой книге, также написанной Биллом У., основные положения АА рассматриваются еще более детально. (Иногда ее сокращенно называют “Двенадцать на Двенадцать”.) Те, кто серьезно хочет изучить программу излечения от алкоголизма, выработанную АА, используют “12 на 12” как дополнение к “Большой Книге”.

Написанная спустя 13 лет после появления “Анонимных Алкоголиков”, эта меньшая по объему книга разъясняет принципы поведения в АА, как для групп, так и для отдельных членов. Двенадцать Шагов, направляющие индивидуальный рост личности, в “Большой Книге” рассматриваются более коротко. Принципы поведения групп – Двенадцать Традиций – выкристаллизовались путем проб и ошибок после того, как была напечатана “Большая Книга”. Они характеризуют это движение в целом и придают ему уникальный

характер – делают его совершенно не похожим на другие сообщества.

“АА взрослеет”

Это краткая история того, как зародилось Товарищество и как оно развивалось в первые 20 лет своего существования. В ней подробно рассказывается о том, как небольшая группа мужественных и, в то время безнадёжных, пьяниц – не имея никаких очевидных шансов на успех – в конечном итоге переросла в хорошо организованное, распространившееся на весь мир движение, эффективность которого общепризнанна. Эта книга для многих из нас представляет увлекательное чтение и служит еще одним подспорьем в нашем выздоровлении.

“Как это видит Билл”

Сборник самых содержательных заметок Билла У., собранный на основе его обширной личной переписки и других работ. Предметный указатель охватывает проблемы, интересующие любого пьющего.

“Доктор Боб и славные ветераны”

Рассказ о богатой событиями жизни одного из основателей АА, в который вплетаются воспоминания о становлении Сообщества АА на Среднем Западе США, записанные со слов пионеров движения.

“Ежедневные размышления: Книга размышлений членов АА, предназначенная для членов АА”

Члены АА размышляют об изблюбленных цитатах из литературы АА. Книга содержит материалы для ежедневного чтения в течение года.

“Передайте дальше”

Эта биография одного из основателей АА имеет подзаголовок: “История Билла Уилсона и рассказ о том,

как идеи АА распространились по всему миру". Прослеживается также развитие Товарищества, книга содержит 39 фотографий из истории АА.

"Пришли к убеждению"

Это сборник рассказов 75 членов АА на тему "Сила, более могущественная, чем мы", имеющий подзаголовок "Рассказы о поисках духовного начала в АА на примере опыта отдельных членов Сообщества". Эти рассказы представляют широкий круг мнений от ортодоксально-религиозного подхода до взглядов гуманистов и агностиков.

Брошюры

Корпорацией А.А. World Services, Inc. также публикуется множество брошюр по различным аспектам деятельности АА, адресованных различным группам, представляющим особые интересы своих членов.

Эти издания тщательно подготавливаются под строгим надзором представителей АА из многих групп США и Канады, и поэтому их текст отражает согласованное мнение широких слоев членов АА. Невозможно до конца понять труды АА, если не ознакомиться со всеми этими публикациями.

В дополнение к этому Центральное управление обслуживания АА издает два раза в месяц информационный бюллетень – "Box 459" – и некоторые другие периодические издания, а также выпускает сообщение о ежегодной Генеральной конференции обслуживания АА.

Многие члены АА начинают и заканчивают каждый свой день, уделяя несколько минут чтению отрывков из какой-нибудь книги АА. Размышление над

книгами и брошюрами АА позволяет многим членам как бы "общаться посредством написанного". Что же касается объема информации и вдохновляющей силы этих книг, то в этом отношении м трудно сравнить с чем-либо. Чтение любых публикаций АА вызывает мысли, которые уведут от выпивки, поэтому многие члены АА всегда носят с собой что-либо из этой литературы – не только для того, чтобы предотвратить появление мыслей, ведущих к выпивке, но и потому, что такое чтение может освежить и развлечь между делом. Ту литературу, которую, по какой-либо причине, нельзя получить на собраниях АА, можно заказать, обратившись по адресу:

Box 459, Grand Central Station,
New York NY 10163 USA.

В России с АА можно связаться по адресу:
129128, РФ, Москва, а/я 33
тел/факс (095) 185-40-00

"АА Грэйпвайн"

Каждый месяц в этом журнале печатается свежая подборка, содержащая как размышления, так и юмористические моменты из жизни АА. Авторство почти всех статей, рисунков и карикатур принадлежит членам АА. Журнал не платит гонораров за статьи, и большинство рисунков также предоставляется бесплатно.

В содержание входят краткие размышления, иллюстрированные рассказы, новости АА, новые сведения об алкоголизме, письма от членов АА со всего света и воодушевляющие статьи (но не стихи).

За подпиской можно обратиться непосредственно по адресу: Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163 USA. Экземпляры последнего номера обычно можно получить на собраниях групп АА.

29. ПОСЕЩАТЬ СОБРАНИЯ АА

Задолго до того, как эта книга была задумана, каждая отдельная идея, содержащаяся в ней, и многие предложения о том, как жить трезвыми, были изучены и с успехом проверены сотнями тысяч алкоголиков. Этот процесс заключался не только в чтении, но и в общении друг с другом. Сначала мы главным образом слушали.

Вам тоже ничего не стоит поступать таким же образом, и для этого вы не должны никуда “вступать”.

Вся наша работа заключалась в посещении собраний Анонимных Алкоголиков. Каждый год их проводится свыше пяти миллионов в почти ста странах мира. Помните, что вам не обязательно становиться членом АА, чтобы посещать эти собрания. Если вы хотите “попробовать”, то можете совершенно свободно прийти на собрание АА как наблюдатель и всего лишь спокойно слушать, не произнося ни слова. Вы не обязаны говорить, как вас зовут, или, если пожелаете, можете назваться вымышленным именем. В АА это все будет правильно понято. У нас не записывают имена членов и посетителей, присутствующих на собрании. Вас не вынуждают что-нибудь подписывать или отвечать на какие-нибудь вопросы.

Если пожелаете, не стесняйтесь задавать вопросы. Но многие во время первых нескольких посещений предпочитают только слушать.

Как и практически каждый, кто посещал собрания АА, вы, вероятно, первое время будете очень удивлены тем, что происходит. Люди, которых вы видите вокруг, кажутся совершенно нормальными, здоровыми и в общем-то счастливыми и удачливыми. Они не похожи на

старомодные карикатуры пьяниц и бездельников или на фанатических, высохших трезвенников.

Более того, они представляются вам обычной дружеской компанией, где много смеются сами над собой. Вот почему, если вы там задержитесь, то эта поддержка облегчит муки, связанные с вашим последним похмельем, а то и позволит избежать их в том веселом окружении, которое создает собрание АА.

Вы можете быть совершенно уверены в том, что каждый в этой комнате прекрасно понимает, каково вам сейчас приходится, потому что мы отлично помним свои собственные страдания в периоды похмелья и то, как мы себя чувствовали, когда в первый раз попали на собрание АА.

Если вы застенчивы, привыкли держаться в одиночку – как многие из нас – вы обнаружите, что члены АА охотно оставят вас в покое, если, конечно, это именно то, что вы желаете, и вам так будет удобнее.

Однако большинство из нас понимало, что гораздо полезнее остаться после собрания на чашку чая и пообщаться с кем-нибудь. Не стесняйтесь, при желании, принять участие в обсуждении или поговорить с кем-нибудь “с глазу на глаз”.

Различные виды собраний АА

Многим членам АА из разных регионов США и Канады было предложено высказать свои идеи при подготовке этой книги. Одним из первых упомянутых ими соображений было то, что вернейшим способом уберечься от выпивки является посещение различных видов собраний АА. “Именно там мы познакомились со всеми этими идеями друг от друга”, — писал один из членов.

Если вы хотите остаться трезвыми, то, конечно же, лучше пойти на любое собрание АА, нежели отправиться в бар или на вечеринку, или остаться дома наедине с бутылкой.

Шансы не заболеть малярией выше, когда вы держитесь подальше от болота, полного комаров. Точно также у вас больше шансов сохранить трезвость, будучи на собрании АА, а не где-либо, где выпивка под рукой.

К тому же собрание АА может дать толчок к выздоровлению. Подобно тому, как выпивка является предметом наибольшего внимания на вечеринках, так трезвость является основной целью участников собрания АА. Здесь, пожалуй, в большей степени, чем где бы то ни было, вы окружены людьми, которые понимают, что такое пьянство, приветствуют вашу трезвость и могут рассказать вам о многих способах ее продления. Кроме того, вы видите очень много выздоравливающих, счастливых, непьющих алкоголиков. Это совсем не то, что вы видите в барах.

Вот некоторые наиболее известные виды групповых собраний АА, а также перечисление тех преимуществ, которые вы можете получить, посещая их.

Собрание для начинающих

(Или для пришедших впервые)

Эти собрания, как правило, собирают меньшее количество участников и обычно предшествуют более многочисленным встречам. Они открыты для каждого, кто считает, что у него (или у нее), возможно, имеются проблемы, связанные с выпивкой. В одних случаях это могут быть запланированные дискуссии или беседы об алкоголизме, о выздоровлении и о Сообществе АА. В дру-

гих случаях такие собрания строятся по принципу вопросов и ответов.

Члены АА, которые часто посещали эти собрания, отмечают, что такие встречи предоставляют отличные возможности для того, чтобы задавать вопросы, приобретать новых друзей, да и просто осваиваться в компании непьющих алкоголиков.

Открытые собрания

(Приглашаются все желающие, вне зависимости от того, алкоголики они или нет.)

Это более организованные и более официальные собрания. Обычно два или три члена (которые заранее изъявили желание) по очереди рассказывают членам группы о своем алкоголизме, о том, что произошло с ними, и как проходит их выздоровление.

Разговоры на этом собрании не должны следовать какому-либо утвержденному образцу. Разумеется, лишь очень немногие члены АА являются хорошо подготовленными ораторами. На самом деле даже те из алкоголиков, кто по работе был профессионально связан с умением говорить, старались избегать, чтобы их выступления носили характер официальной речи. Вместо этого они пытались рассказать свою историю так просто и непосредственно, как только возможно.

По-настоящему трудно усомниться в потрясающей нас искренности и честности выступающих. Вы можете с удивлением обнаружить, что часто смеетесь и говорите себе: "Да, это так и есть!"

Одним из самых больших преимуществ в посещении этих открытых собраний является возможность услышать о разнообразнейших реальных проявлениях

алкоголизма. Можно узнать симптомы этой болезни, предстающие в самых различных формах, и посмотреть – нет ли их у вас.

Естественно, опыт каждого члена АА отличается от опыта других алкоголиков. Возможно, вы иногда услышите, что кто-то говорит о своих любимых спиртных напитках, привычках и проблемах, сопутствовавших выпивке, или рассказывает смешные эпизоды, с ней связанные, – и все это будет очень напоминать вам ваш опыт. С другой стороны, вы можете услышать истории, совершенно не напоминающие ваши собственные. Вы будете слушать людей разного социального происхождения, разных профессий и верований. Каждый выступающий говорит только за себя и высказывает только свое собственное мнение. Никто не может выступать от имени всего Сообщества АА, и никто не обязан соглашаться с какими-либо мнениями или идеями, высказанными другими членами АА. Расхождение во взглядах приветствуется и ценится в АА.

Но если вы внимательно послушаете, то, вероятно, узнаете знакомые чувства, а, может, и знакомые события. Вы обнаружите, что эмоции выступающего очень напоминают ваши собственные, даже если его жизнь существенно отличается от вашей.

В АА это называется “отождествлением с рассказчиком”. Это не означает, что возраст, пол, образ жизни, поведение, радости и горести совпадают с вашими собственными. Но это означает, что вы можете услышать об опасениях, волнениях, заботах и радостях, созвучных вам, которые вы время от времени сами испытывали.

Вас может удивить то, что вы почти никогда не найдете в рассказе члена АА жалости к себе по поводу того, что ему нельзя пить.

“Отождествление” себя с говорящим может быть не так важно, как впечатление от его (ее) нынешней жизни. Выступающий обычно обрел (или стремится обрести) некую общую удовлетворенность, внутреннее спокойствие, решение своих проблем, вкус к жизни и своего рода духовное здоровье, которыми вам тоже хочется обладать. Если это так – задержитесь в АА. Эти качества заразительны в нашем Сообществе.

Кроме того, подобные напоминания о муках активного алкоголизма могут убить в вас любое тайное желание пропустить стаканчик!

На этих собраниях многие члены АА получают те самые советы, как выздороветь, которые они столь долго искали. И почти все члены покидают такую встречу настолько воодушевленные и окрыленные, что уж в данный момент менее всего на свете им требуется выпивка.

Закрытые дискуссионные собрания

(Только для алкоголиков или для тех, кто хочет выяснить, являются ли они алкоголиками.)

Некоторые группы АА проводят дискуссионные собрания, называя их “открытыми”, чтобы любой человек мог на них присутствовать. Чаще такие собрания относятся к категории “закрытых”, предназначенных только для нынешних членов группы или лиц, намеревающихся вступить, чтобы присутствующие могли свободно обсуждать любую тему, которая волнует или интересует каждого пьющего. Эти обсуждения носят конфиденциальный характер.

Член группы, предварительно давший свое согласие, может начать собрание с короткого рассказа

о своем алкоголизме и о том, как он (она) лечится. Затем начинается открытое обсуждение.

Любой, кто обеспокоен своей конкретной проблемой, как бы ни было ему больно и трудно рассказывать об этом, может вынести ее на всеобщее обсуждение и послушать, как остальные присутствующие на практике справлялись с подобными ситуациями. Конечно же, выступающие также делятся своими радостными и счастливыми событиями. При таких обсуждениях каждый может убедиться, что ни один алкоголик не одинок, и его судьба всегда в чем-то схожа с судьбами других людей.

Было как-то сказано, что на таких собраниях алкоголик, словно в мастерской, учится умению, как сохранить трезвость. Несомненно, присутствуя на этих собраниях, каждый может отобрать для себя подходящие предложения, касающиеся широкого круга вопросов и направленные на поддержание счастливой трезвости.

Собрания по изучению Шагов

Многие группы АА еженедельно проводят собрания, на которых по очереди обсуждается один из Двенадцати Шагов программы АА. Некоторые группы используют при обсуждении Двенадцать Традиций, Три наследия АА, Девизы АА и другие темы, предлагаемые в ежемесячном журнале АА "Грэйпвайн". Но любые другие темы совсем не запрещены, особенно, если кто-то из присутствующих нуждается в помощи для немедленного решения своей неотложной личной проблемы.

Вместе с книгами "Анонимные Алкоголики" и "Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций", эти собрания, пожалуй, лучше всего помогают постичь смысл и глуб-

же понять основные принципы программы излечения от алкоголизма, выработанной Сообществом АА.

Эти встречи также дают возможность ознакомиться с разнообразием толкований и способов применения основных идей программы АА, показать, как, пользуясь ею, не только сохранить трезвость, но и обогатить свою жизнь.

Областные, региональные, национальные и международные конвенции и конференции АА

Это внушительные по размерам собрания АА, на которых присутствует от сотен до 20 тысяч членов, часто сопровождаемых своими семьями. Такие конвенции обычно продолжаются всю субботу и воскресенье и включают всевозможные дискуссии. В программу таких встреч часто входят дискуссионные семинары на различные темы, а также выступления приглашенных специалистов по проблемам алкоголизма и, как правило, банкет, танцы и развлечения. Специальное время выделяется на всякие другие общественные или развлекательные мероприятия, которые проходят радостно и оживленно, поскольку участники обходятся без спиртного. Эти развлечения демонстрируют нам, сколько радостей таит в себе трезвость.

Эти собрания также дают нам возможность встретиться и познакомиться с членами АА из других мест. Для многих членов Сообщества такие встречи становятся излюбленным способом проведения выходных дней, а также высоко ценятся как наилучшее воплощение на практике методов выздоровления. Они дают нам много вдохновляющих воспоминаний, которые мы бережно храним в будни, и часто способствуют возникновению тесных, длящихся всю жизнь, дружеских связей.

Должны ли мы посещать собрания всю жизнь?

Конечно, нет, если мы не хотим этого.

С годами, продолжая оставаться трезвыми, тысячи из нас радуются этим собраниям все больше и больше. Так что это – удовольствие, а не обязанность.

Все мы должны продолжать есть, мыться, дышать, чистить зубы и совершать прочие подобные деяния. Миллионы людей продолжают год за годом работать, читать, заниматься спортом и прочими развлечениями, посещать общественные клубы и совершать религиозные обряды. Поэтому наше постоянное посещение собраний АА вряд ли можно считать чем-то исключительным, пока мы получаем от них удовольствие, пользу и поддерживаем благодаря им уравновешенный образ жизни.

Однако большинство из нас чаще посещает собрания в первые годы своего излечения, чем впоследствии. Это помогает нам заложить прочный фундамент продолжительной трезвости.

Большинство групп проводит одно-два собрания в неделю (по часу или полтора). В АА широко распространено мнение, что новому члену АА будет лучше, если у него выработается привычка регулярно посещать собрания хотя бы одной группы, а также время от времени посещать собрания других групп. Это не только обеспечивает ознакомление с более широким кругом идей АА, но и помогает утвердить в жизни пьющего определенный порядок, который помогает противостоять алкоголизму.

Мы убедились в том, что очень важно, особенно вначале, исправно посещать эти собрания, не выдумывая для себя причин, чтобы не ходить.

Мы должны быть такими же прилежными в посещении собраний АА, какими мы прежде были во всем, что относилось к выпивке. Может ли пьяницу удерживать расстояние, непогода, болезнь, дела, гости, отсутствие денег, неудобное время или еще что-нибудь от выпивки, когда он (или она) действительно хочет выпить? Так и мы не можем себе позволить, чтобы что-нибудь помешало нам пойти на собрание АА, если мы действительно хотим выздороветь.

Мы также поняли, что было бы *неправильно* посещать собрания только тогда, когда мы чувствуем тягу к спиртному. Мы получаем больше пользы от этих собраний, когда посещаем их в нормальном состоянии и когда наша голова не занята думами о выпивке. И даже посещение собрания, которое не полностью и не сразу нас удовлетворяет, лучше, чем вообще не пойти ни на какую встречу АА.

Поскольку собрания столь важны, многие из нас всегда держат при себе список всех местных собраний и никогда не уезжают далеко от дома без одного из справочников АА, который позволит нам найти нужное собрание или товарищей по Сообществу почти в любом уголке земного шара.

Мы научились тому, что нужно делать, чтобы заменить собрание АА, когда серьезная болезнь или какая-нибудь катастрофа делает его посещение абсолютно невозможным. (Поистине удивительно, как часто мы слышим о том, что снежные бураны в прилегающих к Арктике районах, ураганы и даже землетрясения не могли удержать членов АА от путешествий за сотню миль или более того, чтобы попасть на собрание. Для некоторых людей добираться на эти встречи

на каное, верблюде, вертолете, джипе, грузовике, велосипеде или на санях столь же естественно, как для остальных членов Товарищества воспользоваться машиной, автобусом или метро.)

Чтобы заменить собрание, когда по какой-либо причине наше присутствие невозможно, мы можем связаться с друзьями по АА, позвонив им по телефону или вызвав по портативному радиопередатчику. Можно мысленно провести собрание, читая какую-нибудь литературу АА.

Для нескольких сотен изолированных членов АА – “одиночек” – например, для военного персонала, находящегося далеко от дома, и нескольких сот находящихся в дальнем плавании “интернационалистов” Офис по обслуживанию АА предоставляет специальные бесплатные услуги, с целью помочь им поддерживать тесный контакт с Сообществом. Они получают бюллетени и списки, которые позволяют им общаться с другими членами (письменно или иногда с помощью магнитофонных записей) в перерывах, когда они не могут регулярно посещать собрания АА.

Но многим из тех, кто предоставлен самим себе, удается направить ход событий в более благоприятную сторону. Когда они не находят рядом никакой группы АА, в которую можно было бы вступить, они сами создают такую группу.

Денежный вопрос

Алкоголизм требует затрат. Хотя само Сообщество не требует от своих членов уплаты вступительных или членских взносов, мы уже внесли довольно солидные “взносы”, оставив их в винных магазинах и барах до

того, как попали сюда. Поэтому многие из нас приходят в АА почти разоренными, если не по уши в долгах.

Мы поняли, что, чем раньше мы сможем обеспечить себя сами, тем лучше. Кредиторы всегда рады идти нам навстречу, пока они видят, что мы действительно честно и целеустремленно пытаемся выбраться из долговой ямы, возвращая им долги, пусть даже по крохам.

Однако есть особый вид затрат – естественно, в дополнение к затратам на еду, одежду и жилье – который был признан исключительно ценным в первые дни трезвости. На этот счет один из нас разрешил напечатать в этой книге следующее:

Рекомендация вкладчику

Когда ты продержался трезв
Всего неделю-две,
Шериф глядит к тебе в окно,
А волк с тоскою – в дверь,
Ты засыпаешь на полу,
И сквозь карманную дыру
Глядишь на блеклый Божий свет,
И думаешь, что жизни нет.
Но чтобы узел разрубить
Порою надо нам платить.
Ты на автобус и метро,
Будь ветер или дождь,
Чтоб на собрание прибыть,
Истрать последний грош.
Потрачься ты на телефон,
Чтобы поздравить друга,
И брось монетку в шляпу ту,
Что пущена по кругу.

И, чтоб в кофейную сходить,
Оставь в кармане доллар,
С друзьями встречу обсудить
И посмеяться хором.
Когда в помине денег нет,
То все же делать надо,
Чтоб заработать на обед,
С прицелом дальним вклады.
Хлеба, посеянные в срок,
Приносят праздничный пирог.

30. ПОПЫТАТЬСЯ ПРОЙТИ ВСЕ ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

“Если все остальное не помогает, — говорил один старый деревенский доктор, — следуйте предписаниям”.

Мы не говорили в этой книге о Двенадцати Шагах, предлагаемых Сообществом АА в качестве программы излечения от алкоголизма, и не собираемся здесь перечислять их или объяснять, так как любой, кто этим заинтересуется, сможет найти их где угодно. Однако происхождение их поистине удивительно.

В 1935 году в Акроне (штат Огайо) встретились два человека, которые считались безнадежными пьяницами, и тем, кто их знал, это казалось позорным. Один из них когда-то был воротилой Уолл-стрита, другой — известным хирургом; оба спились почти что до смерти. Каждый из них перепробовал много “средств”, чтобы не пить, однако снова и снова попадал в больницу. Даже им самим было ясно, что им нельзя ничем помочь.

Все больше узнавая друг друга, они, почти что случайно, столкнулись с удивительным фактом: когда каж-

дый из них старался помочь другому, то в результате обоим удавалось сохранить трезвость. Они поделились этим соображением в больнице с одним алкоголиком-юристом, и тот тоже решил попробовать.

Эта троица продолжила свои эксперименты, каждый индивидуально старался помочь встречавшимся на его жизненном пути алкоголикам. Если человек, которому они старались помочь, отвергал их помощь, они, тем не менее, знали, что их усилия не пропали напрасно, так как в каждом случае тот, кто старался помочь, сохранял трезвость, даже если отвергнувший помощь продолжал пить.

Упорно продолжая это занятие ради собственной выгоды, эта безымянная маленькая группка бывших пьяниц вдруг обнаружила, что к 1937 году трезвость поддерживают уже 20 человек! Нельзя осуждать их за то, что они посчитали это чудом.

Они решили, что их моральный долг — описать весь ход событий, чтобы этот опыт можно было широко распространить. Но, как вы можете себе представить, они столкнулись с настоящими трудностями, когда потребовалось прийти к согласию по поводу того, что же в точности произошло. Так продолжалось до 1939 года, пока они не смогли опубликовать отчет о случившемся, под которым смог подписаться каждый из них. Тем временем число членов их группы возросло до 100.

Они писали, что путь к выздоровлению, по которому они прошли, состоял из двенадцати шагов, и они были убеждены, что каждый, кто пройдет по этому пути до конца, добьется того же результата.

Количество тех, кто прошел по нему, перевалило за миллион. И эти люди в основном единодушны в своем

убеждении: “Практический опыт показывает, что ничто так не гарантирует иммунитета от выпивки, как интенсивная работа с другими алкоголиками. Это помогает, когда бессильными оказываются все остальные виды помощи”.

Многие из нас долгое время были борцами за трезвость. Время от времени мы бросали пить и старались сохранить трезвость только для того, чтобы, рано или поздно, снова начать пить и обнаружить, что оказались в еще более трудном положении. Но те Двенадцать Шагов АА указывают нам дорогу к трезвости. Теперь мы не должны больше бороться. И наш путь открыт для всех желающих.

Сотни из нас имели лишь смутные представления об АА до того, как пришли в Товарищество. Теперь мы иногда думаем, что в мире больше кривотолков, чем правды об АА. Поэтому, если вы не познакомитесь с АА непосредственно, то можно себе представить те искаженные, неправильные представления о Сообществе, которые, возможно, сложатся у вас. У нас их было целое множество.

К счастью, вы можете обойтись без заблуждений, искажений и слухов, поскольку с легкостью можно самостоятельно увидеть и услышать, что такое на самом деле Сообщество АА. Публикации АА, любой ближайший центр АА или собрание группы (см. ваш местный телефонный справочник) являются прямыми источниками фактов, которые по-настоящему поражали многих из нас. Вам не надо принимать чьи-либо пересказы на веру, так как вы можете свободно получить нужную информацию из первых рук и составить о ней собственное мнение.

Создание действительно правдивого представления об АА может стать одним из результатов правильного применения нашей силы воли. А мы с уверенностью можем сказать, что алкоголики обладают огромной силой воли. Подумайте, при помощи каких способов можно достать выпивку, вопреки всем имеющимся преградам. Да просто встать однажды утром – с насквозь проржавевшим чугунным животом, когда зуб на зуб не попадает и каждый волос наэлектризован – для этого надо иметь такую силу воли, о которой непьющий может только мечтать. Однажды утром, наконец поднявшись, понимаешь, что уж хотя бы наличие способности протаяться сквозь все дневные заботы является еще одним свидетельством совершенно сказочной силы воли. О, да! Настоящие пьяницы имеют настоящую силу волю.

Мы выучились, как использовать эту волю для поддержания нашего здоровья и сделать так, чтобы мы занялись более глубоким исследованием идей, ведущих к выздоровлению, даже если иногда это может показаться занудным занятием.

Вам будет легче, если вы будете помнить, что члены АА не горят желанием задавать вам вопросы. Может показаться, что мы не очень-то вас слушаем, а все больше норовим выложить перед вами неприкрашенные факты, рассказывающие о нашей болезни. Насколько вам известно, мы сами хотим обрести нашу трезвость, поэтому мы так много рассказываем вам о себе для нашей собственной пользы. Мы хотим помочь вам – это без сомнения – но только если вы сами хотите этого.

Вполне возможно, как утверждают некоторые психологи, что алкоголизм – это заболевание, которому

особенно свойственен эгоцентризм. Не все алкоголики – эгоисты, хотя многие из нас научились распознавать в себе проявление этого качества. Некоторые из нас большую часть времени ощущали себя неполноценными; и, только выпив, чувствовали себя равными другим или даже выше их.

Независимо от того, к какому типу мы относились, теперь мы понимаем, что были излишне озабочены собственной персоной, **своими** чувствами, **своими** проблемами, тем, как другие относятся **к нам, нашим** прошлым и будущим. Следовательно, стараясь вступить в общение с другим человеком и помочь ему, мы помогаем своему выздоровлению, поскольку это позволяет нам выйти за пределы интересов собственного “я”. Помощь, оказанная другим, способствует собственному излечению, даже если она оказывается не совсем искренна. Попробуйте когда-нибудь.

Если вы действительно воспринимаете то, что говорится (а не просто слышите), то можете обнаружить, что говорящий будто проник в вашу голову и описывает увиденный там пейзаж – меняющиеся очертания безмянных страхов, мрак и холод нависшего рока – вплоть до подлинных событий и слов, память о которых хранится в вашем мозгу.

И даже если такого проникновения вглубь ваших мыслей не произойдет – почти наверняка вас ждут несколько веселых моментов в компании других членов АА, и, может быть, вы ознакомитесь с парой новых для вас идей, как жить трезвыми. Если вы захотите ими воспользоваться, то это целиком в вашей власти.

Независимо от того, что вы решили предпринять, помните, что для нас распространение этих идей – один из шагов к нашему собственному выздоровлению.

31. НАЙТИ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Мы надеемся, что эта книга ясно дала понять, что мы отнюдь не легкомысленно относимся к алкоголизму. Алкоголизм заслуживает и привлекает самое серьезное внимание с нашей стороны. Мы не выискиваем шуточек, которые рассказываются для того, чтобы позабавиться на счет больных алкоголизмом, за исключением тех острот, которые мы отпускаем на свой счет, когда обретаем трезвость. Нам не смешно, когда кто-то дразнится, в шутку угрожая напиться. Это все равно, что в шутку предлагать поставить свою жизнь на кон.

Несмотря на наше серьезное отношение к алкоголизму, вы увидите, что обычно мы рассказываем о нашем прошлом и нашем выздоровлении весело и беспристрастно. Мы считаем, что это здоровый подход. Конечно, он не ослабляет нашей решимости стать и быть трезвыми.

Многие из нас близко видели смерть. Мы знали такие страдания, от которых все внутри переворачивалось. Но мы также знали такую надежду, от которой сердцу хочется петь. Мы надеемся, что эта книга скорее придаст вам мужества, нежели причинит боль. Если вы – алкоголик, то вам уже хорошо известны и боль, и одиночество. Хотелось бы пожелать вам обрести немного покоя и радости, которые обрели мы, встречая жизненные взлеты и падения с ясной головой и спокойным сердцем.

Нет сомнений, что мы только приступили к нашей работе по поддержанию трезвости. То и дело мы знакомимся с новыми идеями, которые могут нам помочь.

По мере того, как вы будете поддерживать трезвость, у вас наверняка появятся новые мысли, не упо-

минаемые в этой книге. Мы надеемся, что так и будет. Мы надеемся также, что когда у вас появятся какие-либо свежие идеи по этому вопросу, вы расскажете о них другим. Пожалуйста, поделитесь ими. (Вспомните, что когда вы делитесь своим опытом, то помогаете этим себе.) Чем больше опыта мы все передадим в общую копилку, тем большему числу алкоголиков можно будет помочь.

Некоторые из нас возвращались к выпивке время от времени, пока трезвость не становилась для них устойчивым состоянием. Если это случится с вами – не отчаивайтесь. Многие из нас прошли через это и в конечном итоге пришли к трезвости. Постарайтесь помнить, что алкоголизм – исключительно серьезное заболевание, и рецидивы его возможны, как они возможны и при любой другой болезни. Выздоровление еще может прийти.

Если даже после этих неудач вы продолжаете стремиться к выздоровлению и по-прежнему готовы испробовать новые методы, то наш опыт убеждает нас в том, что, совместно с сотнями тысяч других алкоголиков, вы встали на путь, ведущий к счастливому и здоровому будущему. Мы надеемся лично встретиться с вами в нашей компании.

Но куда бы вы ни шли – вместе с нами или своим собственным путем – с вами всегда будут наши самые лучшие пожелания.

ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ

Сдано в набор 01. 06. 2008.

Подписано в печать 16. 06. 2008.

Формат 70x90^{1/32}. Бумага офсетная.

Гарнитура Futuris.

Печать офсетная. Печ. л. 5^{1/2}.

Тираж экз. Заказ

Отпечатано в Чебоксарской типографии № 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

**ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ
И
ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ**



**ДВЕНАДЦАТЬ
ШАГОВ
И
ДВЕНАДЦАТЬ
ТРАДИЦИЙ**



ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

НЬЮ-ЙОРК

1989

© 1989 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

Все права сохраняются за их владельцем

Translated from English

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

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

First printing 1989

Fifth printing 1997

ISBN 0-916856-26-7

Перевод с английского

Авторские права на англоязычное издание этой книги также принадлежат A.A.W.S., New York, New York
Никакая часть этого перевода не может быть скопирована в какой-либо форме без письменного разрешения, полученного от A.A.W.S.

Первое издание 1989

Пятое издание 1997

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков:

P.O. Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:

129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 20

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

Шаг Первый 26

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

Кто согласится признать свое полное поражение? Признание своего бессилия — это первый шаг к освобождению. Связь между смирением и трезвостью. Психическая одержимость плюс физическая аллергия. Почему каждый член АА должен окончательно опуститься?

Шаг Второй 31

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

Во что мы можем верить? АА не требует, чтобы вы были верующими; Двенадцать Шагов — это только предложения. Важность отсутствия предвзятости. Разнообразие путей, ведущих к вере.

СОДЕРЖАНИЕ

АА в качестве заменителя Высшей Силы. Участь разочаровавшихся. Равнодушие и предрассудки — препятствия на пути. Утраченная вера обретена в АА. Проблемы интеллекта и самостоятельности. Негативное и позитивное мышление. Самодовольство. Неповиновение — характерная черта поведения алкоголиков. Второй Шаг — отправная точка на пути к здравомыслию. Правильное отношение к Богу.

Шаг Третий 41

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

Третий Шаг можно сравнить с открытием запертой двери. Как сделать, чтобы Бог вошел в нашу жизнь? Наша готовность — это ключ. Подчинение как средство обрести независимость. Препоручение своей воли Высшей Силе. Злоупотребление силой воли. Постоянные личные усилия необходимы для подчинения Божьей воле.

Шаг Четвертый 49

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

Как инстинкты способны превышать свое прямое назначение. Четвертый Шаг — это попытка обнаружить наши обязательства перед другими. Ос-

СОДЕРЖАНИЕ

новная проблема инстинктивных побуждений — впадение в крайности. Неправильный подход к нравственной оценке может привести к чувству вины, претенциозности и обвинениям в адрес других. Наряду с недостатками, следует отмечать свои достоинства. Самооправдание опасно. Готовность провести моральную оценку приносит в жизнь свет и внушает уверенность в себе. Четвертый Шаг — начало той линии поведения, которая продлится всю жизнь. Обычные симптомы эмоциональной неуравновешенности — это беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Моральная оценка применяется к взаимоотношениям с другими людьми. Важность ее тщательного проведения.

Шаг Пятый 64

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

Двенадцать Шагов уменьшают размеры нашего “я” до подлинных. Пятый Шаг труден, но необходим для достижения трезвости и душевного покоя. Традиция покаяния уходит в древность. Без решительного признания своих недостатков многие смогут вести трезвый образ жизни. Что дает нам Пятый Шаг? Начало подлинного единства с людьми и Богом. Утратите чувство оторванности от людей; получите прощение и сами даруете его другим; познаете смирение, укрепитесь в честности

СОДЕРЖАНИЕ

и реалистическом отношении к себе. Опасность логических рассуждений. Как выбрать человека, которому можно довериться? В результате обретаете уравновешенность и осознание Бога. Единство с Богом и людьми подготавливает нас к последующим Шагам.

Шаг Шестой 73

“Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков”.

Шестой Шаг необходим для духовного развития. Это начало той работы, которую нужно вести всю жизнь. Признание различия между стремлением к поставленной цели и совершенством. Почему нужно делать многократные попытки. Личная готовность превыше всего. Необходимость начать действовать. Промедление опасно. Неповиновение может иметь роковые последствия. Пункт, в котором мы отказываемся от ограниченных целей и движемся навстречу Божьей воле.

Шаг Седьмой 81

“Смирению просили Его исправить наши изъяны”. Что такое смирение? Что оно может значить для нас? Широкая дорога к подлинной свободе человеческого духа. Необходимое средство для выживания. Ценность обуздания собственного “я”.

СОДЕРЖАНИЕ

Неудачи и горести, преображенные смирением. Сила, рождающаяся из слабости. Боль — цена вступления в новую жизнь. Эгоцентричный страх как главный источник недостатков. Седьмой Шаг — это новое отношение к жизни, которое позволяет нам двигаться навстречу Богу.

Шаг Восьмой 89

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

Этот и два последующих Шага касаются личных взаимоотношений. Научиться жить в мире с другими людьми — интересная задача. Препятствия к этому: нежелание прощать, отказ признавать свою вину перед другими, преднамеренная забывчивость. Необходимость основательного анализа прошлого. Углубленное понимание вещей как следствие этой основательности. Разные виды ущерба, который мы причиняем другим. Необходимость избегать крайности в суждениях. Принятие объективной точки зрения. Восьмой Шаг — выход из изоляции.

Шаг Девятый 95

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

СОДЕРЖАНИЕ

Душевный покой — первое условие, необходимое для разумности суждений. Удачный выбор времени важен при возмещении ущерба. Что такое смелость? Благоразумие означает взвешивание шансов. Компенсация ущерба начинается, когда мы вступаем в АА. Душевный покой нельзя купить за счет других людей. Необходимость осторожности. Готовность принять последствия нашего прошлого и нести ответственность за благополучие других составляют суть Девятого Шага.

Шаг Десятый 100

“Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это”.

Можем ли мы оставаться трезвыми и сохранять душевное равновесие при любых обстоятельствах? Самоанализ становится жизненной потребностью. Признание, принятие и терпеливое исправление своих недостатков. “Эмоциональное похмелье”. Когда вы уладили счета с прошлым, можно взяться за нынешние трудности. Разновидности моральной оценки. Гнев, недовольство, ревность, зависть, жалость к себе, оскорбленная гордость — все это вызывало потребность в алкоголе. Первая цель — обуздать самого себя. Гарантии против самовозвеличивания. Посмотрим на “доходы” и “расходы”. Исследование мотивов поступков.

СОДЕРЖАНИЕ

Шаг Одиннадцатый 109

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

Медитация и молитва — основные пути установления контакта с Высшей Силой. Связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Незыблемое основание жизни. Как заниматься медитацией? Медитация не знает пределов. Индивидуальное приключение. Первый результат — душевное равновесие. А как насчет молитвы? Ежедневные просьбы о понимании воли Бога и о даровании нам силы исполнить ее. Действенность молитвы несомненна. Вознаграждение, получаемое за молитвы и медитацию.

Шаг Двенадцатый 120

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

Радость жизни — тема Двенадцатого Шага. Действие — его ключевое слово. Давать, ничего не прося взамен. Любовь, свободная от соображений

СОДЕРЖАНИЕ

о цене. Что такое духовное пробуждение? Новое состояние сознания и обновленное бытие принимаются как дар. Готовность принимать дары входит в поведение, соответствующее Двенадцатому Шагу. Великолепная реальность. Награда за помощь другим алкоголикам. Виды работы по программе Двенадцатого Шага. Можно ли следовать этим принципам во всех делах? Однообразие, боль и несчастье обращаются во благо в результате выполнения предписаний Шагов. Трудности претворения в жизнь. “Два шажка и не больше”. Переход ко всем Двенадцати Шагам и демонстрация веры. Духовный рост — ответ на возникающие проблемы. Духовный рост — превыше всего. Подчинение других людей и чрезмерная зависимость от них. Переход к новой жизненной основе — давать другим и брать у других. Зависимость от Бога необходима для исцеления от алкоголизма. “Следуя этим принципам во всех наших делах”: внутренние взаимоотношения в АА. Отношение к материальным благам меняется. Меняются также представления о значимости собственной персоны. Восстановлена роль инстинктов в выполнении своего истинного предназначения. Понимание — ключ к правильному взгляду на жизнь, правильные действия — ключ к счастливой жизни.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Традиция Первая 143

“Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА”.

Без единства АА перестанет существовать. Индивидуальная свобода, но высокая степень единства. Ключ к парадоксу: жизнь каждого члена АА зависит от следования духовным принципам. Группа должна выжить, иначе никто индивидуально не выживет. Прежде всего — общее благополучие. Как лучше всего сообща жить и работать в группе.

Традиция Вторая 147

“В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают”.

Кто руководит АА.? Наш единственный авторитет в АА — это любящий нас Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Образование группы. Болезни роста. Комитеты, в которых за-

СОДЕРЖАНИЕ

няты все по очереди, являются обслуживающим персоналом группы. Лидеры не управляют, они служат интересам всех. Есть ли настоящее лидерство в АА? “Заслуженный деятель” и “сострадающий проповедник”. Говорит коллективное сознание группы.

Традиция Третья 155

“Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить”.

Нетерпимость, основанная на страхе на ранних этапах деятельности. Отнять у алкоголика шанс стать членом АА — это иногда значит вынести ему смертный приговор. Отказ от правил членства. Два примера из опыта АА. Каждый алкоголик является членом АА, если он себя таковым считает.

Традиция Четвертая 163

“Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом”.

Каждая группа АА ведет свои дела по своему усмотрению, за исключением тех случаев, когда это может грозить организации в целом. Опасна ли такая свобода? Группа, как и каждый отдельный ее член, должна действовать в соответствии с

СОДЕРЖАНИЕ

принципами, гарантирующими выживаемость. Два предупреждения об опасности: группа не должна предпринимать ничего, что могло бы нанести ущерб всей организации АА и не должна иметь побочных интересов, лежащих вне прямых задач АА. Пример: “Центр АА”, оказавшийся недееспособным.

Традиция Пятая 168

“У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают”.

Лучше уж делать что-нибудь одно, но хорошо, чем несколько дел плохо. Жизнь нашего Содружества зависит от этого принципа. Способность каждого члена АА понять новичка и добиваться его исцеления — дар Божий... передача его другим — наша единственная цель. Нельзя сохранить трезвость, если не наделять ею других.

Традиция Шестая 173

“Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели”.

СОДЕРЖАНИЕ

Опыт показал, что мы не можем поддерживать никакие смежные предприятия, какими бы хорошими они ни были. Мы не можем быть всем для всех людей. Мы поняли, что не должны разрешать, чтобы под нашим именем осуществлялась какая-либо иная деятельность.

Традиция Седьмая 178

“Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне”.

Ни одна традиция АА не рождалась в таких муках, как эта. Всеобщая бедность в начале деятельности как необходимое условие. Страх эксплуатации. Необходимость разделения духовного и материального. Решение жить только на добровольные пожертвования членов АА. Возложение прямой ответственности за поддержку своей штаб-квартиры на членов АА. Иметь на счету средства только на текущие расходы плюс разумный денежный резерв — такова политика штаб-квартиры.

Традиция Восьмая 185

“Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией”.

СОДЕРЖАНИЕ

Нельзя смешивать Двенадцатый Шаг с денежной оплатой. Линия раздела между добровольной работой по программе Двенадцатого Шага и оплачиваемыми услугами. АА не может функционировать без наемного обслуживающего персонала. Профессиональные сотрудники не являются профессиональными членами АА. Отношение АА к промышленности, образованию и т. п. Работа по программе Двенадцатого Шага никогда не оплачивается, но те, кто обслуживают нас, стоят того, чтобы им платили.

Традиция Девятая 192

“Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают”.

Специальные советы и комитеты. Конференция Центра Обслуживания, Совет попечителей и групповые комитеты не могут направлять директивы членам или группам АА. Никакое лицо и никакая группа лиц не может руководить АА. Отсутствие принуждения действует потому, что тот член АА, который не следует Программе, предложенной в Двенадцати Шагах, подписывает себе тем самым смертный приговор. То же самое относится и к группе. Страдания и любовь заменяют в АА дисциплину. Разница между духом авторитарности и

СОДЕРЖАНИЕ

духом служения. Цель нашего служения — сделать трезвую жизнь возможной для всех тех, кто к ней стремится.

Традиция Десятая 196

“Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”.

АА не занимает какой-либо позиции в публичных спорах. Нежелание бороться не является особой добродетелью. Наша главная цель — выжить и распространить идеи АА. Уроки Вашингтонского движения.

Традиция Одиннадцатая 200

“Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино”.

Общественные отношения важны для АА. Хорошие отношения с общественностью служат спасению жизней. Мы нуждаемся в публичном освещении принципов АА, а не в рекламе отдельных его членов. Сотрудничество прессы. Личная аноним-

СОДЕРЖАНИЕ

ность при публичных контактах — краеугольный камень нашей общественной политики. Одиннадцатая Традиция — постоянное напоминание о том, что личным амбициям нет места в АА. Каждый член АА со временем начинает активно заботиться о сохранении нашего Содружества.

Традиция Двенадцатая 204

“Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности”.

Духовная сущность анонимности — самопожертвование. Подчинение личных целей общему благу — суть всех Двенадцати Традиций. Почему АА не могла остаться тайной организацией. Главным являются принципы, а не личности. Стопроцентная анонимность при публичных контактах. Анонимность — подлинное смирение.

Двенадцать Традиций (развернутая форма) 209

ПРЕДИСЛОВИЕ

Анонимные Алкоголики (АА) — это всемирное Содружество, насчитывающее более сотни тысяч членов¹, мужчин и женщин, объединившихся для совместного решения своих проблем и помощи тем, кто пытается найти исцеление от этой давно известной и загадочной болезни, называемой алкоголизмом.

В этой книге рассказывается о “Двенадцати Шагах” и “Двенадцати Традициях” Анонимных Алкоголиков. В ней в развернутом виде представлены принципы, следуя которым, члены АА исцеляются от алкоголизма, а также принципы, на основе которых действует Содружество АА.

Двенадцать Шагов АА — это совокупность духовных в своей основе принципов, которые, воплощаясь в образ жизни, позволяют больному освободиться от пристрастия к алкоголю и стать счастливым и полезным человеком.

Двенадцать Традиций АА относятся к функционированию Содружества. Они показывают, каким образом АА сохраняет свое единство и строит свои отношения с окружающим миром, как оно живет и развивается.

Хотя предлагаемые очерки были написаны для членов АА, многие друзья АА считают, что они могут вызвать интерес более широкого круга читателей и найти применение за пределами АА.

¹Согласно оценкам, к 1988 году свыше полутора миллиона алкоголиков выздоравливают, работая по Программе АА.

Многие люди, не являющиеся алкоголиками, говорят, что, практикуя Двенадцать Шагов, они сумели решить многие трудные жизненные проблемы. Они считают, что Двенадцать Шагов — это не просто Программа возвращения к трезвому образу жизни для алкоголиков, но и путь к счастливой и продуктивной жизни для многих людей, независимо от того, пьют они или нет.

Усиливается интерес и к Двенадцати Традициям АА. Люди, занимающиеся проблемой человеческих взаимоотношений, задумываются над тем, как и почему АА способно функционировать как содружество. Почему, спрашивают они, ни один член АА не имеет никакой власти над любым другим членом АА; почему не существует в этом Содружестве чего-либо, напоминающего центральное руководство? Как может совокупность традиционных принципов, не имеющих никакой юридической силы, обеспечивать единство Содружества Анонимных Алкоголиков и его эффективность? Вторая часть этой книги, хотя и предназначенная только для членов АА, позволит всем интересующимся впервые по-настоящему заглянуть во внутреннюю жизнь организации.

Содружество Анонимных Алкоголиков родилось в 1935 году в Акроне (штат Огайо) в результате встречи одного хорошо известного хирурга и одного бизнесмена из Нью-Йорка. Оба были безнадежными алкоголиками, и им суждено было стать основателями Содружества АА.

Основные принципы АА в их нынешнем варианте были в основном позаимствованы из области религии и медицины, однако некоторые идеи, в значительной степени определившие успех дея-

ПРЕДИСЛОВИЕ

тельности Содружества, основаны на наблюдениях за поведением и потребностями самих членов Содружества.

После трех лет проб и ошибок, когда подбирались наиболее эффективные принципы, на основе которых могло функционировать Содружество, после неоднократных безуспешных попыток спасти многих алкоголиков, появились первые три группы, действовавшие успешно: одна в Акроне, другая в Нью-Йорке и третья в Кливленде. Но во всех трех группах в то время было не более сорока случаев исцеления от алкоголизма.

Несмотря на это, вновь возникшее Содружество решило описать свой опыт в книге, с которой читающая публика смогла познакомиться в апреле 1939 года. В то время число выздоравливающих составляло около ста человек. Книга называлась “Анонимные Алкоголики”, и после ее выхода так же стало называться и наше Содружество. В этой книге алкоголизм был описан с точки зрения алкоголиков, духовные идеи Содружества были впервые сформулированы в Двенадцати Шагах и разъяснены применительно к проблемам алкоголиков. Остальная часть книги представляла собой тридцать историй или, вернее, историй болезни, в которых алкоголики рассказывают о своем алкогольном прошлом и о своем возвращении к трезвому образу жизни. Это позволило установить контакт с читателями-алкоголиками и убедить их в том, что казавшееся нереальным выздоровление вполне возможно. Книга “Анонимные Алкоголики” стала основным текстом Содружества и до сих пор является таковым. Данная книга представляет собой попытку расширенного

ПРЕДИСЛОВИЕ

и углубленного понимания Двенадцати Шагов, впервые описанных ранее.

После публикации в 1939 году книги “Анонимные Алкоголики” завершился начальный период деятельности Содружества, за которым последовала невероятных масштабов цепная реакция, вызванная тем, что выздоравливающие алкоголики стали передавать свой опыт другим. В течение следующих нескольких лет алкоголики вливались в Содружество десятками тысяч, в основном благодаря прекрасной непрерывной рекламе, бесплатно осуществлявшейся газетами и журналами всего мира. Служители церкви и врачи поддержали новое движение, оказывая ему всемерную помощь и одобряя его деятельность.

Это удивительное расширение Содружества вызвало весьма остро протекавшие болезни роста. Было доказано, что алкоголики могут выздоравливать. Но не было никакой уверенности в том, что собранные в больших количествах эти, все еще сумасбродные люди смогут ужиться и сработаться друг с другом, сохраняя гармоничные взаимоотношения и добиваясь результатов.

В Содружестве повсеместно возникали серьезные проблемы членства, денег, личных взаимоотношений, связей с общественностью, руководства группами, клубами и множеством прочих недоразумений. Из всей этой неразберихи и родились Двенадцать Традиций АА, которые впервые были опубликованы в 1946 году и затем одобрены на Первом международном съезде АА, проведенном в Кливленде в 1950 году. Часть этой книги, посвященная Традициям, подробно описывает опыт,

ПРЕДИСЛОВИЕ

который лег в основу Двенадцати Традиций, придал Содружеству его нынешнюю структуру, определил суть его деятельности и установил единство.

Содружество АА вошло в пору своей зрелости и действует на территории 40 стран². Как считают друзья АА, это только начало его уникальной и бесценной деятельности.

Мы надеемся, что все прочитавшие эту книгу сумеют составить себе ясное представление о тех принципах и силах, которые создали Содружество Анонимных Алкоголиков в его нынешнем виде.

Связаться с Центром обслуживания АА можно, обратившись по адресу:

Alcoholics Anonymous,
p.o. box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163 U.S.A.

**АА России, адрес:
129128, Москва-128, а/я 33**

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

² К 1988 году отделения АА были основаны в 114 странах.

ШАГ ПЕРВЫЙ

ШАГ ПЕРВЫЙ

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

Кто согласится признать себя окончательно побежденным? Конечно, никто. Все естественные инстинкты человека восстают против мысли о полном бессилии. Держа в руках стакан, страшно признаваться, что разрушительное пристрастие к алкоголю настолько овладело нашим сознанием, что только вмешательство Провидения способно избавить нас от него.

Банкротство, причиной которого является алкоголь, не сравнимо ни с чем. Алкоголь, становясь жестоким кредитором, высасывает из нас по капле независимость и волю, лишая способности противиться его требованиям. Признав этот страшный факт, мы должны смириться с нашей несостоятельностью во всем.

Но, вступив в АА, мы вскоре вырабатываем совершенно иную точку зрения на это состояние предельного человеческого унижения. Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к силе и освобождению. Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно построить счастливую целенаправленную жизнь.

Нам известно, что успехов добиваются только те присоединившиеся к АА алкоголики, которые осознали свою ужасающую слабость и все ее последствия. Пока в этом вопросе алкоголик не познает смирение, его трезвость — если и есть какая-либо — будет ненадежной. Он не найдет настоящего счастья. Таков один из выводов, к которому пришло Содружество АА, и он доказан опытом большого числа людей. Принцип, согласно которому мы не найдем сколько-нибудь надежной опоры, пока не признаем полное поражение, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Содружество.

Поначалу идея признания поражения вызывает у большинства протест. Вступая в Содружество АА, мы ожидали, что нас научат уверенности в себе. Потом нам объяснили, что, когда речь идет об алкоголе, уверенность в себе никому не помогает, а, скорее, даже мешает. Наши наставники заявили, что мы являемся жертвами пристрастия, столь коварного и сильного, что никакая человеческая воля не в состоянии пересилить его. Не существует, сказали они, такой силы воли, которая позволила бы человеку без посторонней помощи одержать победу над этой тягой. Неумолимо углубляя нашу дилемму, наши наставники показывали нам, что мы все острее реагируем на алкоголь, они называли это аллергией. Жестокий тиран — алкоголь — занес над нами обоюдоострый меч: сначала на нас обрушилась безумная тяга, которая обрела нас на нескончаемые выпивки, а затем — аллергия организма, окончательно направившая нас по пути к гибели. Под таким натиском очень немногие смогли победить без посторонней помощи. Статистика показывает, что алкоголики почти никогда не выздоравливают, если они полагаются только на свои

ШАГ ПЕРВЫЙ

силы. По-видимому, так было всегда, с тех пор как люди начали выдавливать виноградный сок.

В первые годы существования АА только самые опустившиеся и отчаявшиеся были в состоянии воспринять и усвоить эту неприглядную истину. Даже эти несчастные, жизнь которых висела на волоске, с трудом понимали, в каком безнадежном состоянии они находятся. Но когда те немногие, понимавшие, что они на краю бездны, овладевали принципами АА с рвением, с которым утопающий хватается за спасательный круг, то практически всегда они исцелялись. Поэтому первое издание книги “Анонимные Алкоголики”, опубликованной, когда наше Содружество было еще малочисленным, описывало только людей, опустившихся на самое дно. Многие не столь отчаявшиеся алкоголики пытались следовать нашим принципам, но не добились никаких результатов, потому что не могли согласиться с тем, что находятся в безнадежном положении.

Мы с огромным удовлетворением отмечаем, что в последующие годы положение дел изменилось. Алкоголики, еще сохранившие здоровье, семью, работу, а иногда даже два автомобиля в гараже, начали осознавать, что они все же алкоголики. По мере того как эта тенденция усиливалась, к ним присоединились молодые люди, которые были только еще потенциальными алкоголиками. Их удалось спасти от того буквального ада последних десяти-пятнадцати лет, через который прошли все мы. Поскольку Первый Шаг требует признания того, что мы более не в состоянии управлять своей жизнью, как могли такие люди решиться выполнить предписания этого Шага?

ШАГ ПЕРВЫЙ

Очевидно, необходимо было так “подать” понятие дна, которого достигли мы, чтобы это подействовало и на них. Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили контроль над собой, тогда наше пристрастие к алкоголю не было уже просто привычкой. Оно было началом рокового падения. Сомневающимся мы говорили: “Возможно, конечно, вы и не алкоголики. Почему бы вам не попробовать контролировать себя в количестве выпитого спиртного, помня при этом все, что мы рассказали вам об алкоголизме?” Такое отношение давало быстрые практические результаты. Именно тогда мы обнаружили, что, когда одному алкоголику удается заронить другому идею об истинной природе его болезни, то тот, второй алкоголик, уже не сможет рассуждать как раньше. После каждого очередного запоя он скажет себе: “Возможно, эти Анонимные Алкоголики не так уж не правы...”. После нескольких таких случаев, зачастую задолго до наступления серьезных трудностей, он возвратится к нам убежденный в нашей правоте. В той же мере, что и мы, он побывал на краю бездны. Сам Джон Ячменное Зерно стал нашим лучшим адвокатом.

Почему нужно настаивать на необходимости “опуститься на самое дно”? Дело в том, что без этого очень немногие люди искренне станут соблюдать Программу АА. Чтобы, являясь членом АА, пройти остальные Одиннадцать Шагов, следует принять такую точку зрения и совершить такие поступки, о которых не может и мечтать почти что любой пьющий алкоголик. Кому хочется быть безусловно честным и терпимым? Кому хочется признаваться в своих пороках перед другими и компенсировать при-

ШАГ ПЕРВЫЙ

чиненный ущерб? Кого хоть сколько-нибудь волнует какая-то Высшая Сила, не говоря уже о медитации и молитве? Кому хочется жертвовать своим временем и тратить энергию на то, чтобы передавать идеи АА другим страдальцам? Нет, обычный, занятый своими переживаниями, алкоголик не интересуется такими проблемами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

Алкоголизм приводит нас к тому, что мы обращаемся в АА и там узнаем, в какой безнадежной ситуации мы находились. Тогда и только тогда мы становимся настолько восприимчивы к силе убеждения и настолько готовы слушать, насколько способны только умирающие. Только тогда мы готовы сделать все, чтобы избавиться от губительной алкогольной зависимости.

ШАГ ВТОРОЙ

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

Как только новые члены АА знакомятся с содержанием Второго Шага, перед ними часто возникает довольно сложная дилемма. Как часто мы слышали от них: “Посмотрите, что вы сделали с нами! Вы убедили нас в том, что мы алкоголики и не способны управлять своими жизнями. Доведя нас до состояния полной беспомощности, вы теперь заявляете, что только Высшая Сила может освободить нас от нашего пагубного пристрастия. Некоторые из нас не хотят верить в Бога, другие не могут, кое-кто верит, что Бог есть, но отказывается верить, что Он совершит ожидаемое от Него чудо исцеления. Да, вы заставили нас отказаться от спиртного, а что дальше?”

Давайте рассмотрим случай, когда человек говорит, что он не хочет верить, когда он — воинствующий “безбожник”. Его умственное состояние может быть описано как состояние дикаря. Вся его жизненная философия, которой он так гордился, оказывается под угрозой. Достаточно уж, говорит он, признания, что алкоголь навсегда “согнул его в бараний рог”. И вот теперь он, все еще испытывая боль от этого признания, вынужден предстать перед чем-то поистине невозможным. Как он гордится тем, что человек, возникнув столь величественно из единст-

ШАГ ВТОРОЙ

венной клетки в первичном питательном иле, является венцом творения и потому единственным известным божеством во Вселенной! И все это он должен отвергнуть, чтобы спасти себя?

Здесь опекающий его член АА обычно начинает смеяться. И новичок считает, что это последняя капля. Это и на самом деле начало конца. Но это конец старой жизни и начало новой. Его наставник, возможно, говорит ему примерно следующее: “Успокойся, обруч, сквозь который тебе предстоит прыгнуть, намного шире, чем тебе кажется. По крайней мере, так оказалось со мной и с моим другом, который когда-то был вице-президентом Американского общества атеистов, тем не менее, он умудрился проскочить с большим запасом”.

“Хорошо, — говорит новичок, — я верю, что ты не обманываешь меня. Я не сомневаюсь, что в АА полно людей, у которых когда-то были такие же взгляды, как и у меня. Но неужели в моих обстоятельствах человеку говорят “успокойся”? Вот что мне хотелось бы знать”.

«Прекрасный вопрос, — отвечает наставник. — Мне кажется, я знаю, как тебя успокоить. И тебе не придется для этого делать больших усилий над собой. Обрати внимание на три момента. Во-первых, Содружество Анонимных Алкоголиков не требует, чтобы ты верил во что-либо. Все наши Двенадцать Шагов не более чем предложения. Во-вторых, чтобы стать трезвенником и оставаться им, не обязательно с самого начала целиком принимать всю суть Второго Шага. Я помню, что сам я не сразу принял его. В-третьих, все, что тебе нужно, — это отказаться от предубеждений. Откажись от бесконечных споров и выяснения глубоких истин типа

ШАГ ВТОРОЙ

“что было раньше — курица или яйцо”. Снова повторяю: главное — отказаться от предубеждений».

Наставник продолжает: «Возьмем, к примеру, мой случай. По профессии я научный работник. Естественно, я уважал, чтил и даже боготворил науку. К слову сказать, я ее до сих пор уважаю и чту, но более не боготворю. Мои преподаватели без конца повторяли мне основной принцип научного прогресса: поиск и исследование, снова и снова, и всегда без предвзятости. Когда я в первый раз познакомился с Программой АА, моя реакция была такой же, как и твоя. Эти их занятия, думал я, не имеют ничего общего с наукой. Все это я не смогу принять. Я даже не буду пытаться всерьез разобраться в такой чепухе.

Но потом я прозрел. Я вынужден был признать, что деятельность АА приносит результаты и эти результаты поразительны. Я понял, что мой подход к этой проблеме был далеко не научным. Предвзятость проявляли не члены АА, а я. Только прекратив спорить, я начал видеть и воспринимать. Именно тогда смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера. Для достижения этого мне пришлось отказаться от борьбы и с энтузиазмом следовать всем остальным пунктам Программы АА.

Конечно, это всего лишь мнение одного человека, основанное на его жизненном опыте. Спешу заверить тебя, что в поисках веры члены АА идут самыми разными путями. Если тебе не по душе предложенный мною путь, ты наверняка найдешь свой собственный, если только будешь наблюдать и

ШАГ ВТОРОЙ

слушать. Многие такие же, как ты, пытались решить эту проблему методом замены. Ты можешь тоже, если тебе так хочется, считать АА “Высшей Силой”. Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма. В этом отношении они, конечно же, — сила более могущественная, чем ты, поскольку ты несколько не приблизился к решению своих проблем. Ты вполне можешь верить в них. Даже этого минимума веры будет достаточно. Многие члены АА сумели преодолеть барьер именно этим способом. Все они скажут тебе, что, как только они прошли через это, их вера расширилась и углубилась. Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяснимым образом изменило их образ жизни, они поверили в Высшую Силу, и большинство из них стали говорить о Боге».

Теперь обратимся к судьбе тех, кто когда-то верил, но утратил веру. Среди них есть ставшие безразличными, есть самонадеянные, отошедшие от веры сознательно, есть люди, предвзято относящиеся к религии, есть, наконец, такие, кто отринул Бога, не сумевшего выполнить их требования к Нему. Можно ли, основываясь на опыте АА, сказать им всем, что они смогут обрести веру, которая будет действенной?

Порой оказывается, что принципы АА труднее воспринимаются теми, кто утратил или отверг веру, чем теми, кто не имел ее, — потому что первые считают, что они обращались к вере и это не помогло. Они испытали и веру, и неверие. Поскольку и то, и другое привело к горькому разочарованию, эти люди пришли к убеждению, что выхода нет. Равнодушие, распространенная самонадеянность, предрассудки, неповиновение воле Бога часто оказываются более серьезными и труднопреодолимыми

ШАГ ВТОРОЙ

препятствиями, чем те, что выдвигаются агностиками или даже воинствующими атеистами. Религия утверждает, что существование Бога доказуемо, агностик утверждает, что недоказуемо, атеист приводит доказательства отсутствия существования Бога. Ясно, что отошедший от веры находится в состоянии крайнего замешательства. Он думает, что ему-то уж не обрести утешения в вере. Он ни в коей мере не обладает убежденностью верующего, агностика или атеиста. Он просто сбит с толку.

Многие члены АА могут сказать этому путанику следующее: “Да, мы тоже отошли от нашей детской веры. И нас одолела чрезмерная уверенность юности. Конечно, мы были довольны, что хорошая семья и религиозное воспитание помогли нам выработать определенную систему ценностей. Мы были все еще уверены, что нужно быть честными, терпимыми и справедливыми, а также стремиться к большим целям и отличаться трудолюбием. Мы убедились, что эти правила честной игры и соблюдения приличий вполне достаточны для жизни.

Поскольку благодаря этим принципам к нам пришел материальный успех, мы почувствовали, что выиграли в жизненной игре. Это вскружило нам головы и создало ощущение счастья. Почему мы беспокоимся о каких-то там теологических абстракциях и религиозных обязанностях или о том, что будет с нашей душой ныне и в будущем? То, что существует здесь сейчас, нас вполне устраивает. Воля к победе поведет нас и дальше. Но тут алкоголь стал овладевать нами. Когда же мы обнаружили, что наши завоевания сведены на нет и еще один удар может навсегда выбить нас из игры, мы вынуждены были начать поиск утраченной веры. Мы обрели ее в АА. И вы можете сделать то же самое”.

ШАГ ВТОРОЙ

Теперь мы подошли к проблеме иного рода: интеллектуально независимые мужчины и женщины. Им члены АА могут сказать: “Да, мы были такими же, как и вы, — слишком сообразительными, чтобы это пошло нам на пользу. Нам так нравилось, когда люди называли нас не по летам развитыми. И хотя мы и скрывали это от окружающих, но надувались как воздушные шары от гордости и сознания собственной образованности. Про себя мы считали, что способны возвыситься над другими только за счет умственных способностей. Научный прогресс учил нас, что нет ничего такого, что было бы не под силу человеку. Знание было всеильно. Интеллект мог подчинить всю природу. Поскольку мы умнее большинства людей (как мы считали), трофеи победы должны принадлежать нам за наши интеллектуальные усилия. Бог разума вытеснил из наших сердец Бога наших предков. Но Джон Ячменное Зерно имел на этот счет свои соображения. Мы, кто столь убедительно одерживал верх, в мгновение ока стали проигрывать во всем. Мы поняли, что нам надо пересмотреть свою жизнь или мы умрем. Мы нашли среди членов АА многих, думавших в свое время так же, как мы. Они помогли нам осознать истинные размеры своего “я”. На их примере мы убедились, что смирение и интеллект совместимы, если смирению отдается первенство. Начав жить по-новому, мы обрели дар веры, действенной веры. И для вас открыт этот путь”.

В АА есть люди, которые говорят: «Мы испытывали отвращение к религии и ко всем ее проявлениям. В Библии, говорили мы, полно бессмыслиц; можно цитировать главы и песни и, застряв на бесконечной родословной, так и не добравшись до благословений. Местами мораль Библии слишком

ШАГ ВТОРОЙ

высока, местами — слишком низменна. Но что касается морали самих служителей религии, то она оставляет желать лучшего. Мы злорадствовали по поводу лицемерия, фанатизма и поразительного самодовольства многих “верующих” самого высокого полета. Как мы любили громкие разоблачения того, что миллионы “добрых прихожан” все еще убивают друг друга во имя Божие. Все это говорило о том, что мы предпочитали отрицать, вместо того чтобы утверждать. Став членами АА, мы поняли, что эта черта способствовала развитию нашего себялюбия. Обвиняя в грехах некоторых верующих, мы могли ощущать свое превосходство над всеми ними. Более того, мы могли не слишком пристально следить за своими собственными недостатками. Самодовольство — черта, с презрением осуждаемая нами в других, была нашим собственным неискоренимым пороком. Наша фальшивая респектабельность мешала нам обрести веру и была губительна для нас. Но в конце концов, примкнув к АА, мы прозрели.

Психиатры отмечают, что непокорность — весьма характерная черта алкоголиков. Неудивительно поэтому, что многие из нас, случалось, открыто бросали вызов Богу. Иногда это происходило потому, что Бог не обеспечил нас теми жизненными благами, которых мы жаждали, напоминая при этом жадного ребенка, предъявляющего немислимый перечень желаемого Деду Морозу. Чаще, однако, с нами случалось какое-нибудь большое несчастье, и мы считали, что причина его в том, что Бог оставил нас. Например, мы хотели жениться на девушке, которая не пожелала выходить за нас, и молили Бога, чтобы она согласилась, но этого не произошло. Мы молились, чтобы наши дети были здоровыми, а они рождались болезненными, или

ШАГ ВТОРОЙ

их не было вообще. Мы молились за успех в делах, но он все не приходил. Тех, кого мы любили, от кого зависела наша жизнь, отбирали у нас по так называемой Божьей воле. Потом мы становились пьяницами и просили Бога избавить нас от этого пристрастия, но ничего не происходило. И это было ужаснее всего. “Будь проклята эта вера!” — говорили мы.

Когда мы знакомились с членами АА, ошибочность нашей непокорности раскрывалась перед нами. Мы ни разу не спросили Бога, какова Его воля в отношении нас, вместо этого мы все время говорили Ему, что Он должен для нас сделать. Мы поняли, что ни один человек не может одновременно любить Бога и бросать Ему вызов. Вера подразумевает чувство опоры, а не вызов. В Содружестве АА мы увидели результаты этой веры — мужчин и женщин, спасенных от грозившего им смертью пристрастия к алкоголю. Мы видели, как они встречаются и как преодолевают все свои страдания и испытания. Мы видели, как они спокойно принимают немислимые, казалось бы, ситуации, не пытаясь ни спастись бегством, ни свалить все на других. Это была не просто вера, это была вера, которая сохраняется в любых условиях. И тогда мы пришли к убеждению, что, каким бы ни было наше унижение, мы готовы заплатить эту цену, чтобы выздороветь».

А теперь возьмем пример верующего парня, от которого разит алкоголем. Он считает себя благочестивым человеком. Он безупречно соблюдает все религиозные обряды. Он все еще верит в Бога, но подозревает, что Бог больше не верит в него. Он без конца обещает бросить пить. После каждого очередного обещания он не только пьет, но каждый

ШАГ ВТОРОЙ

раз ведет себя хуже, чем раньше. Он пытается вести героическую борьбу с алкоголем, умоляя Бога помочь ему, но помощь не приходит. В чем же дело?

Для священников, врачей, друзей и членов семьи алкоголик, который имеет благие намерения и старается всюду, представляет собой загадку, вызывающую глубокую печаль. Но для членов АА эти люди не представляют ничего загадочного. Многие из нас были такими же, поэтому мы знаем отгадку этой загадки. Дело здесь в качестве веры, а не в ее количестве. Долгое время это для нас было “белым пятном”. Мы считали, что в нас есть смирение, а на самом деле это было не так. Мы предполагали, что всерьез относимся к религии, но, взглянув правде в глаза, можно было обнаружить, что наша вера оказывалась весьма и весьма поверхностной. Или, если взять другую крайность, нас захлестывали эмоции, а мы принимали их за истинные религиозные чувства. В обоих случаях мы о чем-то просили, не давая ничего взамен. Дело в том, что мы не произвели “генеральной уборки” в нашем доме, которая позволила бы Божьей милости снизойти на нас и победить наше пристрастие. Если мерить по большому счету, то мы так и не удосужились произвести серьезную и глубокую критическую оценку своих душевных качеств, не возместили ущерб тем, кого мы когда-то обидели, никому ничего не дали, не потребовав для себя за это вознаграждения. Мы даже не умели по-настоящему молиться. Мы всегда говорили: “Исполни мои желания”, вместо того чтобы сказать: “Да исполнится воля Твоя”. Мы не понимали ни любви к Богу, ни любви к людям. Поэтому мы обманывали самих себя и были не способны воспринять благодать, которая восстановила бы наше душевное здоровье.

ШАГ ВТОРОЙ

Лишь немногие алкоголики понимают, насколько они иррациональны, и даже те, кто понимают, все равно не в состоянии взглянуть правде в глаза. Некоторые согласны называть себя “беспробудными пьяницами”, но решительно отвергают всякое предположение, что они, в сущности, душевнобольные. Их слепота поддерживается отношением к ним окружающих, которые не понимают разницы между обыкновенным употреблением алкоголя и алкоголизмом. Душевное здоровье определяется как здравомыслие. Однако ни один алкоголик, трезво анализирующий свое разрушительное поведение, будь его объектом мебель в столовой или нравственные основы собственной личности, не может утверждать, что сохранил здравый ум.

Поэтому Второй Шаг является отправной точкой для всех нас. Агностики, атеисты и бывшие верующие, мы можем совершить этот Шаг вместе. Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере, и каждое собрание АА есть гарантия того, что Бог вернет нам здравомыслие, если мы найдем правильный способ общения с Ним.

ШАГ ТРЕТИЙ

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

Осуществить Третий Шаг — это примерно то же самое, что открыть дверь, которая всем кажется затворенной и запертой на замок. Все, что для этого требуется, — это ключ и желание открыть. Существует только один ключ — желание. При наличии желания дверь открывается почти что сама собой, и, глядя в дверной проем, мы видим тропинку и возле нее надпись: “Это тропа к действенной вере”. Первые два Шага требовали от нас размышления. Мы увидели свое бессилие перед алкоголем, но мы также поняли, что какая-то вера, пусть даже вера в АА, может быть принята каждым человеком. Эти выводы не требовали от нас никаких действий, их нужно было просто признать.

Третий Шаг, как и все последующие, требует действий, соответствующих принципам, ибо, только действуя, мы можем избавиться от своеволия, которое всегда мешало тому, чтобы Бог — или Высшая Сила, если нам так больше нравится, — вошел в нашу жизнь. Вера, конечно же, необходима, но одной веры недостаточно. Мы можем верить, но не давать Богу возможности участвовать в наших судьбах. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы найти, как именно и при помощи чего мы сможем впустить Его к себе. Третий Шаг является нашей первой попыткой добиться этого.

ШАГ ТРЕТИЙ

Эффективность всей Программы АА зависит от того, насколько хорошо и серьезно мы пытаемся принять “решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем”.

Каждому суетному новичку с практическим складом ума такой Шаг представляется трудным или вообще невозможным. Каким бы горячим ни было его желание, ему нужно конкретно знать, каким образом он может вручить свою волю и жизнь тому Богу, который, с его точки зрения, существует. Мы, попробовавшие это с не меньшими опасениями, чем вы, можем заверить вас, что, к счастью, любой человек, каким бы он ни был, может начать делать то же самое. Мы можем также добавить, что самое главное — это начать, каким бы скромным ни было это начало. Однажды воспользовавшись нашим желанием как ключом, открывающим замок, и слегка приоткрыв дверь, мы обнаружили, что теперь сможем открывать ее всегда и все шире и шире. Хотя своеволие может захлопнуть ее снова, что нередко случается, она всегда будет поддаваться, как только мы снова воспользуемся этим ключом — нашей доброй волей.

Может быть, все это кажется вам таинственным и далеким, как теория относительности Эйнштейна или какое-нибудь положение из области ядерной физики. Но это совсем не так. Давайте посмотрим, насколько это осуществимо. Всякий вступивший в АА с намерением присоединиться к Содружеству, уже приступил к выполнению Третьего Шага, хотя еще и не осознает этого. Разве вы не доверили решение всех проблем, связанных с алкоголем, Содружеству Анонимных Алкоголиков, полагаясь при этом на его заботу, защиту и руководство? Ведь вы

ШАГ ТРЕТИЙ

уже обрели желание подчинить вашу волю и ваши представления об алкоголизме тем идеям, которые выдвигает АА. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, терпящего крушение судна, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

Но предположим, что инстинкт человека при этом восстает (а так оно, как правило, и бывает) и заявляет: “Да, в том, что касается алкоголя, я должен полагаться на АА, но во всех остальных вопросах я должен сохранять независимость. Нет такой силы, которая превратила бы меня в ничтожество. Если я буду все время подчинять свою жизнь и свою волю Кому-то или Чему-то, то что станет со мной? Я стану похож на дырку от бублика”. Это, конечно, тот самый процесс, при помощи которого инстинкт и логика всегда пытаются пробудить эгоизм и приостановить духовное развитие. Беда в том, что такое рассуждение не основано на реальных фактах. А факты эти таковы: чем выше наша готовность подчиниться Высшей Силе, тем более независимыми мы становимся. Поэтому практикуемая АА зависимость представляет собой средство для достижения подлинной независимости духа.

Давайте посмотрим, как эта зависимость проявляется в повседневной жизни. В этой сфере просто удивительно бывает обнаружить, как фактически мы зависимы, совершенно не осознавая этого. В каждом современном доме имеется электропроводка, обеспечивающая нас электроэнергией и светом. Мы рады такой зависимости и только надеемся, что не произойдет ничего такого, что лишило бы нас энергоснабжения. Принимая нашу зависи-

ШАГ ТРЕТИЙ

мость от этого чуда науки, мы обнаруживаем, что наша личная независимость растет. Более того, мы добились не только большей независимости, но и большего комфорта и безопасности. Энергия направлена в нужное русло. Незаметно и надежно электричество — эта странная энергия, понимание которой доступно немногим, — удовлетворяет и наши простейшие будничные запросы, и самые насущные. Спросите об этом больного полиомиелитом, вынужденного пользоваться металлическим легким, — он полностью доверяется мотору, поддерживающему в нем дыхание жизни.

Но, как только речь заходит о нашей духовной или эмоциональной зависимости, мы ведем себя совершенно иначе. Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему. Конечно, каждый раз сталкиваясь с проблемой, мы взвешиваем все “за” и “против”. Мы вежливо выслушиваем всех, кто готов дать нам совет, но принимать решения мы должны сами. Никому не дозволено вторгаться в нашу независимость в подобных вопросах. К тому же, как мы считаем, никому нельзя верить до конца. Мы убеждены, что наш интеллект, поддержанный силой воли, способен разумно контролировать нашу внутреннюю жизнь и гарантировать нам успех в том мире, в котором мы живем. Эта бравая философия, позволяющая каждому ощущать себя Богом, хорошо выглядит на словах, но должна быть все же проверена известной лакмусовой бумажкой: “насколько эффективна она в реальной действительности?” Каждому алкоголику достаточно взглянуть на себя в зеркало, чтобы получить ответ.

Если его собственное отражение в зеркале покажется ему чересчур ужасным (так оно обычно и бывает), то он мог бы сначала оценить результаты, которых добиваются обычные люди, полагающиеся

ШАГ ТРЕТИЙ

только на собственные силы. Везде он увидит переполненных гневом и страхом людей, он увидит распавшееся на враждующие группировки общество. И каждая группа утверждает, что она права, а остальные не правы. Каждая такая группа, добивающаяся своей цели, если у нее хватает сил, самодовольно навязывает свою волю остальным. И повсюду то же самое происходит в отношениях между отдельными людьми. Когда все эти мощные усилия суммируются, все меньше становится мира и братства. Философия опоры только на собственные силы не оправдывает себя. Совершенно ясно, что она представляет собой как бы неумолимую безжалостную колесницу, давящую все на своем пути и оставляющую за собой руины.

Мы, алкоголики, можем считать, что нам повезло. Каждый из нас имел дело с такой же колесницей своеволия, едва не погубившей его. Мы достаточно исстрадались под этой глыбой, чтобы теперь искать что-либо лучшее. Обстоятельства, а не наша добродетель привели нас в АА; мы потерпели поражение, приобрели немного веры и хотим теперь решиться препоручить нашу волю и жизнь Высшей Силе.

Мы знаем, что слово “зависимость” неприятно для многих психиатров и психологов, а не только для алкоголиков. Как и наши профессиональные друзья, мы тоже понимаем, что существуют нежелательные формы зависимости. Мы встречались со многими из них. Например, ни один взрослый мужчина и ни одна взрослая женщина не должны находиться в сильной эмоциональной зависимости от своих родителей. Их давно следовало “отнять от груди”, и, если этого не произошло, они должны осознать этот факт. Именно эта форма ложной зависимости заставила многих непокорных алкоголиков

ШАГ ТРЕТИЙ

прийти к выводу, что всякая зависимость, должно быть, наносит слишком явный ущерб личности. Однако зависимость от АА или от Высшей Силы никогда не приносила отрицательных результатов.

Когда разразилась Вторая мировая война, этот духовный принцип подвергся первой крупной проверке. Члены АА были призваны на военную службу, которая разбросала их по всему миру. Встал вопрос: смогут ли они подчиниться военной дисциплине, выстоять под огнем и вынести тяготы и однообразие войны? Поможет ли приобретенная ими в АА зависимость от Высшей Силы пройти через все испытания? Как оказалось, помогла. У них было даже меньше алкогольных и эмоциональных срывов, чем у тех, кто благополучно оставался дома. Они сумели проявить такую же стойкость и такое же мужество, как и остальные солдаты. Зависимость от Высшей Силы помогала и на Аляске, и на плацдарме под Салерно. Она оказалась не слабостью, а главным источником силы в их жизни.

Каким же образом решившийся на это человек должен препоручать свою волю и жизнь Высшей Силе? Как мы отметили, он уже сделал первый шаг, когда доверил АА решение своих алкогольных проблем. Теперь, возможно, он уже знает, что у него есть и другие проблемы, помимо алкогольных, и некоторые из них не поддаются решению, несмотря на всю личную решимость и мужество, на какие только он способен. Они просто ни на йоту не уступают, и это делает его безнадежно несчастным и угрожает его вновь обретенной трезвости. Нашего друга все еще преследуют раскаяние и чувство вины, когда он думает о своем прошлом. Его все еще переполняет горечь, когда он думает о тех, кому до сих пор завидует или кого ненавидит.

ШАГ ТРЕТИЙ

Его беспокоит шаткость финансового положения, и им овладевает паника, когда он думает о том, что алкоголь сжег все мосты у него за спиной. Выправит ли он когда-нибудь последствия того ужасного безвыходного положения, стоившего ему привязанности семьи и приведшего к разлуке с ней? Его одинокой силы духа и собственной воли недостаточно для этого. Конечно же, он должен положиться на Кого-то или на Что-то.

Сначала этим “кем-то” может быть его ближайший друг из АА. Он полагается на заверения, что все его беды, которые станут еще более ощутимы, потому что он не сможет заглушать боль алкоголем, тоже могут быть устранены. Конечно, наставник объясняет ему, что его жизнь еще неуправляема, хотя он больше не пьет и к тому же находится в самом начале Программы АА. Та степень трезвости, что наступила в результате признания собственного алкоголизма и посещения нескольких собраний АА, вещь, конечно, хорошая, но это состояние, как небо от земли, отличается от стабильной трезвости и содержательной, полезной жизни. Вот тут-то и вступают в действие остальные Шаги Программы АА. Ничто, кроме постоянных действий, соответствующих этим Шагам и вошедших в образ жизни, не может дать желаемого результата.

Затем ему объясняют, что успешное овладение остальными Шагами возможно лишь при условии, что алкоголик настойчиво и решительно пытается выполнить предписания Третьего Шага. Это может удивить новичков, которые испытывали не что иное как постоянное осознание умаления собственного “я” и растущую уверенность в том, что воля человека не представляет никакой ценности. Мы убедили их в том, что многие проблемы, не относящиеся к

ШАГ ТРЕТИЙ

алкоголю, не поддаются, если мы атакуем их в лоб, полагаясь при этом только на свои силы. И вдруг выясняется, что есть определенные вещи, осуществить которые может только сам человек. Самостоятельно и с учетом своих собственных обстоятельств, он должен выработать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять решение приложить силы в выбранном направлении. Попытка сделать это является актом его собственной воли. Все Двенадцать Шагов требуют непрерывного личного усилия для осуществления заложенных в них принципов и, как мы полагаем, Божьей воли.

Только стремясь подчинить свою волю Божьей, мы начинаем правильно использовать ее. Для многих из нас это было настоящим откровением. **Все наши беды были вызваны неверным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас.** Цель Двенадцати Шагов АА — сделать такую согласованность все более возможной; и Третий Шаг приоткрывает дверь.

Как только мы усвоим эти идеи, мы легко овладеем Третьим Шагом. В моменты душевных волнений или нерешительности мы можем сделать паузу, попросить, чтобы наступил покой, и, когда он наступит, просто сказать: “Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество — изменить то, что могу; и мудрость — отличить одно от другого. Да исполнится Твоя воля, а не моя ”.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

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

Природа не напрасно наделила нас инстинктами. Без них мы не были бы людьми в полной мере. Если бы мужчины и женщины не делали усилий, чтобы обрести уверенность в себе, чтобы добыть пищу и построить жилище, они не смогли бы выжить. Если бы они не рожали детей, земля не была бы населена. Если бы не было социального инстинкта, если бы люди не стремились к общению друг с другом, не было бы человеческого общества. Таким образом, стремления к сексуальным отношениям, материальному благополучию, эмоциональной защищенности и общению с другими людьми совершенно естественны, необходимы и, конечно же, дарованы человеку Богом.

Однако эти инстинкты, столь необходимые для нашего существования, часто превосходят свои нормальные функции. Властно, слепо, а порой весьма искусно они управляют нами, увлекают нас, подчиняют себе и настойчиво пытаются руководить нашей жизнью. Наши стремления к сексуальным отношениям, к материальному благополучию и эмоциональной защищенности, к высокому положению в обществе часто тиранят нас. Становясь неуправляемыми, естественные желания человека причиняют ему большой вред, являясь причиной многих, практически всех его неприятностей. Ни один человек, даже самый благонравный, не может

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

избежать этих бед. Почти все серьезные эмоциональные проблемы можно рассматривать как случаи неверно сориентированных инстинктов. Когда это происходит, инстинкты, эти естественные дары человека, превращаются в бремя и ведут к физическим и психическим отклонениям.

Четвертый Шаг — это решительная и до некоторой степени мучительная попытка обнаружить в себе те отклонения, что были у нас в прошлом, и те, что есть сейчас. Нужно точно установить, как, когда и где наши естественные желания оказались извращенными. Мы хотим открыто признать, какие несчастья это принесло нам и другим людям. Обнаружив в себе эмоциональные отклонения, мы можем приступить к их исправлению. Без усердных и настойчивых попыток исправиться мы не сможем вернуться к трезвости или быть удовлетворены своей жизнью. Без такого глубокого и бесстрашного исследования своего поведения недостижима та самая вера, которая приводит к результатам в повседневной жизни человека.

Прежде чем заняться подробным анализом своего поведения, давайте внимательнее присмотримся к тому, в чем заключена основная проблема. Самые простые примеры вроде тех, что мы приведем ниже, станут значительными, если мы дадим себе труд подумать о них всерьез. Предположим, человек ставит свои сексуальные желания превыше всего. В этом случае могут пострадать его материальное благополучие и эмоциональная защищенность, а также положение в обществе. Другой человек может дойти до такой жадности к материальным благам, что способен отказаться от всего, чтобы урвать побольше денег. Дойдя до крайности, он может превратиться в скрягу или в отшельника, не имеющего ни семьи, ни друзей.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Благополучие человека не всегда связано с материальным достатком. Как часто приходится встречаться с запуганными людьми, полностью зависящими от тех, кто сильнее, и позволяющими им руководить собой и защищать себя. Эти слабые люди, отказавшиеся самостоятельно справиться с требованиями жизни, так и не становятся взрослыми. Их удел — разочарование и беспомощность. Если их покровители покидают их или умирают, они вновь остаются со своим одиночеством и страхом.

Мы видели людей, рвущихся как безумцы к власти и желающих управлять другими. Они часто пускают по ветру все шансы честным путем добиться благополучия или наладить счастливую семейную жизнь. Человек, превратившийся в поле битвы инстинктов, не знает ни минуты покоя.

Но это еще не все. Всякий раз, когда такой человек дает волю своим инстинктам по отношению к окружающим, случаются неприятности. Если в погоне за богатством он попирает людей, встречающихся на его пути, это может вызвать у окружающих страх, ревность и мстительность. Необузданный секс также приводит к неприятностям. Обращенные к другим требования чрезмерного внимания, покровительства или любви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение, — две столь же нездоровые эмоциональные реакции, сколь и требования, их вызвавшие. Когда стремление завоевать престиж становится неконтролируемым, то уже неважно, где это происходит, — в кружке кройки и шитья или на международной конференции; другие люди страдают от этого и часто выражают протест. Такое столкновение инстинктов может вызвать любую реакцию — от холодного пренебрежения до яростного противодействия.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Таким образом, мы не только конфликтуем с собой, но еще и с другими людьми, также обладающими инстинктами.

Алкоголикам особенно важно суметь понять, что неуправляемые инстинкты являются глубинной причиной их разрушительного пьянства. Мы пили, чтобы заглушить чувство страха, разочарования и депрессии. Мы пили, чтобы заглушить ощущение вины, вызванное страстями, а потом снова пили, делая возможным возникновение новых страстей. Мы пили из тщеславия, чтобы наслаждаться глупыми выдумками о нашем величии и власти. Эта извращенная душевная болезнь неприглядна. Необузданность инстинктов мешает разобраться в том, что происходит. Но как только мы предпринимаем серьезную попытку исследовать их, мы начинаем страдать от резко отрицательных реакций.

Если по своему темпераменту мы более склонны к депрессиям, нас охватывает чувство вины и отвращение к самому себе. Мы барахтаемся в этом вязком болоте, часто испытывая патологическое удовлетворение. С болезненным наслаждением, упражняясь в разных видах меланхолии, мы можем опуститься до такого уровня отчаяния, что только забвение покажется нам единственным выходом из создавшегося положения. В таком положении, конечно, утрачивается всякая перспектива, а потому и всякое истинное смирение. Ибо это гордость наоборот. Это совсем не исследование собственного “я”, а тот самый процесс, который вел отчаявшегося к бутылке и впоследствии к гибели.

Если же мы более склонны к самодовольству и претенциозности, наши реакции будут прямо противоположными. Мы будем оскорблены, когда

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

в АА нам предложат заново оценить себя с нравственной точки зрения. Несомненно мы с гордостью отметим, какую замечательную жизнь мы вели, пока не стали прикладываться к бутылке. Мы заявим, что те серьезные недостатки характера, если, конечно, мы отыщем хоть какие-то, **вызваны** исключительно чрезмерным потреблением алкоголя. А поскольку нам кажется, что это так, то отсюда логически вытекает, что трезвость — это единственное, с чего надо начинать, чем надо заканчивать и к чему все время стремиться. Мы считаем, что наш когда-то чудесный характер возродится, как только мы перестанем употреблять алкоголь. Если мы всегда были прекрасными людьми во всем, кроме употребления алкоголя, зачем нужно оценивать себя с нравственной позиции, когда мы больше не пьем?

Мы также цепляемся за другую замечательную отговорку, чтобы избежать нравственной оценки собственного “я”. Наши беды и несчастья, кричим мы, вызваны поведением других людей, которым **действительно** стоило бы пересмотреть свои моральные принципы. Мы твердо убеждены, что если бы они относились к нам лучше, то и с нами все было бы в порядке. Поэтому мы считаем, что наше возмущение оправданно и обоснованно, а наши претензии справедливы. **Мы** ни в чем не виноваты. Виноваты **они!**

На этом этапе оценки себя с нравственной точки зрения нам приходят на помощь наши наставники из АА. Они способны помочь нам, так как им знаком весь опыт АА, связанный с преодолением Четвертого Шага. Они утешают меланхоликов, убеждая их прежде всего в том, что их случай не самый странный и не единственный в своем ро-

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

де, что их недостатки ничуть не хуже и их ничуть не больше, чем у других членов АА. Наставник это легко доказывает, спокойно и свободно рассказывая о своих прошлых и настоящих недостатках, хотя и не выставляя напоказ свои переживания. Этот спокойный и трезвый анализ действует очень ободряюще. Возможно, наставник показывает новичку его положительные качества, уравнивающие его недостатки. Это устраняет болезненность в разговоре и ведет к большей уравниваемости. Когда новичок станет объективнее, он сможет без страха взглянуть на свои недостатки.

Наставники тех алкоголиков, которые считают, что им не нужен пересмотр их моральных качеств, сталкиваются с совершенно иной проблемой. Это связано с тем, что люди, пораженные гордыней, бессознательно слепы к своим недостаткам. Такие новички не нуждаются в успокоении. Задача заключается в том, чтобы помочь им обнаружить брешь в стене, созданной их собственным “я”, через которую мог бы проникнуть луч разума.

Первым делом можно рассказать новичкам, что большинство членов АА, когда продолжали пить, жестоко страдали от способности выгораживать себя. Для многих эта способность служила, разумеется, извиняющим поводом для выпивки, а также и для множества безумных и диких выходок. Придумывание алиби стало для нас тонким искусством. Мы должны были пить потому, что времена были тяжелые, или потому, что времена были — что надо. Мы должны были пить потому, что дома нас окутывала атмосфера всеобщей любви, или потому, что нас никто не любил. Мы должны были пить потому, что нам сопутствовали крупные удачи на службе, или потому, что у нас были серьезные неприятности в делах.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Мы должны были пить потому, что наша страна выиграла войну, или потому, что она вступила в войну. И так далее до бесконечности.

Мы считали, что “условия” вынуждают нас пить, а когда попытались изменить эти условия, то обнаружили, что не можем сделать это так, как нам хотелось бы; вот тут-то мы полностью утратили контроль над собой и стали алкоголиками. Нам никогда не приходило в голову, что мы сами должны были измениться, чтобы приспособиться к каким бы то ни было условиям.

Но, став членами АА, мы постепенно пришли к убеждению, что надо каким-то образом избавиться от мстительной обидчивости, склонности жаловаться на судьбу и неоправданной гордыни. Нам пришлось убедиться в том, что всякий раз, когда мы начинали играть роль “шишки”, то восстанавливали против себя людей. Мы должны были понять, что если мы накапливаем недовольство и строим планы мести за поражение, то накопленный нами гнев на поверку оборачивается против нас самих. Мы поняли также, что, если мы вышли из себя, нам нужно прежде всего успокоиться, независимо от того, кто, как нам кажется, виноват или что послужило причиной нашего недовольства.

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональной неустойчивости. В других мы замечали это сразу, но в себе очень медленно. Прежде всего мы должны были признать, что в нас есть эти недостатки, каким бы болезненным и унижительным ни было это открытие. Что касается других людей, то нужно было отказать от слова “вина” в наших разговорах и мыслях. Требуется огромное желание, чтобы только при-

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

ступить к этому. Но когда мы преодолели первые два-три препятствия, расстилавшаяся впереди дорога уже не казалась столь трудной. Ибо мы увидели себя в истинном свете, а это то же самое, как если сказать, что мы начали обретать смирение.

Конечно, депрессивный тип и властолюбивый — это экстремальные типы личности, которых много как среди членов АА, так и вообще в мире. Часто они встречаются столь же резко очерченными, как мы их описали выше. Но столь же часто некоторые из нас более или менее соответствуют этим двум типажам. Одинаковых людей не бывает, поэтому каждый из нас, проводя моральную оценку, должен понять недостатки своей индивидуальности. Подобрав ботинки впору, каждый человек должен надеть их и идти по жизни с уверенностью, что теперь он на правильном пути.

А теперь давайте вместе подумаем о перечне более серьезных изъянов личности, в большей или меньшей степени свойственных всем нам. Люди, получившие религиозное воспитание, отнесутся к содержанию этого перечня как к серьезным нарушениям нравственных основ религии. Другие будут считать это всего лишь недостатками характера. Кто-то использует термин “индекс плохой приспособляемости”. Найдутся и такие, которые придут в состояние крайнего раздражения, едва лишь разговор зайдет о распущенности, не говоря уж о грехе. Но все, в ком есть хоть капля здравого смысла, согласятся, что у алкоголиков масса недостатков, от которых нужно избавляться со всей серьезностью, если мы хотим вести трезвый образ жизни, развиваться в личностном плане и справляться с жизненными проблемами.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Чтобы избежать терминологической путаницы, которая может возникнуть, если мы сами начнем давать названия этим недостаткам, обратимся к признанному перечню людских пороков — семи смертным грехам: гордыне, алчности, похоти, гневу, обжорству, зависти и лени. Не зря в этом перечне на первом месте стоит гордыня. Ибо гордыня, ведущая к оправданию себя и всегда подстегиваемая осознанными или неосознанными страхами, является основным, порождающим трудности источником и главным препятствием к развитию личности. Гордыня заставляет нас предъявлять к себе или к другим требования, которые неосуществимы без извращения инстинктов, дарованных нам Богом, или злоупотребления ими. Когда удовлетворение наших естественных стремлений к сексу, благополучию и общению с другими людьми становится единственным смыслом нашей жизни, гордыня начинает оправдывать наши излишества.

Все эти недостатки порождают страх, который сам по себе является видом душевного заболевания. Страх, в свою очередь, создает новые недостатки характера. Неразумный страх, что наши инстинкты не будут удовлетворены, заставляет нас домогаться того, чем владеют другие, стремиться к сексу и власти, раздражаться, когда возникает угроза пропажи наших инстинктов, завидовать, когда нам кажется, что другим удастся материализовать свои амбиции, а нам нет. Мы едим, пьем, пытаемся захватить всего больше, чем нам нужно, из опасения, что нам чего-то не хватит. И всерьез обеспокоенные тем, что придется работать, мы бездействуем. Мы бездельничаем и тянем время или, в лучшем случае, работаем нехотя и вполсилы. Эти страхи похожи на термитов, безостановочно подтачиваю-

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

щих фундамент, на котором мы пытаемся создать какой-либо образ жизни.

Поэтому, когда АА предлагает бесстрашный анализ с нравственной позиции, нам кажется, что от нас требуют невозможного. Гордыня и страх преграждают дорогу новичку каждый раз, когда он пытается честно оценить себя. Гордыня говорит: “Тебе не нужно идти этим путем!”, а Страх шепчет: “Ты не посмеешь взглянуть!” Но согласно свидетельствам тех членов АА, кто действительно пытался произвести моральную оценку своего “я”, гордыня и страх — это не более чем огородные пугала. Когда мы по-настоящему захотим разобраться в своем “я” и постараемся сделать это скрупулезно, появится такое чувство, словно яркий свет вспыхнул в тумане. При известной настойчивости возникнет новая уверенность в себе, а в душе наступит такое облегчение, которое с трудом поддается описанию. Таковы первые плоды Четвертого Шага.

К этому моменту новичок, возможно, пришел к выводу, что недостатки его характера, представляющие собой распущенные инстинкты, были главной причиной его алкоголизма и всех его жизненных неудач; что если он не избавится от худших своих изысков, то никогда не будет стабильно трезвым и не обретет душевный покой; что весь шаткий фундамент его существования должен быть разрушен и новая жизнь построена на более прочном основании. Желая начать поиск своих недостатков, новичок спрашивает: “А как это делается? **Как** мне оценивать себя?”

Так как Четвертый Шаг представляет собой начало того, что вам придется делать всю оставшуюся жизнь, мы предлагаем вам сначала обратиться к тем недостаткам личности, которые причиняют особенно много неприятностей и, вместе с тем,

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

абсолютно очевидны. Основываясь на своем понимании того, что хорошо и что плохо, новичок должен пересмотреть свое поведение в том, что касается сексуальных влечений, стремления к материальному благополучию и социальному престижу. Оглянувшись на свою прошлую жизнь, он может начать с попыток ответить на следующие вопросы:

Когда и как, в каких именно случаях мое эгоистическое стремление к сексуальным отношениям навлекло беду на других людей и на меня самого? Кого я конкретно обидел и в какой мере? Разрушило ли это мою семейную жизнь и отразилось ли на моих детях? Рисковал ли я при этом своим положением в обществе? Как я относился к тем своим поступкам тогда? Сгорал ли я от стыда? Или же я считал, что я не виновник, а жертва, и тем самым оправдывал себя? Как я относился к неудачам в сексуальных отношениях? Когда я сталкивался с отказом, вызывало это у меня мстительное чувство или я впадал в депрессию? Вымещал ли я это на других? Если жена отказывала мне в близости или была холодна со мной, пользовался ли я этим как поводом для измен?

Для алкоголиков также очень важны вопросы, касающиеся финансового положения и эмоциональной стабильности. Здесь наибольший вред приносят страх, жадность, стяжательство и гордыня. Анализируя свой послужной список, практически каждый алкоголик должен задать себе примерно следующие вопросы: Какие недостатки моего характера, помимо алкоголизма, способствовали моим финансовым затруднениям? Возможно, страх и комплекс неполноценности по отношению к своим профессиональным данным подорвали мою уверенность в себе и создали внутренний конфликт?

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Пытался ли я скрыть комплекс неполноценности с помощью лжи, обмана и попыток избежать ответственности? Или я жаловался на то, что другие не признают моих исключительных способностей? Не переоценивал ли я себя, представляясь исключительной личностью? Был ли я настолько беспринципен в своих амбициях, что позволял себе предавать своих коллег и ставить им подножки? Был ли я расточителен? Брал ли я беззаботно займы денег, не заботясь о том, сумею ли вернуть долг? Был ли я скуп и держал ли свою семью в голодном теле? Был ли разумным в своих тратах? Как насчет сомнительных сделок, игры на бирже, ставок на бегах.

Женщины, состоящие в АА и занимающиеся бизнесом, увидят, конечно, что многие из этих вопросов относятся и к ним тоже. Но алкоголичка-домохозяйка тоже способна серьезно подорвать семейный бюджет. Она может подделывать счета, манипулировать деньгами, отпускаемыми на продукты, в дневное время заниматься азартными играми и загнать своего мужа в долг благодаря ненужным тратам, собственной безответственности и расточительности.

Но все те, кто из-за пьянства лишился работы, семьи и друзей, должны безо всякой жалости к себе проанализировать, каким образом черты их характера разрушили их благополучие.

Самыми характерными симптомами эмоционального расстройства являются беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Причиной их, как нам иногда кажется, могут быть как внутренние факторы, так и внешние. Чтобы в этой сфере произвести анализ своего поведения, мы должны тщательно обдумать все те отношения с людьми, которые

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

постоянно или периодически доставляют нам неприятности. Следует помнить, что все эти чувства возникают там, где есть угроза действию наших инстинктов. И здесь можно задать себе примерно такие вопросы: “Какие сексуальные ситуации в прошлом и настоящем вызывали у меня беспокойство, горечь, разочарование или депрессию? Оценивая каждую такую ситуацию непредвзято, понимаю ли я, в чем был виноват? Что было причиной моих трудностей — эгоизм или непомерные требования? Или если, как мне кажется, причиной неприятностей были другие люди, почему я не способен принять то, что я не в силах изменить?” Подобные вопросы раскрывают источник неудобств и показывают, способен ли я изменить свое поведение и спокойно приспособиться к самоконтролю.

Предположим, что финансовые затруднения постоянно вызывают те же самые чувства. Я должен задать себе вопросы: “В какой степени мои ошибки являются источником моего непрерывного беспокойства. А если причина заключается в действиях других людей, то могу ли я что-нибудь сделать? Если я не в силах изменить существующее положение вещей, готов ли я принять необходимые меры, чтобы приспособиться к этим обстоятельствам?” Подобные вопросы, которые легко приходят на ум в каждом отдельном случае, помогут выявить глубинные причины.

Но ведь многие из нас более всего страдали от испорченных отношений в семье, с друзьями, да и вообще с окружающими. Именно в этом мы проявляли больше всего глупости и упрямства. Основной факт, который мы не удосужились признать, — это нашу неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве. Наша

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

самовлюбленность роет на нашем пути две ямы, грозящие катастрофой. Мы либо пытаемся подавлять тех, кого мы знаем, либо начинаем слишком зависеть от них. Если мы слишком зависим от других, то они рано или поздно подведут нас, ибо, обладая всеми человеческими слабостями, они не в состоянии выполнять наши бесконечные требования. Таким образом наша неуверенность растет и все более мучает нас. Когда мы постоянно стремимся манипулировать другими и использовать их в своих интересах, они протестуют и противятся этому изо всех сил. Мы обижаемся на них, нам кажется, что нас преследуют, у нас появляется желание мстить. Когда мы пытаемся более тщательно контролировать свое поведение, а нам это не удается, наши страдания усиливаются и становятся постоянными. Не раз мы пытались стать полноправными членами семьи, настоящими друзьями для своих друзей, хорошими работниками на работе и полезными членами общества. Всегда мы пытались либо взобраться на самый верх, либо скрыться в самом низу. Такое эгоистическое поведение препятствовало установлению с другими людьми отношений, основанных на сотрудничестве. Когда речь шла о настоящем товариществе, у нас всегда возникали какие-то опасения.

Некоторые станут возражать, что недостатки их характера не столь вопиющи. Выскажем предположение, что тщательный анализ позволит выявить недостатки как раз там, где мы противились неприятным вопросам. А так как на поверхности наше поведение выглядело довольно приличным, мы часто робели, когда представлялась возможность понять, что все выглядит именно так потому лишь, что мы спрятали те самые недостатки под толстым слоем

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

самооправданий. Какими бы ни были дефекты нашего характера, они, в конечном счете, навлекли на нас алкоголизм и уготовили нам бездну страданий.

Поэтому нашим девизом при исследовании наших недостатков должна быть тщательность. Кстати, разумно выписать наши вопросы и ответы. Это поможет здраво мыслить и давать честную оценку. Это будет первым осязаемым свидетельством нашей готовности двигаться дальше по пути исцеления.

ШАГ ПЯТЫЙ

ШАГ ПЯТЫЙ

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

Все Двенадцать Шагов АА вступают в противоречие с нашими естественными желаниями... они умаляют наше “я”. Когда дело доходит до умаления собственного “я”, то наиболее труден Пятый Шаг. Но для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый Шаг.

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проблемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Четвертый Шаг, мы как прожектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то значит, мы не должны жить дальше с этими, терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них.

Однако наш страх и нежелание обсуждать эти проблемы с другими заставляют вначале многих членов АА попытаться как-нибудь обойти Пятый Шаг. Мы идем более легким путем: обычно мы признаем

в самом общем виде и вполне безболезненно, что, когда мы пили, мы были порой никудышными актерами. Затем, весьма взвешенно, мы добавляем к этому драматическое описание тех наших прошлых поступков, о которых наши друзья, возможно, уже все равно знают.

Но о тех вещах, которые нас по-настоящему тревожат и волнуют, мы молчим. Воспоминания, которые удручают и унижают нас, говорим мы себе, не сто́ит делать достоянием других. Пусть они останутся нашей тайной. Ни одна душа не должна знать о них. Мы надеемся, что они уйдут с нами в могилу.

Однако, если опыт других членов АА хоть что-нибудь значит для вас, стоит поверить им, что это не просто не разумное, но и губительное решение. Немногие неверные решения принесли вам бóльшие неприятности, чем эти колебания в связи с выполнением Пятого Шага. Некоторые совершенно не могут без этого бросить пить, другие так и будут периодически ударяться в запой, пока все же не решат провести “в своем доме генеральную уборку”. Даже ветераны АА, не пившие многие годы, дорого расплачиваются за отказ от Пятого Шага. Они могут рассказать вам, как пытались нести бремя в одиночку, как страдали от раздражительности, тревоги, раскаяния и депрессии и как, неосознанно стремясь облегчить свою ношу, они иногда обвиняли своих лучших друзей в тех недостатках характера, которые стремились скрыть у себя. Они неизменно открывали для себя, что легче не становится даже тогда, когда находишь изъяны у других. Человек должен признать свои собственные недостатки.

Практика признания своих недостатков перед другим человеком известна, конечно же, с глубо-

ШАГ ПЯТЫЙ

кой древности. Она всегда и во все времена признавалась эффективной и характерна для по-настоящему духовных и религиозных людей. Но в наше время религия — не единственный адвокат этого спасительного принципа. Психиатры и психологи указывают на глубокую потребность каждого человека в практическом исследовании и понимании своей личности и ее недостатков, а также их обсуждении с доверенным лицом. Что касается алкоголиков, то члены АА даже кое-что добавили бы к этому. Большинство из нас считают, что без бесстрашного признания собственных дефектов перед каким-либо другим человеком мы не смогли бы сохранить трезвость. По-видимому, Божья благодать не войдет в нас и не избавит нас от разрушительного пристрастия, пока мы не захотим попробовать выполнить этот Шаг.

Что мы получим, выполнив предписания Пятого Шага? Прежде всего мы избавимся от ужасного чувства изоляции, которое всегда угнетало нас. Почти все без исключения алкоголики страшно одиноки. Даже до того как мы начали всерьез злоупотреблять алкоголем, люди стали сторониться нас, почти все мы страдали от ощущения, что не вписываемся ни в какую компанию. Мы либо стеснялись и боялись подойти к другим, либо вели себя шумно, требуя непрерывного внимания и людского окружения, но никогда, однако, не получая ни того, ни другого, — по крайней мере, как нам тогда казалось. Всегда существовал некий мистический барьер в общении, который мы не могли ни понять, ни преодолеть. Нам казалось, что мы — актеры на сцене, неожиданно почувствовавшие, что не помним ни одной строчки из нашей роли. Именно по этой причине мы так любили пить. Мы начинали чувствовать себя не-

ШАГ ПЯТЫЙ

принужденно. Но даже Бахус обернулся против нас — мы были окончательно сражены и покинуты в ужасном одиночестве.

Когда мы вступили в АА, когда мы впервые в жизни оказались среди людей, которые нас понимали, чувство сопричастности переполняло нас. Мы думали, что проблема изоляции решена. Но скоро мы поняли, что, хотя мы более не одиноки в социальном смысле, мы все еще страдаем от приступов отчуждения. Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем-нибудь о наших конфликтах и не послушали, как кто-то делает то же самое, мы все еще не ощущали полной сопричастности. Ответом стал Пятый Шаг. Он установил настоящую близость с людьми и Богом.

Этот жизненно важный Шаг также дает нам ощущение, что мы можем быть прощены, какими бы ни были наши мысли и что бы мы ни совершили в прошлом. Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые чувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели. Наша моральная оценка собственного “я” убедила нас в том, что желательнее всегда всех прощать. Но только всерьез взявшись за работу по Пятому Шагу, мы внутренне **осознаем** возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

Другая награда, которую мы можем ожидать от признания наших недостатков перед другим человеком, — это смирение, слово, которое часто понимают неверно. Для тех, кто успешно следует Программе АА, это равносильно осознанию того, кто мы такие и что мы из себя представляем, за чем обязательно следует искренняя попытка стать лучше.

ШАГ ПЯТЫЙ

Поэтому нашим первым практическим шагом к смирению должно быть признание наших недостатков. Ни один недостаток нельзя исправить, пока мы не поймем, в чем он заключается. Но нам придется сделать больше, чем просто **понять**. Объективный взгляд на себя, который стал результатом Четвертого Шага, был всего лишь взглядом. Все мы поняли, например, что нам не хватает честности и терпимости, что временами нами овладевает жалость к себе, а порой и мания величия. Но хотя это и был опыт смирения, это еще не значит, что мы в достаточной мере обрели это качество. Мы признали наши недостатки, но они у нас остались. Нужно как-то избавляться от них. И тут мы приходим к пониманию того, что сами мы не способны это сделать.

Под влиянием работы по Пятому Шагу важным приобретением становится наша способность в большей степени научиться реальному и честному отношению к себе. Занявшись исследованием своей личности, мы начинаем подозревать, сколько горя приносит нам самообольщение. Это вызывает у нас тревожные мысли. Если мы всю жизнь обманывали себя, как мы можем быть уверенными в том, что не продолжаем обманывать себя сейчас? Как мы можем быть уверенными в том, что обнаружили все свои основные недостатки и по-настоящему признались в них, хотя бы перед собой? Так как нас продолжают мучить страх, жалость к себе и обида, возможно, мы вообще не способны честно оценить себя? Чрезмерная вина и раскаяние могли заставить нас драматизировать события и преувеличить наши недостатки. Может быть, гнев и оскорбленная гордость, подобно дымовой завесе, скрыли от нас кое-какие наши дефекты, в проявлениях которых мы

ШАГ ПЯТЫЙ

упрекаем других. Возможно, нам мешают многочисленные большие и малые недостатки, о существовании которых мы даже не подозреваем.

Отсюда неизбежно вытекает, что самооценки и основанного на ней признания своих недостатков явно недостаточно. Нам нужна посторонняя помощь, если мы хотим знать правду о себе, — помощь Бога и помощь другого человека. Только обсудив свои качества и ничего не скрывая при этом, только желая получить совет и руководство, мы можем встать на путь разумных суждений, укрепившейся честности и подлинного смирения.

Тем не менее, многие из нас упорствовали. Мы говорили: “Почему Бог, **как мы Его понимаем**, не может сказать нам, в чем состоят наши заблуждения? Если Создатель даровал нам жизнь, то Он точно должен знать, где мы свернули с истинного пути. Почему бы нам не признаться во всем Ему самому? Почему мы должны привлекать еще кого-то в эти дела?”

На этом этапе существуют два вида препятствий для общения с Богом. Хотя поначалу мысль, что Бог все о нас знает, поражает, мы быстро привыкаем к ней. Почему-то нас в меньшей степени смущает перспектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем-нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше желание “произвести чистку в доме” существует в основном в теории. Если мы будем честны с кем-либо, это подтвердит, что мы были честны перед собой и перед Богом.

Второе препятствие заключается в следующем. Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим человеком

ШАГ ПЯТЫЙ

поможет нам услышать его мнение и получить совет, в отношении которого у нас не будет сомнений. Решать духовные проблемы в одиночку довольно опасно. Нам часто приходилось слышать, как люди, движимые благими намерениями, провозглашают, что ими руководит Господь, в то время как совершенно очевидно, что они в этом жестоко ошибаются. Не имея практики общения с Богом и не обладая смирением, эти люди могут обманывать себя, оправдывая всякого рода бессмыслицу на том лишь основании, что она подсказана им Богом. Стоит отметить, что люди с высокой духовностью всегда настаивают на нашей проверке с друзьями или с духовными наставниками указаний, которые мы, по нашему мнению, получили от Бога. А тем более новичок не должен подвергать себя опасности совершить какую-либо нелепую или даже трагическую ошибку такого рода. Хотя комментарий или совет другого члена АА не всегда является безошибочным, он не будет столь неопределенным, как любое прямое указание, которое мы можем получить, общаясь с Силой более могущественной, чем мы, и не обладая при этом достаточным опытом такого общения.

Наша следующая задача — найти человека, которому мы можем довериться. Здесь надо быть осторожным, помня о том, что осторожность — это добродетель, которая высоко ценится. Возможно, нам придется поделиться с этим человеком фактами о себе, о которых никто другой знать не должен. Нам следует выбрать человека с жизненным опытом, не пьющего, сумевшего преодолеть серьезные трудности в своей жизни. Возможно, такие же, как те, что предстоит преодолеть нам. Этим человеком

ШАГ ПЯТЫЙ

может быть наш наставник в АА, хотя это не обязательно. Если вы доверяете ему, если его темперамент и его проблемы близки вашим, то такой выбор может быть удачным. К тому же ваш наставник обладает тем преимуществом, что уже кое-что знает о вашем прошлом.

Возможно, однако, что ваши отношения с ним таковы, что вы готовы раскрыть ему только часть истории вашего прошлого. Если это так, все равно приложите все силы, чтобы разговор состоялся, потому что вам нужно как можно скорее начать действовать. Возможно, вы предпочтете кого-то другого для более серьезных и глубоких признаний. Этим человеком может быть, например, ваш священник или врач, то есть человек, не входящий в АА. Для некоторых из нас оптимальным оказалось довериться совершенно постороннему лицу.

Лучшим доказательством правильности выбора является ваша готовность открыться и доверие к человеку, с которым вы собираетесь поделиться нравственной оценкой своего прошлого. Если даже вы нашли такого человека, часто требуется немалая решимость, чтобы обратиться к нему или к ней. Мы не утверждаем, что Программа АА не требует от человека силы воли, в данном случае от вас может потребоваться весь ее запас. Не исключено, однако, что вас ожидает приятный сюрприз. Когда вы объясните свою просьбу и ваш доверенный поймет, какую неоценимую услугу он может вам оказать, разговор может начаться легко и стать очень интересным для обеих сторон. Вполне возможно, что человек, к которому вы обратились, расскажет парочку историй из собственной жизни, что значительно облегчит вашу задачу. Если вы не будете ничего утаивать, чувство облег-

ШАГ ПЯТЫЙ

чения будет возрастать с каждой минутой. Все копившиеся годами отвратительные эмоции прорвут сдерживавшую их преграду и чудесным образом исчезнут сразу после того, как вы расскажете о них другому человеку. Как только боль утихнет, ее место займет исцеляющий покой. Когда смирение и душевный покой соединяются вместе, это может стать поистине одним из выдающихся переживаний. Многие члены АА, бывшие агностиками или атеистами, рассказывают, что именно на этом этапе прохождения программы Пятого Шага они впервые отчетливо почувствовали присутствие Бога. И даже те, кто уже были верующими, почувствовали, как никогда ранее, свой контакт с Богом.

Это чувство единения с Богом и людьми, выход из изоляции при помощи открытого и честного признания своих ошибок другому человеку, снимающего бремя вины, дает нам возможность отдохнуть и подготовиться к следующему Шагу в нашем восхождении к постоянной и осознанной трезвости.

ШАГ ШЕСТОЙ

“Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков”.

“Это Шаг, отделяющий мужей от мальчиков”. Так считает всеми нами любимый служитель церкви, который является одним из лучших друзей АА. Он объясняет, что всякий человек, обладающий достаточным желанием и честностью, чтобы многократно применять принципы Шестого Шага по отношению к своим недостаткам, — без каких бы то ни было ограничений — уже прошел долгий путь духовного развития и может по справедливости быть назван мужчиной, искренне стремящимся уподобиться образу и подобию своего Создателя.

Само собой разумеется, что на часто обсуждаемый вопрос, способен ли Бог — и захочет ли Он при определенных обстоятельствах, — избавить человека от недостатков его характера, почти у каждого члена АА имеется утвердительный ответ. Для него это не теоретический вопрос, а один из самых значительных фактов его жизни. Он может привести доказательства в пользу такого ответа, сказав примерно следующее:

“Конечно, я был побежден и абсолютно растоптан. Моя сила воли пасовала перед алкоголем. Смена окружающей обстановки, отчаянные усилия семьи, друзей, врачей и священников — все это никак не помогло в борьбе с алкоголизмом.

ШАГ ШЕСТОЙ

Я никак не мог бросить пить, и ни один человек не мог мне помочь. Но когда во мне возникло желание “очистить дом от мусора” и я обратился к Высшей Силе, к Богу, как я понимал Его, с просьбой дать мне освобождение, мое пристрастие к алкоголю исчезло. Я был освобожден от него”.

Подобные признания можно услышать на собраниях АА во всем мире. Совершенно очевидно, что каждому трезвому члену АА было даровано освобождение от этого трудноизлечимого и потенциально смертельного пристрастия. В буквальном смысле слова каждый из них “полностью подготовил себя к тому”, чтобы Бог освободил его от алкогольного безумия, и Бог сделал именно это.

Если нам удалось освободиться от алкоголизма, то почему бы нам не попытаться тем же способом освободиться от других жизненных трудностей или от других наших недостатков? Это — одна из загадок нашего существования, исчерпывающий ответ на которую знает только Бог. Однако для нас очевиден частичный ответ.

Когда мужчины и женщины начинают вливать в себя алкоголь в таких количествах, что он разрушает их жизни, они, тем самым, совершают нечто противоестественное. Вопреки заложенному в них инстинкту самосохранения, они пытаются уничтожить себя. Они борются с глубочайшим из заложенных в них инстинктов. Если разрушительная сила алкоголя вызывает у них смирение, то милость Господня может войти в них и избавить их от этого пристрастия. Здесь их мощный инстинкт к продолжению жизни находит полную поддержку у Создателя, желающего дать им новую жизнь. Ибо природа и Бог в равной мере не приемлют самоубийства.

ШАГ ШЕСТОЙ

Большая часть других наших жизненных проблем не подпадает под эту категорию. Всякий нормальный человек хочет есть, иметь потомство, занимать определенное положение в обществе. Но одновременно, добиваясь всего этого, он стремится к безопасности. Ведь Бог создал его таким. Он не создавал его, чтобы тот уничтожал себя алкоголем. Он даровал ему инстинкты, чтобы помочь выжить.

Ниоткуда не вытекает, по крайней мере, в этой жизни, что Создатель требует от нас, чтобы мы отказались от наших инстинктивных влечений. Насколько нам известно, нигде не зафиксировано, чтобы Бог полностью лишил хотя бы одного человека всех его природных наклонностей.

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превысить свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовлетворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

Если мы попросим Бога, то он, конечно, простит нам наши проступки. Но он никогда не отмоет нас добела и не сохранит в непорочности без наших собственных усилий. У нас самих должно быть желание добиться этого. Он просит только, чтобы мы сами изо всех сил старались совершенствовать свой характер и делали это по собственному разумению.

ШАГ ШЕСТОЙ

Таким образом, при помощи Шестого Шага — “полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков” — АА описывает наилучшую жизненную позицию, которой следует придерживаться, чтобы приняться за ту работу, что будет продолжаться всю жизнь. Это не означает, что все недостатки нашего характера уйдут, как это произошло с пристрастием к алкоголю. Возможно, некоторые и уйдут, но многие останутся, и мы должны будем терпеливо совершенствовать свой характер. Ключевые слова “полностью подготовили” подчеркивают, что мы стремимся к совершенству, как мы его понимаем или научимся понимать в будущем.

У скольких из нас имеется такая степень готовности? В абсолютном смысле практически ни у кого. Самое большее, что мы можем сделать, если быть абсолютно честными, — это попытаться достичь такого уровня. Даже лучшие из нас обнаруживают, к своему удивлению, что нам всегда что-то мешает, и, столкнувшись с этим “чем-то”, мы говорим: “Нет, я не могу отказаться от этого”. Часто мы вступаем на еще более опасную стезю, когда восклицаем: “**Я никогда** не откажусь от этого!” Такова сила инстинктов, если они превышают свое предназначение. И, как бы далеко мы ни продвинулись по пути духовного развития, всегда могут обнаружиться желания, вступающие в противоречие с Божьей благодатью.

Те, кто считают, что были добродетельными, могут возразить нам, поэтому давайте еще немного поразмыслим над этим. Практически каждый человек стремится избавиться от наиболее вопиющих и пагубных недостатков. Никто не хочет быть до такой степени гордецом, чтобы его презирали как хвастуна, или

ШАГ ШЕСТОЙ

настолько алчным, чтобы его заклеили как вора. Никто не желает испытать такой гнев, когда человек способен на убийство, или настолько сторать от страсти, чтобы совершить насилие, или до такой степени не знать меры в еде, что это нанесет вред здоровью. Никто не хочет испытывать непрерывные страдания зависти или парализующую лень. Разумеется, большинство людей не страдает от указанных недостатков в столь резко выраженной форме.

Все те, кто избежали этих крайностей, могут поздравить себя. Или, может, радоваться пока что рано? Что еще уберегло нас от крайностей как не обыкновенный, чистой воды эгоизм? Ведь эти крайности сами содержат в себе наказание, а поэтому, чтобы избежать их, больших душевных усилий не требуется. Ну а как обстоят дела с теми же самыми пороками, но выраженными в меньшей степени?

Следует признать, что мы в восторге от некоторых своих недостатков. Мы просто обожаем их. Кто, например, не испытывает удовольствия от ощущения некоторого превосходства над другим человеком, не говоря уже о серьезном преимуществе? Разве порой мы не маскируем жадность под амбицию? Конечно, нельзя **любить** похоть. Но сколько мужчин и женщин, произнося слова любви и сами веря в это, в глубине души скрывают похоть? И даже оставаясь в пределах условностей, многие люди признают, что их сексуальные фантазии часто бывают разукрашены под романтические мечты.

Большое удовольствие доставляет и “справедливый гнев”. Мы можем испытывать извращенное чувство удовлетворения от того, что многие люди нас раздражают, ибо это вызывает приятное чувство

ШАГ ШЕСТОЙ

превосходства. Результат нашего гнева — колючая сплетня. Эта вежливая форма убийства путем подрыва репутации также способна приносить удовлетворение. При этом мы не пытаемся помочь тем, кого мы критикуем, — мы стремимся самоутвердиться.

Там, где обжорство не столь разрушительно, мы придумали для него более мягкую формулировку — “не отказывать себе в удовольствии”. Мы живем в мире, отравленном завистью. В большей или меньшей степени каждый из нас заражен ею. Этот недостаток приносит нам извращенное и, тем не менее, несомненное удовольствие. Иначе, зачем бы мы тратили столько времени, лишь испытывая желание заполучить что-то, вместо того чтобы трудиться ради приобретения желаемого? Зачем, испытывая раздражение, мы стремимся к обладанию некоторыми качествами, которых у нас никогда не будет, вместо того чтобы смириться с обстоятельствами и принять реальность такой, какая она есть? А как часто мы много трудимся лишь для того, чтобы жить в комфорте и ничего не делать впоследствии, в так называемом “пенсионном возрасте”. Придумайтесь также над нашим талантом откладывать дела на потом, что на самом деле не что иное как скрытая лень. Почти каждый из нас мог бы составить список недостатков такого рода, и лишь немногие всерьез готовы избавиться от них, если они не причиняют нам слишком больших неприятностей.

Некоторые могут прийти к заключению, что они готовы избавиться от всех этих дефектов. Но даже эти люди, если они составят список менее серьезных своих недостатков, вынуждены будут признать, что они предпочитают не расставаться хотя бы с **некоторыми** из них. Поэтому достаточно ясно,

ШАГ ШЕСТОЙ

что лишь немногие из нас всерьез готовы с быстротой и легкостью поставить перед собою цель духовного и морального совершенствования. Нам нужна та степень совершенства, без которой мы не можем прожить, в зависимости, конечно же, от всего разнообразия наших идей относительно того, без чего мы прожить не можем. Поэтому “разница между мальчиком и мужем” — это разница между стремлением к установленной нами цели и стремлением к идеальной цели, установленной Богом.

Многие могут сразу же спросить: “Как мы можем полностью принять Шестой Шаг со всеми его последствиями? К примеру, что такое “совершенство”?” Этот вопрос может показаться трудным, но это не так. Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства. Остальные Одиннадцать Шагов провозглашают совершенные идеалы. Они являются целями, к которым мы стремимся, и мерой нашего успеха в процессе исцеления. С этой точки зрения Шестой Шаг все равно представляется трудным, но не невыполнимым. Единственное, что необходимо сделать сразу, — это начать и не прекращать работу в этом направлении.

Если мы хотим получить преимущества от использования принципов этого Шага по отношению к другим, не алкогольным проблемам, нужно заново исследовать собственную непредубежденность. Нам нужно обратить свой взгляд в сторону совершенства и быть готовыми двигаться в этом направлении. Неважно, что наше движение будет неровным. Вопрос в том, готовы ли мы?

Пересмотрев все недостатки, с которыми мы не хотим расставаться, нам следует отказаться от

ШАГ ШЕСТОЙ

жесткого и решительного подхода, который мы описали выше. Возможно, мы будем вынуждены в некоторых случаях сказать: “От этого я пока не могу отказаться”, но мы не должны говорить себе: “От этого я не откажусь **никогда!**”

А теперь давайте покончим с тем, что представляется как опасная, оставленная нами недоговоренность. Нам предлагается быть полностью готовыми к тому, чтобы двигаться к совершенству. При этом отмечается, что некоторое промедление в движении простительно. Это слово в сознании пытающегося оправдать свою медлительность алкоголика может приобрести значение чересчур долгой отсрочки. Он может сказать: “Как все просто! Я, конечно же, буду стремиться к совершенству, но не стану спешить. Может быть, я смогу отложить решение некоторых своих проблем на неопределенно долгое время”. Конечно, такой подход никуда не годится. Подобный самообман сродни множеству других милых оправданий. Как минимум, мы должны вступить в борьбу с самыми худшими чертами нашего характера и немедленно начать освобождаться от них. Как только мы говорим: “Нет, никогда!” — наше сознание становится недоступным для Божьей благодати. Промедление опасно, а протест может стать гибельным. Именно в этом пункте мы отходим от ограниченных целей и движемся к принятию Божьей воли.

ШАГ СЕДЬМОЙ

“Смирению просили Его исправить наши изъязны”.

Поскольку этот Шаг связан со смирением, мы рассмотрим, что такое смирение и что оно дает каждому из нас в жизни.

Воистину достижение бóльшего смирения является основополагающим принципом каждого из Двенадцати Шагов АА, ибо без определенной степени смирения ни один алкоголик не сможет оставаться трезвым. Почти все члены АА пришли к выводу, что если они не разовьют в себе это драгоценное качество в гораздо большей степени, нежели это требуется для достижения трезвости, то никогда не будут по-настоящему счастливы. Без него они не смогут поставить перед собой какую-либо полезную цель, а в трудные моменты жизни опереться на веру, чтобы устоять перед испытаниями.

Смирение как слово и как идеал не очень жалуют в нашем мире. Не только идея всегда извращалась, но и само слово часто вызывало ненависть. Многие люди не имели вообще никакого представления о том, что такое смирение как образ жизни. Большая часть каждодневных разговоров, которые нам приходилось слышать, и большая часть того, что нам приходилось читать, превозносит гордость как главное достоинство человека.

Основываясь на силе разума, ученые заставили природу раскрыть свои секреты. Огромные

ШАГ СЕДЬМОЙ

природные ресурсы, которыми овладел человек, обещают такое количество материальных благ, что многие уверовали в то, что впереди нас ждет тысячелетие господства человека. Исчезнет бедность, наступит полное изобилие, благополучие каждого будет гарантировано, и все потребности будут удовлетворяться. Расчет вроде бы строится на том, что если все первичные инстинкты будут удовлетворены, то не станет поводов для конфликтов между людьми. Люди станут счастливыми и смогут сосредоточиться на проблемах культуры и развития личности. Только благодаря своему интеллекту и своей деятельности люди смогут сами предопределять свою судьбу.

Конечно, ни один алкоголик и ни один член АА не имеют ничего против материальных достижений человечества. Мы не будем спорить и с теми, кто страстно отстаивает точку зрения, что удовлетворение первичных потребностей человека составляет главную цель жизни. Но мы совершенно уверены в том, что, пытаясь следовать этой формуле, ни одна категория людей в мире не делала больших глупостей, чем алкоголики. В течение тысячелетий мы пытались требовать большую, чем нам причитается, долю обеспеченности, престижа и любви. Когда нам казалось, что мы добиваемся этого, мы пили, строя еще более грандиозные планы. Потерпев хотя бы незначительную неудачу, мы пили, чтобы забыться. Мы были безудержны в том, что считали своими потребностями.

Во всех этих стремлениях, многие из которых не содержали в себе ничего предосудительного, обнаруживалось отсутствие в нас смирения. Нам не хватало перспективы, чтобы понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и

ШАГ СЕДЬМОЙ

духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни. Характерно, что мы старательно смешивали цели и средства. Вместо того чтобы рассматривать удовлетворение наших материальных потребностей как средство, позволяющее нам жить и действовать, как и подобает людям, мы считали его конечной целью и смыслом всей нашей жизни.

Правда, многие из нас считали, что желательно обладать всеми достоинствами характера, но, по всей очевидности, эти достоинства были необходимы только для того, чтобы удачно вести дела и сохранять самодовольство. Имея такие качества как честность и мораль, мы скорее сможем добиться того, чего захотим. Но, когда нам приходилось выбирать между нравственностью и удобством, забота о нашем моральном облике утрачивалась в пылу охоты за тем, что мы считали счастьем. Мы довольно редко считали, что моральное совершенствование ценно само по себе как нечто, к чему мы стремимся, независимо от того, удовлетворены наши инстинкты или нет. Мы никогда не стремились к тому, чтобы честность, терпимость и подлинная любовь к людям и к Богу стали основой нашей повседневной жизни.

Это отсутствие верности высоким идеалам, слепота к истинной цели жизни приводила к еще одному отрицательному результату. До тех пор пока мы убеждены, что живем опираясь исключительно на собственные силы и разум, для нас невозможна действенная вера в Высшую Силу. Это справедливо даже в тех случаях, когда мы верим в существование Бога. Все наши серьезные религиозные чувства оставались бесплодными, потому что мы пытались

ШАГ СЕДЬМОЙ

сами играть роль Бога. Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась. Отсутствовал основной элемент всякого смирения — желание познать Божью волю и следовать ей.

Для нас процесс обретения новой перспективы был невероятно болезненным. Только многократные унижения заставили нас кое-что понять о смирении. Только в конце долгого пути, отмеченного поражениями, унижением и окончательным крахом нашей самонадеянности, мы начали ощущать смирение как нечто большее, чем состояние приниженного отчаяния. Каждый новичок в АА сначала слышит от других, а потом понимает сам, что смиренное признание бессилия перед алкоголем является первым шагом на пути к освобождению от его парализующей нашу волю хватки.

Таким образом, сначала мы рассматриваем смирение как необходимость. Но это всего лишь начало. Чтобы полностью преодолеть отвращение к идее смирения, чтобы понять его как дорогу к подлинной свободе человеческого духа, чтобы утвердиться в желании развивать в себе смирение как нечто желательное само по себе, потребуется немало времени. Жизнь, основанная на эгоцентризме, не может быть мгновенно коренным образом перестроена. Поначалу бунтарство будет неотступно следовать за нами.

Когда мы, наконец, признаём без утайки, что бессильны справиться с алкоголем, мы порой испытываем огромное облегчение и говорим: “Ну, слава Богу, с этим покончено. Больше мне уже никогда не придется пережить все это”. Потом мы узнаем, часто с изумлением, что это только первая веха на выбранном нами пути. Руководствуясь только необходимостью, мы очень неохотно начинаем

ШАГ СЕДЬМОЙ

разбираться в тех серьезных моральных изъянах, которые сделали из нас алкоголиков и с которыми надо бороться, чтобы не начать пить снова. Мы захотим избавиться от некоторых из этих изъянов, но в некоторых случаях это покажется невозможной задачей, от которой мы попытаемся уклониться. Мы будем настойчиво оберегать и другие наши недостатки, столь же пагубные для нашего благополучия, потому что они до сих пор доставляют нам удовлетворение. Как же нам собрать всю свою решимость и волю, чтобы отказаться от непреодолимых порывов и желаний?

Здесь нам снова следует руководствоваться неизбежным выводом, который мы сделали на основе опыта многих членов АА: мы должны попытаться собрать свою волю для этого Шага или погибнуть в пути. На этом этапе нашего исцеления мы поступаем правильно только под сильным давлением и принуждением. Нам приходится выбирать между мучениями, связанными с нашими попытками, и неизбежным наказанием за отказ действовать по Программе. Эти первые шаги мы делаем очень неохотно, но все же мы их делаем. Мы пока не считаем смирение желанной для нас добродетелью, но признаю его важность для нашего выживания.

Но если мы выявили в себе некоторые из наших недостатков, обсудили их с каким-либо человеком и захотели избавиться от них, наше представление о смирении приобретает более широкий смысл. К этому времени, скорее всего, мы уже в какой-то мере освободились от самых вопиющих наших изъянов. Временами мы испытываем удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Для тех из нас, кто до сих пор был в состоя-

ШАГ СЕДЬМОЙ

нии возбуждения, депрессии или беспокойства, иначе говоря, для всех нас, этот приобретенный покой кажется бесценным даром. Воистину появилось что-то новое. Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

Это новое отношение к смирению является началом еще одной революционной перемены в нашем мировоззрении. Мы приходим к пониманию огромной ценности того, к чему ведет болезненный процесс умаления нашего “я”. До сих пор вся наша жизнь была непрерывным бегством от страданий и проблем. Мы бежали от них, как от чумы. Мы никогда не хотели смириться с неизбежностью страдания. Бутылка была единственным решением всех наших проблем. Самосовершенствование через страдание подходило разве что святым, а нас оно не привлекало.

Вступив в АА, мы наблюдали и слушали. И везде мы сталкивались со случаями, когда смирение превращало неудачи и несчастья в неоценимые достоинства. Мы слышали истории о том, как смирение превращало слабость в силу. И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вступление в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как выяснилось, исцеляло боль. Мы стали меньше бояться боли и стремиться к смирению как никогда ранее.

Раскрыв для себя смысл смирения, мы серьезно изменили наше отношение к Богу, причем как верующие, так и неверующие. Мы перестали считать, что Высшая Сила — это запасной игрок, к которому обращаются только в экстренных ситуациях.

ШАГ СЕДЬМОЙ

Мы постепенно отказывались от представления, что живем, полагаясь в основном на себя, а Бог лишь изредка помогает нам. Те из нас, кто были верующими, поняли ограниченность такого представления о Боге. Отказываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его помощи. Теперь в словах “сам по себе я ничто, все решает Отец Небесный” появился смысл и обещание помощи.

Мы увидели, что нас не нужно учить смирению палочным битьем. Мы можем добровольно стремиться к смирению с такой же силой, с какой мы старались избегать страданий. Когда мы начали рассматривать смирение как нечто желательное для нас, а не как то, что, хочешь не хочешь, мы **должны** иметь, — это стало поворотным моментом нашей жизни. Только теперь мы вполне осознали смысл Седьмого Шага: “Смирению просили Его исправить наши изъязны”.

Приступая к осуществлению Седьмого Шага, нужно снова спросить себя, каковы же настоящие цели. Каждый из нас хочет жить в мире с самим собой и другими людьми. Мы хотим быть уверенными в том, что милосердие Божие сделает для нас то, что мы не в состоянии сделать сами. Мы поняли, что наши недостатки, основанные на недальновидности или недостойных желаниях, мешают нам в достижении наших целей. Мы поняли, что предъявляли неразумные требования к себе, к другим и к Богу.

Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх; прежде всего, страх, что мы утратим то, чем владеем, или не получим того, что нам хочется иметь. Живя с ощущением неудовлетворенных желаний, мы постоянно испытывали беспокойство и недовольство. Мы не могли обрести

ШАГ СЕДЬМОЙ

покой, пока не уменьшили свои притязания. Надеемся, что разницу между притязанием и просьбой объяснять не нужно.

Итак, Седьмой Шаг позволяет нам, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводири, выйти за пределы своего “я” навстречу другим людям и Богу. Самое главное здесь — смирение. Этот Шаг учит нас, что мы должны сознательно стремиться попробовать смирение, чтобы освободиться от наших недостатков с той же готовностью, с которой мы признали свое бессилие перед алкогolem и поверили в то, что Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие. Если мы нашли в себе достаточно смирения, чтобы обрести благодать, освободившую нас от грозящего нашей жизни пристрастия, то есть надежда, что мы сможем добиться такого же успеха и в решении других проблем.

ШАГ ВОСЬМОЙ

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

Восьмой и Девятый Шаги касаются наших личных взаимоотношений. Прежде всего нам следует оглянуться на наше прошлое и попытаться понять, где и когда мы были не правы. Затем мы должны предпринять энергичную попытку восстановить все разрушенное нами. И, наконец, расчистив руины нашей прошлой деятельности, мы можем, руководствуясь вновь обретенным знанием о себе, начать строить нормальные взаимоотношения со всеми людьми, которых мы знаем.

Это очень долгое дело. Можно научиться делать его с все возрастающим мастерством, но так и не закончить. Обучение тому, как жить в постоянном мире, сотрудничестве и братстве со всеми мужчинами и женщинами, какими бы они ни были, становится интересным и захватывающим приключением. Однако каждый член АА понял, что вряд ли ему удастся участвовать в этом приключении, если он тщательно и честно не оценит тот ущерб, что нанес другим людям в прошлом. Анализируя свои моральные качества, он уже до некоторой степени это сделал, но теперь ему необходимо удвоить усилия, чтобы понять, скольким людям он причинил ущерб и какой именно. Эта попытка

ШАГ ВОСЬМОЙ

бередить старые раны, частично уже забытые, а частично еще терзающие болью, на первый взгляд кажется бессмысленной и ненужной хирургической операцией. Но, если человек добровольно начинает эту процедуру, ее огромный положительный эффект не замедлит сказаться: боль будет стихать по мере того, как одно за другим будут исчезать обстоятельства, вызвавшие ее.

На этом пути возникает немало препятствий. Первое и одно из самых трудных связано с прощением. Как только мы начинаем размышлять об испортившихся или разорванных отношениях с другим человеком, наши эмоции начинают выгораживать нас. Чтобы не видеть зла, причиненного другому, мы с обидой говорим о зле, причиненном нам. Это особенно справедливо в тех случаях, когда другой человек и впрямь вел себя плохо. Мы с триумфом хватаемся за этот факт как за прекрасное оправдание, чтобы преуменьшить или вообще не заметить нашей вины.

Вот тут-то нам и следует резко одернуть себя. Нет большого смысла в том, что настоящий пьяница начинает находить недостатки в других людях. Не нужно забывать, что не только алкоголики наделены болезненными эмоциями. Более того, пьянство усиливает недостатки окружающих пьяницу людей. Своим поведением мы до предела напрягали терпение наших друзей и выявили худшие черты в тех людях, которые с самого начала относились к нам без всякой симпатии. Во многих случаях мы имели дело с такими же страдальцами, как и мы, с людьми, чьи страдания мы умножили. Если мы хотим, чтобы простили нас, почему бы нам сначала не простить их, всех вместе и каждого в отдельности?

ШАГ ВОСЬМОЙ

Составляя список людей, которым мы нанесли ущерб, мы зачастую наталкивались на одно очень серьезное препятствие. Мы испытывали шок, когда понимали, что нам предстоит признаться в своем ужасном поведении перед теми людьми, которых мы когда-то обидели. Уж, казалось, достаточно того смущения, которое мы испытали, признавшись перед Богом, собой и каким-либо другим человеком. Но необходимость вновь увидеться с обиженными нами людьми или даже написать им сильно угнетала нас; особенно когда мы вспоминали, как мало расположены они к нам. Были случаи, когда мы были причиной несчастья другого человека, но он и не подозревал об этом. Зачем, восклицали мы, ворошить прошлое. Зачем вообще мы должны думать об этих людях? Иногда страх вступал в заговор с гордыней и мешал нам составить полный список всех обиженных нами людей.

Но некоторые из нас спотыкались на другом. Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому. Наши семьи не страдали, потому что мы всегда платили по счетам и редко выпивали дома. Наши деловые партнеры не страдали, потому что мы появлялись на работе вовремя. Наша репутация не страдала, потому что мы были уверены, что лишь немногие знали о нашем пороке. А те, кто знали, не раз убеждали нас в том, что хороший человек может иногда и выпить. Так какой же мы причинили ущерб? Уж не более серьезный, чем тот, который можно легко устранить, мимоходом принеся извинения.

Такая точка зрения является результатом намеренной забывчивости. Изменить ее можно лишь глубоким и честным анализом наших мотивов и действий.

ШАГ ВОСЬМОЙ

И хотя в некоторых случаях мы не можем возместить причиненный нами ущерб, а в других следует отложить какие-либо действия в этом направлении, мы обязаны тщательно и всесторонне проанализировать наше прошлое с точки зрения взаимоотношений с людьми. Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше. Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них. В то время, когда они произошли, они стали причиной серьезной эмоциональной встряски, в результате которой наш внутренний мир поблек и наша жизнь в целом ухудшилась.

Хотя нашей главной целью остается компенсация ущерба, нанесенного другим, не менее важно подвергнуть анализу всю выявленную информацию о себе и о своих трудностях в общении с людьми. Поскольку испорченные с ними взаимоотношения были почти всегда непосредственной причиной наших несчастий, в том числе и алкоголизма, никакая область анализа не дает более ценных результатов, чем эта. Спокойные вдумчивые размышления о наших личностных взаимоотношениях углубляют наше понимание жизни. Начав с не столь серьезных недостатков, мы можем добраться до фундаментальных изъянов, тех самых, что определили весь ход нашей жизни. Основательность нашего анализа, как мы обнаружили, оправдывает себя в полной мере.

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что мы “обидели” других людей. И вообще, какого рода “обиды” люди могут причинять друг другу? Мы могли бы практически определить слово

ШАГ ВОСЬМОЙ

“обида” как результат столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям. Если мы часто выказываем дурной нрав, то вызываем гнев окружающих. Если лжем или обманываем, то лишаем других людей не только каких-то благ, но и эмоциональной стабильности и душевного спокойствия. Тем самым мы даем им повод для презрения и мести. Если наше сексуальное поведение эгоистично, мы можем вызвать ревность, страдания и сильное желание отомстить.

Но это не исчерпывает перечень несчастий, в которых мы повинны перед другими людьми. Есть более тонкие вещи, которые могут ранить не менее глубоко. Скажем, в семейной жизни мы скупы, безответственны, бессердечны или холодны. Или мы раздражительны, чрезмерно критичны, нетерпеливы, лишены чувства юмора. Или уделяем много внимания одному члену семьи и забываем обо всех остальных. А что происходит, если мы пытаемся жестко править семьей или час за часом отдавать мелкие приказания, что именно и как окружающие должны делать? А что происходит, когда мы находимся в состоянии непрерывной депрессии, постоянно пытаясь все время вызывать к себе жалость и навязывая это свое состояние всем окружающим? Этот перечень можно продолжать до бесконечности, поэтому жизнь с алкоголиком сложна и часто невыносима. Когда, обладая такими личными качествами, мы появляемся где-либо на рабочем месте, в конторе или в обществе наших знакомых, наши недостатки приносят такой же вред окружающим, как и у нас дома.

Тщательно проанализировав сферу личностных взаимоотношений и точно выявив те черты характе-

ШАГ ВОСЬМОЙ

ра, которые ранили других людей и причиняли им неудобства, мы можем начать припоминать всех тех людей, которых мы обидели. Нетрудно будет выделить тех, кто был нам ближе всего и кого мы обидели особенно сильно. Затем, по мере того как мы будем припоминать все более далекое прошлое, мы выявим немалый список людей, которые в той или иной мере пострадали по нашей вине. Конечно, мы должны внимательно обдумать и взвесить каждый случай. Нам следует настроиться так, что в основном мы будем признавать свою вину перед этими людьми, но и в то же время прощать обиды, истинные или мнимые, которые они причинили нам. Мы будем избегать крайностей в суждениях по отношению к себе и к другим людям. Мы не будем преувеличивать наши собственные и чужие недостатки. Мы будем стремиться к тому, чтобы быть спокойными и объективными.

При всех колебаниях мы должны помнить об опыте других членов АА, это подбодрит нас и прибавит сил. Помните, что этот Шаг — конец изоляции от других людей и от Бога.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

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

Здравость суждений, тщательный выбор времени, смелость и благоразумие — вот те качества, которые необходимы для осуществления Девятого Шага.

После того как мы составили перечень всех лиц, которым мы нанесли ущерб, тщательно продумали каждый конкретный случай и прониклись правильным отношением к тому, что нам предстоит сделать, мы можем разделить всех тех, перед кем мы должны загладить вину, на несколько категорий. С одной группой лиц нужно установить контакт, как только мы обретем уверенность, что мы способны поддерживать трезвость. Среди них будут такие люди, перед которыми мы сможем лишь частично искупить свою вину, поскольку полная открытость принесет им скорее вред, чем пользу. Контакт с другой группой лиц нужно будет отложить на некоторое время, а с третьей — в силу сложившихся обстоятельств — мы никогда не сможем установить никаких личных контактов.

Обычно мы начинаем возмещение ущерба с того дня, когда присоединяемся к АА. Этот процесс начинается с того момента, когда мы сообщаем семье, что решили следовать Программе АА. Здесь редко возникает вопрос о правильном выборе момента

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

или об осторожности. Нам хочется распахнуть двери и во весь голос поведать благую весть. Придя с первого собрания АА или прочитав книгу “Анонимные Алкоголики”, мы обычно начинаем разговор с кем-нибудь из членов семьи и с готовностью признаемся в том, что понимаем, какой ущерб нанесло наше пьянство. Почти всегда мы не ограничиваемся этим и признаем те недостатки нашего характера, которые делают жизнь с нами такой трудной. Это поведение будет резко отличаться от тех похмельных утренних пробуждений после запоя, когда мы то поносили себя, то винули семью (и весь белый свет) в своих бедах. Во время этого первого разговора достаточно самого общего признания своей вины. На этом этапе было бы неразумно возвращаться к некоторым мучительным эпизодам прошлого. Благоразумие должно подсказать нам, что не нужно торопиться. Даже если мы готовы рассказать обо всех наших проступках, даже самых худших, мы должны помнить, что нельзя покупать душевный покой за счет страданий других.

Примерно такой же подход желателен и на работе — на предприятии или в конторе. Следует сразу же наметить нескольких людей, которые знают о том, что мы пили, и на которых в наибольшей степени сказывались последствия нашей выпивки. Но даже с ними нужно быть в еще большей степени осмотрительными, чем дома, и лучше подождать несколько недель, а иногда и дольше, прежде чем начать разговор. Сначала надо убедиться в том, что мы всерьез взяли за Программу АА. Затем нужно поговорить с этими людьми, рассказать им, что такое АА и какие цели мы ставим перед собой. Мы должны открыто признать нанесенный нами ущерб и принести свои извинения. Нужно оплатить все

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

свои долги, финансовые или иные, либо пообещать сделать это в ближайшее время. В ответ на такую искренность люди проявляют поразительное великодушие. Даже самые строгие наши критики, те, у кого есть причины быть таковыми, часто с первого же раза охотно идут нам навстречу.

Атмосфера одобрения и похвалы настолько окрыляет, что может вывести нас из равновесия, и нам захочется еще и еще раз испытать это чувство. В редких случаях возможно весьма обескураживающее нас прохладное или скептическое отношение. Оно может вызвать желание спорить или настаивать на своей точке зрения. Некоторые опускают руки и впадают в пессимистическое состояние. Но если мы основательно подготовились к этому Шагу, то, как бы к нам ни относились в ответ на наше признание, это не свернет нас с дороги к поставленной цели.

Сделав первые шаги на пути возмещения ущерба людям, которых мы обидели, мы можем испытать такое чувство облегчения, что посчитаем нашу миссию выполненной. Нам захочется почтить на лаврах. Соблазн отказаться от более унижительных и пугающих нас контактов, которые нам еще предстоят, очень велик. Порой мы начинаем придумывать благовидные предлоги, чтобы откладывать эти контакты до бесконечности. Или же мы уговариваем себя, что благоприятный момент для встречи еще не наступил, в то время как мы уже упустили не один шанс, чтобы загладить причиненное зло. Давайте не будем делать вид, что проявляем благоразумие, когда на самом деле мы лишь прибегаем в уверткам.

Как только мы почувствуем, что уверенно идем по новому жизненному пути, и увидим, что своим поведением убедили окружающих в том, что

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

меняемся к лучшему, мы должны совершенно откровенно поговорить с теми людьми, которым мы нанесли серьезный ущерб, включая и случаи, когда человек только догадывается о нашей вине, а то и пребывает в полном неведении о ней. Исключением являются те случаи, где наше признание может причинить явный ущерб. Все эти контакты могут начаться как обычные бытовые разговоры. Но если в ходе их не возникнет благоприятной для признания ситуации, мы должны собрать всю нашу храбрость и, как говорится, выложить карты на стол. Не нужно разыгрывать чрезмерное раскаяние перед этими людьми, но наша компенсация причиненного ущерба должна быть открытой и щедрой.

Только одно соображение должно останавливать нас от полного признания своей вины перед другими людьми. Оно действует там, где полное признание серьезно повредило бы тому человеку, которому мы хотим возместить ущерб. Или — что не менее важно — это может повредить каким-либо другим людям. Например, мы не можем вваливать бремя наших внебрачных связей на плечи ничего не подозревающих мужей и жен. Если обсуждение таких связей все же возникнет, давайте постараемся не нанести ущерба третьей стороне, независимо от того, что это за человек. Наша ноша не станет легче, даже если мы бездумно переложим ее на плечи других.

Многие острые проблемы возникают и в других сферах нашей жизни, где описанный принцип также сохраняет свою силу. Допустим, мы пропили большую сумму из средств фирмы, либо “заняв” эти деньги, либо подделав отчет о расходах. Если мы не признаемся в своем проступке, все может остаться незамеченным. Нужно ли признаваться

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

во всем руководству фирмы, если мы уверены в том, что нас немедленно уволят и мы останемся без работы? Должны ли мы проявлять такую прямолинейность в возмещении ущерба лицам, перед которыми мы виновны, не учитывая интересов нашей семьи и близких? Или надо сначала посоветоваться с теми, на чьей судьбе отразится наше признание? Нужно ли обсудить этот вопрос с наставником в АА или духовником и искренне попросить у Бога помощи и руководства, одновременно решив сделать то, что мы сочтем правильным, чего бы это нам ни стоило? Конечно, на эти вопросы не существует готового ответа, который был бы правильным во всех ситуациях. Но во всех случаях необходима безусловная готовность возместить причиненный ущерб как можно скорее и в той мере, в какой это возможно в сложившихся обстоятельствах

Самое главное — это абсолютная уверенность в том, что мы не откладываем это дело только потому, что нам страшно. Ибо готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и, в то же время, принять на себя ответственность за благополучие других людей и составляет суть Девятого Шага.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

“Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это”.

Работая над первыми Девятью Шагами, мы готовимся к тому, чтобы начать жить по-новому. Но если мы подошли к Десятому Шагу, — это значит, что мы готовы жить, руководствуясь принципами АА изо дня в день, образно говоря, в хорошую и в плохую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохранять эмоциональное равновесие и жить целенаправленной жизнью при любых условиях?

Постоянное внимание к собственным достоинствам и недостаткам, искреннее желание учиться и духовно развиваться совершенно необходимы для каждого из нас. Чтобы понять это, мы, алкоголики, дорого заплатили. Более опытные люди всегда и во все времена руководствовались в своей жизни беспристрастным самоанализом и были всегда критичны к себе. Ибо мудрые люди всегда знали, что нельзя добиться в жизни многого, пока самоанализ не станет каждодневной практикой, пока человек не сможет признать и принять результаты своего поиска и пока он терпеливо и настойчиво не будет пытаться исправить свои недостатки.

Когда алкоголик страдает от головной боли, вызванной вчерашней попойкой, его сегодняшняя жизнь отравлена. Но есть похмелье другого рода, которое знакомо и пьющим, и непьющим в равной мере.

Это “эмоциональное похмелье” — прямое следствие вчерашнего и сегодняшнего избытка отрицательных эмоций — гнева, страха, ревности и т. п. Чтобы жить спокойно сегодня и в будущем, необходимо устранить такие “похмелья”. Это не значит, что нужно без конца возвращаться к печальным событиям прошлого. Для этого требуется **сейчас, сегодня** признать и исправить свои ошибки. Проведенная нами моральная оценка позволяет нам свести счеты с прошлым. Сделав это, мы можем прекратить оглядываться назад и начать, наконец, двигаться вперед. Когда мы тщательно провели моральную оценку собственного “я” и полностью примирились с собой, у нас появляется уверенность, что завтрашние проблемы мы сможем решить по мере их возникновения.

Хотя все наши оценки проводятся в соответствии с одними и теми же принципами, они отличаются фактором времени. Есть “быстрые оценки”, которые мы осуществляем в любое время дня, когда чувствуем, что запутались. Есть оценки, проводимые в конце дня, когда мы оцениваем все случившееся за сегодня. Мы как бы составляем баланс, заносая себе в кредит то, что нам удалось, и в дебет то, что еще предстоит сделать. Время от времени мы, наедине с собой или в присутствии нашего наставника или духовника, тщательно анализируем прогресс, достигнутый нами за последнее время. Многие члены АА устраивают себе годовые или полугодовые “генеральные проверки”. Многим нравится время от времени отойти от привычной жизни и спокойно провести день за городом вдали от суеты, предаваясь самоанализу и медитации.

Не слишком ли скучна такая практика, и не требует ли она слишком больших затрат времени?

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Неужели все члены АА проводят большую часть дня, занудно перебирая допущенные ими оплошности и содеянные проступки? Конечно, нет. Мы столь упираем на необходимость моральной оценки только потому, что многие из нас так и не приобрели привычку точно оценивать свои поступки. Когда человек вырабатывает в себе эту здоровую привычку, самооценка становится такой интересной и полезной, что затраченное на нее время с лихвой окупается. Ибо эти минуты, а иногда даже часы, потраченные на самоанализ, делают остальное время более радостным и счастливым. В конце концов такие оценки становятся нормальной составной частью каждодневного существования, а не каким-то необычным и специальным занятием.

Прежде чем задать вопрос, что такое “быстрая проверка”, давайте посмотрим, в какой обстановке она способна дать практический результат.

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем-нибудь расстроены, то, независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души. Если кто-либо обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект. Но, может быть, существуют какие-то исключения из этого правила? Как насчет “праведного гнева”? Если нас кто-то обманул, разве мы не должны испытывать негодование? Разве мы не должны сердиться на самодовольных людей? Мы, члены АА, считаем, что опасно рассматривать эти случаи как исключения. Мы пришли к выводу, что “праведный гнев” лучше оставить тем, кто лучше умеет справляться с ним.

Немногие люди становятся в такой мере жертвами недовольства, как алкоголики. При этом не важно, правы мы или не правы. Вспышка гнева может испортить весь день, а тайная злоба делает нас несчаст-

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

ными и мешает действовать. К тому же мы были не в состоянии различать, в каких случаях наш гнев был оправданным, а в каких нет. Он нам всегда казался оправданным. Гнев, которому изредка могут предаваться уравновешенные люди, долго держал нас в состоянии эмоциональной неуравновешенности. Такие “эмоциональные запои” часто заставляли нас снова прикладываться к бутылке. То же самое относится и к другим расстройствам — ревности, зависти, жалости к себе, оскорбленной гордости.

Чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции, когда мы чем-то расстроены, очень полезна “быстрая оценка”. Применяется она и для выхода из ситуаций, возникающих у всех без исключения практически каждый день. Рассмотрение более серьезных проблем стоит отложить по возможности на специально отведенное для этого время. “Быстрая оценка” направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия и мы можем наломать дров.

Во всех подобных ситуациях нужна сдержанность, честный анализ ситуации, готовность признать свои ошибки и простить ошибки других. Не нужно отчаиваться, если мы повторяем свои прошлые промахи, ибо научиться сдержанности не просто. Следует при этом стремиться к прогрессу, а не к совершенству.

Нашей первой задачей должно быть воспитание умения сдерживать себя. Это умение наиболее важно для нас. Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть справедливыми и терпеливыми мгновенно улетучивается. Всего лишь одна недобрая реплика, одна поспешная оценка могут на целый день, а то и на целый год разрушить наши

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

отношения с другим человеком. Сдержанность во всем, что мы говорим и пишем, всегда окупается. Следует избегать скоропалительной критики и яростных эмоциональных споров. То же самое касается надутого вида и молчаливого презрения. Это эмоциональные ловушки, в которые мы попадаем из-за гордости и мстительности. Наша первая задача — эти ловушки обойти. Когда нас влечет к ним какая-либо приманка, мы должны научиться отступить на шаг и подумать. Ибо мы не можем ни думать, ни действовать, стремясь к каким-либо разумным целям, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

Но не только неприятные и неожиданные проблемы требуют самоконтроля. Нужно быть осторожным и тогда, когда мы достигаем престижного положения в обществе или материального успеха. Никто не ценил личный успех больше, чем мы; мы просто упивались успехом как вином, которое всегда поднимало наш тонус. Когда на нашу долю выпадал успех, мы в своих мечтах одерживали еще большие победы над людьми и обстоятельствами. Ослепленные горделивой самоуверенностью, мы начинали вести себя как большие боссы. И, конечно же, люди отворачивались от нас, когда им это надоедало или мы их обижали.

Теперь, когда мы стали членами АА, больше не пьем, вновь пользуемся уважением друзей и коллег, мы видим, что нам все еще нужно тренироваться, чтобы не повторять прежних ошибок. Страхуясь от приступов самовосхваления, мы напоминаем себе, что мы трезвы сегодня только по милости Божьей и что все, чего мы добились, — это, скорее, Его успех, чем наш.

Наконец, мы видим, что все люди, в том числе и мы сами, в некоторой степени эмоционально

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

неуравновешенны и часто бывают не правы. И тут мы вплотную подходим к пониманию подлинной терпимости и смысла настоящей любви к людям. С каждым днем нам будет становиться все яснее, что бессмысленно сердиться или обижаться на людей, которые так же, как мы, страдают от болезней роста.

Но такая радикальная перемена во взглядах требует немало времени. Немногие из нас могут искренно утверждать, что любят всех. Большинство из нас должны признать, что мы любим лишь горстку людей и равнодушны ко многим другим, и то лишь пока они не причиняют нам неприятностей. Что же касается остальных, то мы их просто не любим, а иногда даже ненавидим. Хотя такое отношение к людям широко распространено, мы, члены АА, знаем, что нам для душевного равновесия требуется нечто иное. Мы не можем жить с сильным чувством ненависти. Нам придется, если не сразу, то хотя бы постепенно, отказаться от идеи, что можно самозабвенно любить немногих, быть равнодушными к большинству и испытывать к кому-либо чувство страха или ненависти.

Мы можем перестать предъявлять невысказанные требования к тем, кого мы любим. Мы можем проявлять доброту там, где раньше не проявляли ее. Мы можем быть справедливыми и вежливыми с теми, кого мы не любим, стремясь изо всех сил понять их и помочь им.

Если мы подвели кого-либо, то непременно должны немедленно признать это перед собой, а также и перед ним, если это признание может принести пользу. Вежливость, доброта, справедливость и любовь помогут установить гармоничные взаимоотношения практически со всеми людьми. Если у нас возникают сомнения, мы всегда можем сделать

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

паузу и сказать: “Да свершится не моя воля, а Твоя”. Полезно также спрашивать себя: “Делаю ли я для других то, что хотел бы, чтобы они делали для меня?”

Иногда вечером, перед тем как лечь спать, мы составляем отчет за день. Здесь уместно напомнить, что он не всегда пишется красными чернилами. Если уж мы совсем ничего не сделали как надо, то это — воистину неудавшийся день. По сути дела, весь наш день обычно заполнен конструктивными вещами. Нужно попытаться обнаружить в них наши хорошие намерения, хорошие мысли, хорошие поступки. Даже если мы пытались что-то сделать и нам это не удалось, мы можем отметить это как одно из наших самых больших достижений. При таких условиях нашими достижениями могут стать наши усилия, даже если они и не дали положительного результата. Они стимулируют наше движение вперед. Один человек, испытавший это на себе, однажды назвал боль пробным камнем всякого духовного роста. Мы, члены АА, вполне согласны с этим, потому что страдания алкоголиков предшествуют трезвости, а эмоциональные расстройства — душевному покою.

Взглянув в графу дебета нашего дневного отчета, мы должны тщательно исследовать мотивы тех мыслей и действий, которые нам кажутся неправильными. В большинстве случаев эти мотивы легко увидеть и понять. Когда мы одержимы гордыней, злобой, ревностью, беспокойством или страхом, мы действуем неправильно, и тут уж ничего не поделаешь. Нам остается только признать, что мы неверно думали или действовали, попытаться представить себе, какое поведение могло бы быть правильным в данной ситуации, и, с Божьей помощью, принять решение

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

использовать эти выводы для нашего завтра, компенсируя, конечно же, все, в чем мы были не правы.

Но в некоторых случаях только очень тщательное расследование способно вскрыть наши истинные мотивы. Случается, что наш старый враг — самооправдание — вновь попытается обелить наши неблагоприятные поступки. Появляется соблазн найти благородные побуждения и разумные обоснования там, где их нет.

Мы “конструктивно критиковали” кого-то, кто это заслужил, в то время как нашим истинным мотивом было стремление выиграть бесполезный спор. Или в отсутствие какого-либо человека мы полагали, что помогаем другим понять его, когда на самом деле нам хотелось почувствовать свое превосходство, принизив его. Иногда мы причиняли боль тем, кого любим, якобы чтобы проучить их, а на самом деле желая всего лишь наказать их. Мы были подавлены и жаловались, что нам плохо, а на самом деле мы хотели внимания и сочувствия. Эта странная особенность ума и эмоционального начала в человеке, это порочное желание скрыть непривлекательный мотив, выставив вперед привлекательный, характеризует поступки практически всех людей. Этот тонкий и ускользающий от рассмотрения вид лицемерия может лежать в основе многих незначительных поступков и мыслей человека. Обучаясь ежедневно выявлять, признавать и исправлять эти недостатки, мы приобретаем то главное, что позволяет нам формировать свой характер и жить разумно. Искренние сожаления о причиненных другим неприятностях, настоящая признательность за полученные блага и готовность поступать завтра лучше, чем сегодня, являются теми добродетелями, к которым мы всегда будем стремиться.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Проанализировав таким образом прожитый нами день, обязательно отметив все, что было в нем хорошего, бесстрашно, без поблажек исследовав нашу душу, мы можем принести благодарность Богу за дарованные нам блага и уснуть со спокойной совестью.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

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

Молитва и медитация являются нашими основными средствами достижения сознательного контакта с Богом.

Мы, члены АА, люди активные: мы получаем удовольствие от решения жизненных задач, пожалуйста, впервые в жизни и пытаемся оказывать действенную помощь тем алкоголикам, с которыми нас сталкивает жизнь. Неудивительно поэтому, что мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их не обязательными. Конечно, мы признаем, что в чрезвычайных обстоятельствах они могут помочь, но поначалу многие склонны рассматривать их как загадочное ремесло служителей церкви, от которого мы надеемся получить некую косвенную пользу. А кое-кто и вовсе не верит ни в медитацию, ни в молитву.

Некоторым новичкам и тем бывшим агностикам, которые все еще рассматривают группу АА как Высшую Силу, утверждения о силе молитвы, вопреки всем логическим доводам и опыту многих людей, кажутся неубедительными и неприемлемыми. Те из нас, кто когда-то чувствовали так же, относятся к ним с пониманием и сочувствием. Мы прекрасно

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

помним, как что-то в глубине нашей души должно восставать против идеи поклонения какому-либо Богу. У многих из нас была железная логика, “доказывавшая”, что никакого Бога нет. Посмотрите, сколько в мире несчастных случаев, болезней, жестокости и несправедливости, говорили мы. А все несчастные жизни, которые являются прямым результатом неуправляемых трагических обстоятельств и врожденных дефектов? В этой схеме нет места справедливости, а потому нет и никакого Бога.

Иногда мы шли по другому пути. Конечно, говорили мы себе, курица, возможно, существовала раньше, чем яйцо. Вселенная, несомненно, имела некую “первопричину”, некоего Атомного Бога — возможно, попеременно то горячего, то холодного. Но нет никаких доказательств того, что существует Бог, знающий о людях и проявляющий заботу о них. Нам нравилось Содружество АА, и мы сразу признавали, что оно творит чудеса. Но мы шарахались от медитации и молитвы с упорством ученого, который решительно отказывается выполнить определенный эксперимент из опасения, что тот докажет неверность его любимой теории. Потом, правда, мы все же решались на эксперимент, и, когда он приводил к неожиданным результатам, мы испытывали новые чувства. Фактически у нас появлялось новое знание, и оно убеждало нас в ценности медитации и молитвы. Как кто-то удачно выразился: “Над молитвами глумятся в основном те люди, которые сами никогда не пробовали молиться как следует”.

Те из нас, кто стали регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы как без воздуха, пищи или солнечного света. И по одним и тем же причинам. Когда мы отказываем себе в воздухе, свете или пище,

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

наше тело страдает. Точно так же, когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки. Так же как тело может перестать справляться со своими функциями из-за отсутствия питания, это может случиться и с душой из-за отсутствия молитвы. Мы все нуждаемся в свете Божьего бытия, в насыщении Его силой, в атмосфере Его благодати. Факты деятельности АА с поразительной силой доказывают эту древнюю истину.

Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. И по отдельности они приносят много пользы и облегчения человеку. Но логически взаимосвязанные и переплетенные, они образуют нерушимое основание жизни человека. Время от времени нам бывает дано заглянуть в ту запредельную реальность, которой является царство Божие. И тогда мы можем успокоиться и удостовериться в том, что наша судьба в этом царстве будет в безопасности до тех пор, пока мы, пусть неуверенно, ищем волю своего Создателя и осуществляем ее.

Как мы уже видели, самоанализ является способом, с помощью которого мы используем новое видение, деятельность и Божью милость, чтобы справиться с темными, негативными чертами нашего характера. Это шаг к овладению таким видом смирения, которое позволяет нам рассчитывать на помощь Бога. Однако это только один шаг. А мы хотим двигаться дальше.

Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть в нас, даже в худших из нас, росло и расцветало. Для этого нужен целительный воздух и обилие пищи, но, прежде всего, нужно много солнечного света, по-

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

тому что в темноте ничего не растет. Медитация — это первый шаг навстречу солнцу. Так как же ею заниматься?

В течение веков накоплен огромный опыт медитации и молитвы. Библиотеки и храмы содержат в себе клады, доступные всем ищущим. Мы надеемся, что все верующие члены АА, если их религия признат ценностью медитации, с новым рвением возьмутся за эту практику. А как быть с остальными, менее удачливыми, которые даже не знают, как приступить к делу?

Можно начать примерно так. Сначала найдем хорошую молитву. Нам не придется далеко ходить, чтобы найти ее; великие мужчины и женщины, принадлежавшие к разным религиям, оставили нам огромный запас молитв. Здесь мы рассмотрим одну, ставшую классической.

Ее автором был человек, которого уже в течение нескольких столетий считают святым. Отнесем без предубеждения и страха к этому факту, потому что, хотя он и не был алкоголиком, как мы, он прошел через муки, сходные с нашими. Пережив мучительные страдания, он выразил в молитве все, что ему удалось понять и прочувствовать, а также и то, каким человеком ему хотелось бы стать.

“Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым,

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь”.

Будучи новичками в медитации, мы должны перечитать эту молитву очень медленно несколько раз, взвешивая каждое слово и пытаясь постичь глубокий смысл каждой фразы и каждой мысли. Нам будет легче, если мы откажемся от всякого сопротивления тому, что говорит наш друг, ибо в медитации нет места дебатам. Мы спокойно принимаем мысли человека сведущего, чтобы суметь сопереживать и учиться.

Давайте расслабимся, как на солнечном пляже, и глубоко вдохнем духовную атмосферу, которую создает вокруг нас благодать его молитвы. Преисполнимся желанием участвовать в молитве и ощутить, как нас укрепляют и поднимают духовная сила, красота и любовь, которые несут в себе эти чудесные слова. А теперь как бы бросим взгляд на море и задумаемся над его тайной, а потом обратим свой взгляд на горизонт, за которым мы попробуем поискать еще неведомые нам чудеса.

“Глупости”, — скажет кто-нибудь. — “Все это — чепуха, все это надуманное”.

Когда у нас появляются такие мысли, полезно вспомнить, немного с сожалением, как высоко мы ценили воображение, когда оно создавало реальность из содержимого бутылки. Но мы ведь наслаждались таким ходом мыслей, не правда ли? А теперь, когда мы больше не пьем, разве мы не пытаемся делать то же самое? Возможно, наша беда была не в том, что мы пользовались своим воображением, а в том, что мы были совершенно не способны направить его в нужное русло. Творческое воображение само по себе вещь неплохая, оно лежит

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

в основе всех наших серьезных успехов. В конце концов, ни один человек не может построить дом, прежде чем не начертит план. Медитация действует таким же образом, помогая нам представить нашу духовную цель, прежде чем мы начнем двигаться к ней. Поэтому давайте вернемся на залитый солнцем пляж или на равнину, или в горы, если вам так больше нравится.

Когда с помощью таких несложных образов мы ввели себя в состояние, позволяющее нам без помех сосредоточиться на творческой функции нашего воображения, мы можем продолжить медитацию следующим образом.

Мы снова читаем молитву и снова пытаемся понять ее внутренний смысл. Теперь подумаем о человеке, который первым произнес ее. Прежде всего он хотел стать проводником. Потом он попросил милости нести любовь, прощение, гармонию, истину, веру, надежду, свет и радость всем людям, кому только мог.

Только после этого он выразил свои надежды и устремления. Он надеялся, если будет угодно Богу, обрести некоторые из сокровищ. Для осуществления этого он был готов к тому, что он назвал “забвением себя”. Что он имел в виду, и каким образом предлагал этого достичь?

Он считал, что лучше давать утешение другим, чем получать его самому; лучше понимать самому, чем стремиться к тому, чтобы понимали тебя; лучше прощать самому, чем быть прощенным другими.

Такое рассуждение можно считать частью того, что называется медитацией, а, возможно, и первой попыткой почувствовать настроение, полетом в область духа, если хотите. Вслед за этим надо поразмыслить над своим нынешним состоянием, а затем

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

попытаться представить себе, что могло бы произойти в нашей жизни, если мы смогли бы приблизиться к идеалу, на который попытались взглянуть лишь мельком. Искусство медитации всегда может совершенствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставления и описанного выше примера становится ясно, что медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему. Но цель у всех одна — улучшить наш сознательный контакт с Богом, ощутить Его благодать, мудрость и любовь. И не нужно забывать, что медитация — действие в высшей степени практическое. Прежде всего она дает нам душевное равновесие. С ее помощью мы углубляем связь между собой и Богом, как мы Его понимаем.

Ну, а что же такое молитва? Это возвышение сердца и разума навстречу Богу, и в этом смысле она включает медитацию. Как следует молиться? И как соотносятся молитва и медитация между собой? Молитву обычно понимают как обращение к Богу с просьбой. Установив контакт с Богом, мы просим у Него то, что насущно необходимо нам и другим людям. Нам кажется, что весь спектр наших нужд укладывается в ту часть Одиннадцатого Шага, которая гласит: “...о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого”. Такого рода просьба годится для каждого дня.

По утрам мы думаем о предстоящем дне. Может быть, мы размышляем о предстоящей работе и о возможности сделать что-то полезное и нужное людям или о каких-то особых проблемах, которые могут возникнуть. Возможно, сегодня мы столкнемся с серьезной и не решенной проблемой,

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

отложенной нами со вчерашнего дня. Первым нашим порывом будет стремление попросить Его указать нам, как следует решать какие-то конкретные проблемы, и дать нам силы помочь другим людям, поскольку мы уже решили, что им надо помочь. В этом случае мы будем просить Бога сделать это так, как **мы** считаем нужным. Поэтому надо тщательно продумать каждую просьбу, чтобы понять, в чем ее достоинства. Даже прося о чем-то вполне конкретном, хорошо добавить: “Если на то Твоя воля”. Обычно мы просим, чтобы в течение дня Бог помог нам наилучшим образом понять Его волю и дал силы исполнить ее.

В течение дня, когда возникают сложные ситуации или же нам предстоит принять определенное решение, мы делаем паузу и снова обращаемся к нему с простой просьбой: “Да исполнится Твоя воля, а не моя”. Если в эти моменты мы находимся в состоянии сильного душевного волнения, то, повторив про себя молитву или фразу, понравившуюся и запомнившуюся нам во время чтения или медитации, мы сможем лучше контролировать наши эмоции. Повторяя ее снова и снова, мы сможем очиститься от душащего нас гнева, страха, разочарования и непонимания и вернуться к самому надежному источнику помощи в минуты стресса — нашему поиску Божьей воли, а не своей собственной. Если в эти критические жизненные моменты мы вспомним, что “лучше утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым”, то начнем действовать в духе Одиннадцатого Шага.

Часто при этом задают резонный и вполне понятный вопрос: “**Почему** мы не можем обратиться

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

с тревожащей нас проблемой непосредственно к Богу и в молитве попросить Его дать точный и определенный ответ на наш вопрос?”

Это можно сделать, но такой поступок содержит риск. Мы были свидетелями того, как многие члены АА со всей серьезностью и верой обращались к Богу, чтобы Он дал им конкретные указания, как им действовать в разных сложных ситуациях, начиная с разрушительных домашних и финансовых кризисов и заканчивая исправлением мелких личных недостатков, таких, скажем, как медлительность. Чаще всего, однако, мысли, которые кажутся исходящими от Бога, на самом деле таковыми не являются. Они оказываются результатом наших собственных рассуждений, хотя мы можем и не осознавать этого. Тот член АА, да и вообще любой человек, пытающийся строить свою жизнь строго на основании молитв, в которых он спрашивает Бога о решении своих проблем и эгоистично требует ответа, воистину приводит окружающих в замешательство. На любой вопрос и любую критику его действий он сейчас же заявляет, что руководствуется ответом на свои молитвы во всех своих больших и малых поступках. Он при этом забывает, что человеку свойственно выдавать желаемое за действительное и что склонность человека к логическим обоснованиям своих действий искажает так называемое “руководство свыше”. С самыми наилучшими намерениями он проявляет собственную волю в жизненных ситуациях и при решении своих проблем, пребывая при этом в счастливом заблуждении, что Бог руководит им во всех его поступках. Такие иллюзии могут привести к катастрофе при самых лучших намерениях человека.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

Мы тоже порой поддаемся такому искушению. Мы думаем, что знаем волю Божию в отношении других людей. Мы говорим себе: “Этого человека следует излечить от его смертельной болезни” или “Нужно избавить этого человека от его душевных страданий” и молимся об осуществлении этих конкретных просьб. Такие молитвы в своей сущности являются добрыми делами, но они нередко основаны на предположении, что нам известна воля Бога в отношении людей, о которых мы молимся. А из этого следует, что в нашей искренней молитве есть доля самонадеянности и тщеславия. Опыт членов АА подсказывает, что именно в таких случаях мы должны молиться, чтобы осуществилась воля Божья, какой бы она ни была.

Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями.

Мы обнаружили, что получаем руководство в наших действиях в той мере, в какой перестаем требовать от Бога, чтобы Он действовал по нашему заказу и в соответствии с нашими условиями. Каждый член АА со стажем может рассказать, что его дела неожиданно чудесным образом стали идти намного лучше, когда ему удалось улучшить свой сознательный контакт с Богом. Он также может сказать, что все несчастья и страдания, в которых рука Всевышнего кажется нам суровой и даже несправедливой, преподносят нам новые жизненные уроки, раскрывают в нас новые резервы мужества и неизбежно приводят к убеждению, что “неисповедимы пути Господни и то, как Он творит чудеса”.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

Все это должно приободрить всех тех, кто отказывается от молитвы, потому что не верит в ее силу или потому что чувствует себя навсегда лишенным Божьей помощи и Его руководства. Почти все мы, за редким исключением, временами молиться могли только невероятным усилием воли. Иногда бывает даже так, что бунт внутри нас столь велик, что мы вообще не хотим молиться. Если такое случается, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что она является благом для нас.

Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство **приобщения**. Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враждебным. Исчезает чувство потерянности, страха и отсутствия цели. Как только мы видим проблеск Божьей воли, мы начинаем понимать, что истина, справедливость и любовь являются реальными и вечными ценностями жизни. Нас перестает беспокоить, что окружающая действительность день за днем вроде бы доказывает нам как раз обратное. Мы знаем, что Бог с любовью следит за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и ныне, и присно...

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

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

Радость жизни является темой Двенадцатого Шага, а его девизом — действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, тем алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен. Мы начинаем претворять в жизнь все Двенадцать Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость. Полное осознание смысла Двенадцатого Шага позволяет понять, что речь идет о любви, к которой не применимо понятие цены.

Наш последний Шаг провозглашает, что, освоив Программу всех Шагов, мы обретаем нечто, называемое духовным пробуждением. Новым членам АА это часто кажется сомнительным и маловероятным. “Что вы имеете в виду, когда говорите о духовном пробуждении?” — спрашивают они.

Вероятно, существует столько же определенных духовного пробуждения, сколько и людей, испытавших его. Но каждое подлинное определение будет иметь черты сходства с другими определениями. Понять это общее не так уж сложно.

Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше, живя опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше, не могли. Такой человек получает дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию. Он идет по дороге, которая куда-то ведет, и он понимает это. Жизнь перестает быть тупиком, ее не нужно больше владеть, и с ней не надо пытаться совладать. В самом точном смысле слова — человек преобразуется, потому что он овладел источником силы, которого у него не было ранее. Он понимает, что обладает такой степенью честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую не считал себя способным. То, что он получил, — бесплатный дар, и все же, по крайней мере, отчасти, он сам подготовил себя к получению его.

Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Программы Двенадцати Шагов. Давайте вспомним вкратце, что мы пытались делать по программе предыдущих Шагов.

Первый Шаг раскрыл нам удивительный парадокс: мы обнаружили, что совершенно не способны избавиться от пристрастия к алкоголю, пока не признаем, что бессильны перед ним. Второй Шаг показал нам, что мы не можем вернуться к трезвому образу жизни, опираясь только на собственные ресурсы, и значит, если мы хотим выжить, нам нужна помощь некоей Высшей Силы. Поэтому, выполняя Третий Шаг, мы отдали свою волю и свою жизнь Богу, как мы понимали Его. На время те из нас, кто были атеистами или агностиками, пришли к выводу, что наша группа АА может временно замещать Высшую Силу. Начиная с Четвертого Шага, мы

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

стали искать в себе те черты, которые привели нас к нашему физическому, моральному и духовному банкротству. Мы произвели тщательную и бесстрашную оценку своих моральных основ, своеобразную “инвентаризацию”. По программе Пятого Шага мы признали, что такой “инвентаризации” недостаточно. Мы поняли, что жить в одиночку со своими конфликтами — это опасное занятие, и мы должны прекратить его, поведав о наших недостатках Богу и какому-нибудь человеку. Кое-кто из нас остановился перед Шестым Шагом, так как мы не хотели освободиться от недостатков своего характера, потому что некоторые из них нам слишком нравились. Но мы понимали необходимость выполнения основного принципа этого Шага. Поэтому мы решили, что, хотя мы не можем избавиться от некоторых черт нашего характера, мы должны избавиться от упрямого своевольного “цепляния” за них. Мы говорили себе: “Я не могу сделать это сегодня, но я могу перестать до бесконечности говорить: “Нет, ни за что!” Затем на Седьмом Шаге мы смиренно просили Бога освободить нас от наших недостатков, насколько это возможно на сегодняшний день и в той мере, в какой угодно Ему. Восьмой Шаг посвящен продолжению “генеральной уборки”, ибо мы убедились, что находимся не только в конфликте с собой, но и с людьми, и с условиями жизни в мире, в котором живем. Мы должны были начать поиски примирения, поэтому мы составили список людей, которых мы когда-либо обидели, и преисполнились желанием помириться с ними. В ходе выполнения Девятого Шага мы компенсировали причиненный им ущерб, за исключением тех случаев, когда это могло бы повредить им или другим людям. К моменту, когда мы подошли к Десятому Шагу, мы

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

начали строить фундамент нашей повседневной жизни и остро осознали необходимость и в дальнейшем проводить “моральную инвентаризацию”, и, когда мы виноваты в чем-либо, немедленно признавали это. В ходе Одиннадцатого Шага мы поняли, что, если Высшая Сила вернула нам возможность жить в трезвости и сохранять душевный покой в мучительно беспокойном мире, то такая Высшая Сила достойна более близкого знакомства путем установления самого тесного контакта с ней. Постоянные молитвы и медитация открыли путь к такому общению. Там, где раньше был тонкий ручеек, теперь была река, которая, по мере того как нам все лучше удавалось понимать Его, вела к Силе, на которую можно будет положиться, и к безопасности Божьего руководства.

Таким образом, осуществляя программу этих Шагов, мы духовно пробуждались, и это уже ни у кого не вызывало сомнений. Глядя на все еще сомневающихся новичков, большинство из нас видели произошедшие в нас перемены. По опыту многих людей мы могли предсказать, что сомневающийся, который все еще духовно не прозрел и продолжает считать свою любимую группу АА Высшей Силой, со временем возлюбит Бога и назовет Его истинным именем.

Ну, а каково содержание Двенадцатого Шага? Та чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опыта другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, являются платой, великолепной реальностью Анонимных Алкоголиков.

Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказы-

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

вают помощь другим алкоголикам, которые еще более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует взамен, не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет. Характер того, кто стремится помочь товарищу по несчастью, еще, возможно, полон недостатков, но он чувствует, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал.

Практически все члены АА говорят, что ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятельность последнего Шага. Видеть, как открываются удивленно глаза мужчин и женщин, когда они движутся из тьмы навстречу свету, видеть, как в их жизни появляются цель и смысл, видеть, как воссоединяются семьи, как возвращаются в круг своих друзей и знакомых в качестве полноправных граждан недавно отверженные алкоголики, и более всего — видеть, как души этих людей пробуждаются, чтобы впустить в свою жизнь любящего Бога, — все это составляет сущность того, что мы получаем, когда передаем свой жизненный опыт другим алкоголикам.

И это еще не вся работа по этому последнему Шагу Программы. Мы сидим на собраниях АА и слушаем, не только чтобы получить что-то самим, но и чтобы подбодрить и поддержать других, для которых так важно наше присутствие. Если наступит наша очередь говорить, мы разъясняем идеи нашего Содружества. Не важно, имеем ли мы дело с большой аудиторией или с одним человеком, для

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

нас это важная работа на последнем этапе Программы. Существуют виды деятельности, которые годятся для людей, не умеющих выступать на собраниях, или для тех, кто в силу своего положения не может заниматься непосредственной “один на один” работой с другими алкоголиками. Очень важной, хотя и не столь захватывающей, может быть работа по приготовлению кофе с пирожными после собрания, когда многие скептически настроенные новички обретают новую уверенность и комфорт, принимая участие в разговорах и шутках. Это и есть работа, требуемая по программе Двенадцатого Шага, в самом лучшем смысле слова. “Ты получил бесплатно, поэтому так же сам отдай другим...” — такова сущность этой части Двенадцатого Шага.

Некоторым поначалу кажется, что их деятельность на этом последнем этапе временами отклоняется от правильного курса. Многих это огорчает, но впоследствии мы понимаем, что это ступеньки, ведущие к успеху. Например, мы настраиваем себя на необходимость вернуть к трезвости какого-то определенного человека, мы работаем с ним в течение нескольких месяцев, но без особого успеха. Такое может случиться подряд в нескольких случаях, и мы можем решить, что не способны нести эстафету АА. Может возникнуть и противоположная ситуация, когда наш успех опьяняет нас. Здесь возникает соблазн чрезмерной опеки над новичками. Возможно, нам захочется что-то советовать им в тех делах, где мы совсем не компетентны или где вообще не следует никому давать советов. Мы чувствуем обиду и смущение, когда наш совет отвергают, а когда его принимают — еще большее смущение. Усердно выполняя программу Двенадцатого Шага, мы передаем свой опыт столь большому числу алкоголиков, что они предлагают нам

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

занять какое-нибудь положение, свидетельствующее об их доверии, стать, кажем, председателем группы. Здесь тоже возникает опасность чересчур увлечься руководством, что порой приводит к резкому отпору и другим последствиям, которые нелегко перенести.

Но в конечном счете мы трезво понимаем, что это всего лишь муки роста, которые дадут положительные плоды, если мы будем все в большей мере обращаться за ответами к Программе АА.

Теперь возникает самый большой вопрос: “Каким образом следовать этим принципам во всех делах?” Можно ли любить жизнь в целом так же страстно, как мы любим тот ее небольшой фрагмент, который открывается перед нами, когда мы помогаем другим алкоголикам обрести трезвость? Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА? Можем ли мы относиться с тем же доверием и уверенностью к людям, больным или искалеченным нашей болезнью, с которыми мы относимся к наставникам? Можем ли мы привнести дух АА в нашу каждодневную работу? Можем ли мы справиться с недавно осознанными обязанностями по отношению к миру в целом? Можем ли мы ощутить свое новое предназначение и стать по-новому преданными религии, избранной нами? Можем ли мы обрести новую радость жизни, пытаясь решать все эти проблемы?

Далее, как примириться с кажущимся провалом или успехом? Можем ли мы принять то и другое, не испытывая отчаяния или оскорбленной гордости? Можем ли мы смириться с бедностью, болезнями, одиночеством и утратами стойко и смиренно? Можем ли мы постоянно довольство-

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

ваться скромными, но подчас более продолжительными радостями, в то время как более яркие и привлекательные успехи нам недоступны?

Члены АА утвердительно отвечают на эти вопросы: “Да, — говорим мы. — Все это вполне возможно”. Мы знаем это потому, что видим, как скука, боль и даже горе могут принести пользу, если человек пытается жить по принципам Двенадцати Шагов АА. Если все это стало свершившимся фактом для многих людей, выздоравливающих благодаря АА, то это может стать реальностью и для многих других.

Конечно, даже лучшие члены АА не могут похвастаться стабильностью своих успехов. Хотя мы и не выпиваем роковую первую рюмку, но все же частенько уклоняемся от пути духовного развития. Наши беды часто начинаются с равнодушия. Мы больше не пьем и счастливы, что делаем полезную работу в АА. У нас все хорошо дома и на службе. Мы, естественно, поздравляем себя с успехом, но впоследствии оказывается, что подходили мы слишком упрощенно и судили поверхностно. Мы временно перестаем расти духовно, потому что считаем, что нам не нужно выполнять требования всех Двенадцати Шагов Программы. Мы довольствуемся тем, что выполняем требования нескольких Шагов. Иногда фактически только двух: Первого Шага и той части Двенадцатого Шага, которая сводится к передаче опыта другим алкоголикам. На нашем жаргоне это блаженное состояние называется “два шажка и не больше”. И оно может длиться годами.

Люди с наилучшими намерениями могут подпасть под влияние иллюзии достаточности двух Шагов. Рано или поздно, когда розовые облака развеиваются, дела начинают идти разочаровывающе скучно.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Начинает казаться, что АА не соответствует своему назначению. Мы смущены и разочарованы.

И вот тут-то жизнь, как она умеет, неожиданно преподносит нам кусок, который мы не в состоянии проглотить, не говоря уже о том, чтобы переварить. Мы не получаем ожидаемого продвижения по службе. Мы теряем хорошую работу. Происходят серьезные неприятности в семье или в личной жизни, например, юноша, которого, как мы думали, оберегал Бог, гибнет на войне.

А что потом? Есть ли у нас внутренние ресурсы, чтобы справиться с такими трудностями в жизни? Раньше мы были не в состоянии это сделать. Можем ли мы теперь с помощью Бога, как мы понимаем Его, справляться с ними так же мужественно и с таким же успехом, как это делают наши непьющие друзья? Можем ли мы обратить эти несчастия в наши достоинства, в источник развития и удовлетворения для нас и для окружающих? У нас, конечно, есть шанс, если мы перейдем от “двух Шагов” к “Двенадцати Шагам”, если мы готовы воспринять Божью благодать, которая поддержит и укрепит наши силы в любой жизненной катастрофе.

Наши жизненные проблемы те же, что и у других людей, но когда члены АА делают честную попытку “применять принципы АА во всех своих делах”, то благодаря милости Божьей, они, похоже, приобретают способность справляться со всеми трудностями, превращая их в демонстрацию веры. Мы видели, как члены АА переносят страдания и смертельные болезни, почти не жалуясь и находясь в хорошем настроении. Мы видели, как в результате взаимного непонимания, трений или неверности одного из супругов распадаются семьи и как они

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

восстанавливаются, когда люди начинают жить по Программе АА.

Хотя большая часть членов АА имеет относительно высокие доходы, есть и такие, кто с финансовой точки зрения никогда, кажется, не встанут на ноги, а также и такие, кто сталкиваются с серьезным ухудшением финансового положения. Обычно мы видим, что все они относятся к своему положению стойко, сохраняя веру.

Как и большинство людей, мы поняли, что в состоянии справляться с крупными неприятностями, когда они случаются с нами. Но, как и другим людям, нам подчас труднее справляться с более мелкими, но долго длящимися проблемами нашей будничной жизни. Наш ответ на это — дальнейшее духовное развитие. Это единственное средство более счастливой и целенаправленной жизни. По мере духовного роста мы обнаруживаем, что наше прежнее отношение к нашим инстинктам нуждается в серьезном пересмотре. Наши стремления к душевному покою, богатству, личному престижу и значимости, к счастливым любовным взаимоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определенные рамки и переориентированы. Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значение, то как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс.

Если, став членами АА, мы продолжаем духовно расти, наше отношение к благополучию — эмоциональному и финансовому — начинает резко

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

меняться. Наши требования душевного комфорта, стремление делать все по-своему постоянно создавали конфликтные ситуации с другими людьми. Хотя мы этого часто не осознавали, результат всегда был один и тот же. Мы либо пытались играть роль Бога и править окружающими, либо упорно цеплялись за свою зависимость от них. Если люди временно разрешали нам руководить собой как детьми, мы чувствовали себя счастливыми и не знающими тревог. Но если они начинали сопротивляться или уходили от нас, мы чувствовали себя оскорбленными и разочарованными. Не будучи в состоянии понять, что причиной этого были наши неразумные требования к ним, мы начинали их обвинять.

Когда мы шли по противоположному пути, настаивая, как дети, на том, чтобы другие люди защищали нас и заботились о нас, или на том, что мир должен обеспечить нам средства к существованию, результат также оказывался плачевным. Это часто заставляло людей, которых мы любили, отдаляться от нас или даже уходить насовсем. Нам было трудно пережить разочарование. Мы не понимали, почему они вели себя с нами таким образом. Мы не могли понять, что, будучи взрослыми, мы вели себя как дети, пытаясь превратить всех вокруг — друзей, жен, мужей и даже весь мир — в оберегающих нас родителей. Мы отказывались понять довольно суровый жизненный принцип, что чрезмерная зависимость от людей делает человека несчастным, потому что все люди способны ошибаться и даже самые лучшие из них могут нас подвести, особенно если наши требования к ним не имеют разумных границ.

Наше духовное развитие помогло нам увидеть все эти заблуждения. Нам стало ясно, что, если мы хотим чувствовать себя уверенно среди взрослых лю-

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

дей, мы должны строить свою жизнь по принципу “давать другим и брать у других”. Нам следовало бы развить чувство сотрудничества и братства со всеми окружающими нас людьми. Мы поняли, что должны отдавать себя людям, ничего не ожидая взамен. Делая это постоянно, мы постепенно обнаружили, что, как никогда раньше, привлекаем к себе людей. И даже если они подводили нас, мы относились к этому с пониманием и не слишком обижались на них.

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, то обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности — это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда. Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей. Это отношение стало абсолютно новым для нас и дало многим внутреннюю силу и покой души, поколебать которые не могли ни недостатки других, ни несчастья, случившиеся с нами не по нашей вине.

Это новое мировоззрение, как мы поняли, совершенно необходимо нам, алкоголикам, ибо алкоголизм изолировал нас и сделал одинокими, хотя мы и были окружены любящими нас людьми. Но когда своеволие отогнало от нас всех и наша изоляция стала полной, мы вынуждены были играть роль “большого босса” в дешевых барах, а потом слоняться одиноко по улицам и зависеть от подаяний прохожих. Мы все еще стремились обрести эмоциональную устойчивость, подчиняя других или завися от них. И даже если фортуна не совсем отвернулась от нас, мы, тем не менее, чувствуя свое

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

одинокость, тщетно пытались остаться на плаву, поддерживая некие болезненные формы подчинения других или собственной зависимости. Для таких Содружество АА приобретало особое значение. Через АА мы учимся строить правильные отношения с людьми, которые нас понимают; мы не должны быть одиночками в этом мире.

Большая часть членов АА, состоящих в браке, счастлива в своих семьях. Поразительно, как пребывание в АА компенсирует ущерб, нанесенный семье годами алкоголизма. Но, как и в других сообществах людей, у нас есть сексуальные и семейные проблемы, порой весьма драматичные. Долговременные браки, однако, редко распадаются в АА. Наша главная проблема заключается не в том, как сохранить семью, но в том, как быть счастливее в браке, устраняя эмоциональные отклонения, столь часто возникающие на почве алкоголизма.

Почти каждый человек испытывает в определенное время своей жизни непреодолимое желание найти спутника противоположного пола, с которым у него возможен наиболее гармоничный союз — духовный, умственный, эмоциональный, физический. Этот мощный порыв лежит в основе многих человеческих свершений, он источник энергии, которая оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Таки ми нас создал Бог. Поэтому наш вопрос надо сформулировать следующим образом: как по незнанию, необдуманности или своеволию мы используем этот дар себе во вред? Мы, члены АА, не можем претендовать на то, что мы способны всеобъемлюще разрешить эти извечные дилеммы, но наш опыт дает ответы, помогающие алкоголикам.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Когда человек становится алкоголиком, создаются противоестественные ситуации, разрушающие семейные отношения. Если пьет муж, жена должна стать главой семьи и часто обеспечивать ее материально. По мере развития алкоголизма муж превращается в больного и безответственного ребенка, за которым надо присматривать и которого надо спасать от всякого рода неприятностей и бед. Постепенно и незаметно жена вынуждена взять на себя в отношении мужа роль матери мальчика, сбившегося с праведного пути. Если при этом в ней сильно развит материнский инстинкт, то ситуация только ухудшается. Конечно, в таких условиях не могут сохраняться отношения нормального сотрудничества. Жена обычно продолжает действовать в меру своего понимания ситуации, в то время как муж попеременно то любит, то ненавидит ее за материнскую заботу. Устанавливается тип взаимоотношений, изменить который впоследствии будет очень не просто. Однако под влиянием Программы Двенадцати Шагов ситуация часто нормализуется¹.

Когда отношения серьезно нарушены, для исправления требуется длительная и терпеливая работа. Когда муж становится членом АА, жена бывает недовольна и с неприязнью относится к АА за то, что Содруеству удалось сделать то, чего не удалось ей за многие годы преданности и старания. Муж может так увлечься АА и своими

¹В адаптированной форме Шаги используются Семейными Группами Ал-Анон. Это всемирное сообщество, не входящее в АА и объединяющее супругов, родственников и друзей алкоголиков (как членов АА, так и продолжающих пить). Адрес Ал-Анона: AI-Anon Family Group Headquarters, Inc.; P.O. Box 862; Midtown Station; New York, NY 10018-862; U.S.A.

Ал-Анон России — адрес: 109004, Москва-004, а/я 88

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

новыми друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Видя, что жена несчастна, он порекомендует ей Двенадцать Шагов АА и станет учить ее, как ей надо жить. Она же чувствует, что все эти годы жила намного лучше, чем он. Оба начинают упрекать друг друга и задавать себе вопрос, возможно ли счастье в их браке. Иногда они начинают подозревать, что их брак с самого начала был ошибкой.

Конечно же, у супругов желание приспособиться друг к другу может быть подорвано до такой степени, что необходим развод. Но такие случаи довольно редки. Когда алкоголик понимает, что довелось вынести его жене и какой ущерб он нанес ей и детям, он почти всегда охотно берет на себя ответственность за семью и готов исправить все, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу всех Двенадцати Шагов у себя в семье и часто добивается хороших результатов. С этого момента он с твердостью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованному мальчику. И прежде всего он понимает, что безответственные связи не самый лучший для него образ жизни.

В АА много одиноких мужчин, которые хотят жениться и способны на такой шаг. Некоторые вступают в брак с товарищами по АА. Каковы же эти союзы? В целом очень удачные. Общие страдания супругов, когда они пили, общий интерес к АА и духовным ценностям часто способствует объединению людей. Трудности возникают тогда, когда “мальчик встретил девочку на площадке АА” и любовь

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

возникла с первого взгляда. Будущие супруги должны иметь солидный стаж пребывания в АА и знать друг друга в достаточной мере, чтобы понимать, что их совместимость на духовном, умственном и эмоциональном уровне существует на самом деле, а не придумана ими. Они должны быть уверены в том, что глубокие эмоциональные дефекты в ком-либо из них не выйдут наружу под давлением обстоятельств и не искалечат их совместную жизнь. Те же самые соображения так же справедливы и не менее важны, когда брак заключается с кем-либо, не состоящим в АА. При полном понимании всего этого и выборе здоровой жизненной позиции взрослого человека результаты могут быть очень хорошими.

А что можно сказать о тех многочисленных алкоголиках из АА, которые в силу разных причин не могут иметь семью? Поначалу многие из них, видя вокруг столько семейного счастья, чувствуют себя одинокими, обиженными и покинутыми. Если им отказано в подобном счастье, может ли АА предложить что-нибудь, вызывающее чувство удовлетворения, сходное с семейным по своей ценности и прочности? Да. Стоит лишь им пожелать этого. Окруженные множеством друзей, эти, так называемые “одиночки”, согласно их собственным высказываниям, отнюдь не чувствуют себя одинокими. В обществе с другими — мужчинами и женщинами — они могут посвятить себя идеям, людям, созидательным проектам. Свободные от семейных уз, они могут заняться деятельностью, недоступной людям семейным. Мы ежедневно видим, что они делают множество полезных дел, получая взамен чувство огромного удовлетворения.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Что касается денег и материальных благ, то здесь наши взгляды тоже радикально изменились. За небольшим исключением, мы все были большими мотами. Мы разбрасывали деньги во все стороны, чтобы доставить удовольствие себе и произвести впечатление на других. В тот период, когда мы пили, мы вели себя так, как если бы у нас был неистощимый запас денег, хотя в перерывах между запоями мы становились почти нищими. Не осознавая этого, мы всего лишь копили деньги для очередного запоя. Деньги были для нас символом престижа и удовольствия. Когда алкоголизм усилился, деньги стали единственно важным моментом в нашей жизни, потому что позволяли нам купить алкоголь и временное забытие, которое следовало за выпивкой.

Когда мы стали членами АА, наше отношение к этому изменилось, часто чуть ли не на противоположное. Мы впадали в паническое состояние, вспоминая зря потраченные годы. У нас просто не будет времени, думали мы, чтобы изменить нашу судьбу. Как нам разделаться с ужасными долгами, займет приличное жилье, дать образование детям и оставить что-то на собственную старость? Нашей главной целью стал не финансовый успех, а просто материальная обеспеченность. Даже если нам удавалось восстановить свое дело, эти страхи продолжали преследовать нас. Мы снова становились скрягами и экономили на спичках. Мы должны быть материально обеспеченными, иначе... Мы забыли, что большинство членов АА имеют заработки значительно выше среднего; мы забыли о расположении к нам наших братьев по АА, которые охотно помогут нам найти работу получше, если мы сможем

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

выполнять ее; мы забыли о фактической или потенциальной финансовой необеспеченности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы забыли Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень.

Все это свидетельствовало о том, что мы еще не достигли душевного равновесия. Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что-то полезное, когда приобретение денег ради финансовой независимости было важнее, чем зависимость от Бога, мы все еще оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спокойную и полезную жизнь при любом материальном достатке.

Но с помощью Двенадцати Шагов мы смогли избавиться от этих страхов вне зависимости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно трудились, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями. Не важно, каково наше материальное положение, важно — каково духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали средством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми. Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страха важнее свободы от нужды.

Давайте рассмотрим здесь наши новые взгляды на проблемы личного престижа, силы, амбиций и

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

лидерства. Это были те рифы, о которые разбивались наши корабли во времена нашего пьянства.

Практически каждый мальчик в Соединенных Штатах мечтает стать Президентом страны. Он хочет быть человеком 1 в нашей стране. Становясь старше и видя невозможность этого, он добродушно улыбается своим детским мечтам. Позднее он понимает, что настоящее счастье не в том, чтобы быть первым номером и даже одним из первых в борьбе за деньги, любовь или авторитет. Он узнает, что можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем обладаешь. Его амбиции теперь не абсурдны, потому что он научился понимать и принимать реальную действительность. Он хочет оставаться самим собой.

Совсем иначе ведут себя алкоголики. Когда АА только начинало свою деятельность, несколько известных психологов и врачей-терапевтов провели тщательное обследование группы так называемых трудных алкоголиков. Врачи не пытались определить, чем мы отличаемся друг от друга, они искали черты, общие для всех нас. Они сделали вывод, который шокировал в то время всех членов АА. Эти заслуженные люди заявили, что в большинстве своем исследованные алкоголики были инфантильны, чрезмерно чувствительны и страдали манией величия.

О, как же мы, алкоголики, возражали против такого вывода! Мы не верили, что наши взрослые мечты были часто поистине детскими. А, приняв во внимание нашу нелегкую долю, стоило ли удивляться, что мы были слишком чувствительны. Что же касается нашего претенциозного поведения,

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

то мы настаивали, что нами владели вполне законные и недюжинные амбиции и что мы просто хотели быть в первых рядах.

В последующие годы большинство из нас согласилось с врачами. Мы более внимательно посмотрелись к себе и другим алкоголикам. Мы поняли, что нас все время подстегивал неразумный страх или беспокойство, заставлявшие нас превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положением, которое мы считали руководящим. Таким образом, ложная гордость стала оборотной стороной той самой монетки, на лицевой стороне которой было написано слово “страх” и в которую мы играли себе на погибель. Мы просто обязаны были стать первыми, чтобы скрыть глубоко спрятанный в нас комплекс неполноценности. Временами, одерживая победы, мы хвастливо обещали еще большие победы в будущем; испытывая поражения, мы страдали. Если нам выпадал не слишком большой успех, мы пребывали в депрессии и страхе. Тогда о нас говорили, что мы неполноценные люди. Но теперь мы считаем, что мы той же породы. В глубине души мы все до помешательства боялись. И неважно, сидели мы где-нибудь в тихой гавани и напивались до забвения или беспечно и своенравно бросались в жизненные стремнины, не справляясь с течением и не доставая дна ногами. В любом случае результат был один: почти что всех нас поглотила пучина алкоголя.

Теперь, когда АА стало зрелым, эти извращенные порывы восстановлены в своем первоначальном предназначении и обрели истинную цель и направление. Мы больше не хотим управлять другими или приказывать им, чтобы ощутить свою важность.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Мы не ищем славы и почета, чтобы добиться чьих-либо похвал. Когда мы преданны семье, друзьям, делу или обществу, то вызываем всеобщую любовь, и нас иногда выбирают на ответственные посты и доверяют нам власть. Мы смиренно благодарим за все это и стараемся, действуя в духе любви и служения, добиться еще большего. Подлинное лидерство определяется способностями вести за собой и не является тщеславной демонстрацией силы или славы.

Еще более удивительным является чувство, что мы не должны особенно выделяться среди своих друзей, чтобы быть полезными другим и по-настоящему счастливыми. Немногие из нас способны быть выдающимися деятелями, да мы и не хотим быть ими. Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отвратить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах-одиночках, которые сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании, — таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, которые нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ. Настоящие амбиции — это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Мы завершаем описание Двенадцати Шагов АА. Мы коснулись такого большого количества проблем, что может показаться, что деятельность АА состоит в основном из решения проблем и улаживания конфликтов. В каком-то смысле, так оно и есть. Мы говорили о проблемах потому, что нам удалось решить наши собственные проблемы, но мы хотим поделиться своим опытом с теми, для кого он может быть полезным. Ибо только признавая наши проблемы и решая их, мы можем начать жить в мире с собой, с нашим окружением и с Тем, Кто правит всеми нами. Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки — к счастливой жизни, поэтому радость жизни является темой Двенадцатого Шага АА.

Пусть с каждым уходящим днем каждый из нас все глубже ощутит внутренний смысл простой молитвы АА:

“Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество — изменить то, что могу; и мудрость — отличить одно от другого”.

ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

“Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА”.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИИ

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество. От этого зависят наши жизни и жизни всех тех, кто собирается присоединиться к Содруеству в будущем. Либо мы сохраним единство, либо АА прекратит свое существование. Если мы не сохраним единства, сердце АА перестанет биться, наши артерии перестанут нести животворную Божью благодать, Его дар будет бессмысленно утрачен. Вернувшись в свои пещеры, алкоголики будут упрекать нас, говоря: “Каким замечательным делом могло бы стать АА!”

“Значит ли это, — воскликнет кто-нибудь испуганно, — что индивидуальность в АА не ценится высоко? Не будет ли группа давить на меня и не поглотит ли она мою индивидуальность?”

В ответ на это мы, конечно, можем громко сказать: “Нет!” Мы считаем, что нет такого товарищества на земле, которое уделяло бы так много внимания его отдельным членам. Нет другого товарищества, которое так ревностно ограждало бы право каждого члена думать, говорить и действовать, как ему хочется. Ни один член АА не может заставить другого члена что-либо сделать, никого нельзя наказывать или исключить из группы. Наши Две-

надцать Шагов к выздоровлению являются всего лишь предложениями, а Двенадцать Традиций, которые гарантируют единство АА, не содержат ни одного “нельзя”. В них постоянно говорится: “Нам следует” или “Мы должны”, но никогда не говорится: “Вы должны!”

Для многих свобода индивидуальности означает чистый анархизм. Каждый новичок и каждый друг Содружества, впервые знакомясь с АА, бываюот озадачены. Они видят свободу на грани вседозволенности, но сразу же признают, что АА обладает неотразимой силой целеустремленности и активности. “Как, — говорят они, — в принципе может функционировать такая толпа анархистов? Как могут они ставить общее благо превыше всего? Что вообще держит их вместе?”

Те, кто внимательно присмотрятся к деятельности АА, подберут ключ к этой загадке. Каждый член АА должен соблюдать принципы, которые обеспечивают его выздоровление. Фактически его жизнь зависит от следования духовным принципам. Если он отклоняется от них достаточно далеко, наказание бывает скорым и непреложным — он заболевает и умирает. Сначала он следует Программе потому, что должен следовать, но позже он находит для себя образ жизни, который ему по-настоящему нравится. Более того, он приходит к выводу, что если не будет делиться с другими, то не сможет удержать свой бесценный дар. Никто из нас не может выжить, если не несет людям идеи АА. Когда выполнение программы Двенадцатого Шага приводит к созданию группы, все делают еще одно открытие: в большинстве своем алкоголики не могут выздороветь, если не являются членами группы. Каждый начинает понимать, что он лишь не-

большая частица большого целого, что никакая личная жертва не слишком велика для сохранения Содружества. Он понимает, что надо заглушить в себе желания и амбиции, если они могут принести несчастье группе. Становится ясным, что группа должна выжить, чтобы выжил каждый человек.

Поэтому с самого начала вопрос, как жить и работать в группе, становится самым главным. В окружающем нас мире мы видим людей, уничтожающих целые народы. Борьба за богатство, власть, престиж как никогда раньше разъединяет человечество. Если сильные, здоровые люди загнаны в тупик в попытках обрести мир и гармонию, то что же станет с этим неустойчивым сборищем алкоголиков? Так же серьезно, как когда-то мы боролись и молились за то, чтобы выздороветь, мы начинаем бороться за принципы, позволяющие выжить АА. Структура нашего Содружества обрела форму в горниле практики.

Бесчисленное количество раз во многих градах и всях мы разыгрывали историю Эдди Рикенбакера и его мужественных товарищей, чей самолет рухнул в Тихий океан. Подобно нам, они неожиданно обнаружили, что спаслись от смерти, несмотря на гибель самолета; однако им снова грозила смерть, потому что они едва держались на плаву в открытом море. Как хорошо они поняли, что их общее благо важнее всего. Никто не должен эгоистично относиться к запасам хлеба и воды. Каждый должен думать о других, а все вместе они должны сохранять веру, чтобы обрести силу. И они обрели ее в достаточной мере, чтобы преодолеть все на своем пути, — все дефекты своей утлой посуды, все испытания неопределенностью, болью, страхом, отчаянием и даже смертью одного из своих товарищей.

ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

Так же было и с Содружеством АА — вера и деятельность стали основой приобретенного нами огромного опыта. Он живет в Двенадцати Традициях Анонимных Алкоголиков, которые с Божьей помощью сохраняют наше единство до тех пор, пока Он нуждается в нашем существовании.

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

“В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают”.

Кто направляет деятельность АА? Кто руководит этой организацией? Это тоже загадка для новичков и друзей АА. Когда мы говорим, что наше Содружество не имеет президента, обладающего руководящими полномочиями, что у нас нет казначея, который может заставить какого-либо члена уплатить долг, что у нас нет совета директоров, который может исключить провинившегося члена из общества, что ни один член АА не может отдать распоряжение другому и потребовать его выполнения, наши друзья восклицают удивленно: “Но это просто невозможно. Тут что-то не так”. Потом эти практичные люди читают то, что написано во Второй Традиции, и узнают, что единственным авторитетом в АА является любящий Бог, каким Его себе представляют члены группы. Они с сомнением спрашивают опытного члена АА, работает ли такая система. И тот, внешне вполне разумный человек, сразу же отвечает: “И еще как!” Тогда друзья бормочут, что все это кажется неопределенным, туманным и довольно наивным. Они начинают наблюдать за нами

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

критическим взглядом, потом узнают кое-что из истории АА и скоро вооружаются всеми необходимыми фактами.

Каковы же факты деятельности АА, которые привели к выработке принципа, кажущегося столь непрактичным?

Джон Доу, хороший парень из АА, переезжает, скажем, в Миддлтаун (США). Оказавшись один, он понимает, что не может остаться трезвым или даже выжить, если не будет передавать другим алкоголикам то, что получил сам. Он чувствует в себе духовную и нравственную потребность помочь сотням страдающих от алкоголизма людей, живущих рядом с ним. К тому же он скучает по группе, существующей там, где он жил раньше. Ему нужны другие алкоголики не меньше, чем он нужен им. Он посещает проповедников, врачей, редакторов, полицейских, барменов... в результате чего в Миддлтауне появляется группа, основателем которой он является.

Будучи основателем группы, он поначалу является и ее руководителем. Кто же еще? Вскоре, однако, ему предстоит поделиться взятой на себя властью с теми первыми алкоголиками, которым он помог. В этот момент милосердный диктатор становится председателем комитета, состоящего из его друзей. Так складывается служебная лестница растущей группы, которая формируется по принципу самоназначения, потому, конечно же, что другой принцип невозможен. Через несколько месяцев в Миддлтауне развивается бурная деятельность АА.

Основатель и его друзья передают свое стремление к духовному росту новичкам, снимают помещения для собраний, помогают устроиться в больницу и уговаривают своих жен варить кофе литрами.

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

Будучи всего лишь простыми смертными, основатель и его друзья могут некоторое время наслаждаться славой. Они говорят друг другу: “Будет неплохо, если мы и впредь будем руководить АА в этом городе. В конце концов, у нас есть опыт. И потом посмотрите, каких успехов мы добились с этими пьяницами. Они должны быть благодарны нам!” Правда, иногда основатели и их друзья мудрее и скромнее, чем в описанном примере. Но чаще всего на этом этапе они именно таковы.

И тут в группе возникают все более серьезные проблемы. Попрошайки продолжают попрошайничать. Одинокие продолжают томиться в одиночку. Проблемы обрушиваются как лавина. Начинаются разговоры в кулуарах, переходящие со временем в громкие возгласы: “Что же эти “старики” думают, что они будут вечно руководить группой? Давайте назначать выборы!” Основатель и его друзья обижены и подавлены. Они пытаются заделать то одну, то другую брешь, пытаются заручиться поддержкой то одного, то другого члена группы. Но все напрасно — революция началась. Групповое сознание берет верх.

Назначают выборы. Если основатель и его друзья работали добросовестно, они могут, к их удивлению, на этот раз снова быть выбраны. Если же они сопротивлялись нараставшему демократическому движению, то их без промедления “спишут на берег”. В любом случае в группе появляется так называемый “ротационный комитет” с довольно ограниченной властью. Его члены по существу не могут руководить или управлять группой. Они обслуживают группу. Иногда это неблагодарная привилегия выполнять разного рода черную подготовительную работу. Под руководством председателя они осуществляют связь с

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

общественностью за пределами группы и организуют собрания членов АА. Их казначей, неукоснительно ответственный перед группой, извлекает деньги из шапки, пущенной по кругу, кладет их в банк, платит за помещение, платит по другим счетам и регулярно отчитывается в своих расходах на рабочих, организационных собраниях группы. Секретарь следит за тем, чтобы в наличии всегда была необходимая литература, чтобы с интересующимися людьми поддерживалась телефонная и почтовая связь и вовремя рассылались оповещения о собраниях. Именно эти несложные услуги позволяют группе функционировать. Комитет не дает никому советов по проблемам духовного роста, не обсуждает поведение членов и не издает приказов. Если кто-либо из руководства попытается сделать что-либо подобное, на следующем же перевыборном собрании он может не пройти в состав комитета. Такие руководители с некоторым опозданием могут обнаружить, что они слуги, а не господа. Таков наш многолетний опыт. Во всех группах АА именно групповое сознание определяет условия, на которых руководители осуществляют свою деятельность.

Это подводит нас к прямому вопросу: “Есть ли в АА руководство?” Следует ответить на него вполне определенно: “Да, есть, несмотря на его кажущееся отсутствие”. Давайте вернемся к смещенному основателю и его друзьям. Что же будет с ними? Когда их грусть и печаль развеются, начнется незаметный процесс внутренних перемен. По прошествии времени этих бывших руководителей можно подразделить на два класса, которые на жаргоне АА называются “заслуженный деятель” и “сострадающий проповедник”. Первый понимает мудрость решения группы и не обижается на то, что лишил-

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

ся своего положения. Его суждения, подкрепленные большим жизненным опытом, разумны, и он согласен тихо отойти в сторону, ожидая дальнейшего развития событий. Второй же глубоко убежден, что группа не может обойтись без него, он постоянно стремится быть переизбранным в “руководящие” органы и не может освободиться от жалости к самому себе. Некоторые страдают столь сильно, что, забыв о духе и принципах АА, начинают прикладываться к бутылке. Временами атмосфера местной организации АА бывает перенасыщена такого рода страданиями. Почти все старожилы АА в той или иной форме прошли через этот процесс. К счастью, в большинстве своем они его перенесли хорошо и стали “заслуженными деятелями”. Эти люди становятся постоянными и подлинными лидерами АА. Их скромно высказанное мнение, их знания и пример личной скромности часто помогают выходить из создавшихся кризисных ситуаций. В трудных случаях группа всегда обращается к ним за советом. Они становятся выразителями коллективного мнения группы, подлинным голосом АА. Они не правят по мандату, они ведут за собой личным примером. Именно этот опыт заставил нас понять, что мнение группы, в котором большую роль играет опыт старейшин, в конечном счете, мудрее, чем опыт одного, пусть и мудрого, лидера.

Когда нашей организации было только 13 лет, произошло событие, продемонстрировавшее истинность этого принципа. Один из первых членов АА против собственного желания вынужден был подчиниться мнению группы. Вот как он сам рассказывает свою историю:

“Однажды я работал по программе Двенадцатого Шага в одной больнице Нью-Йорка. Ее владелец Чарли как-то пригласил меня в свой кабинет.

“Билл, — сказал он мне, — мне кажется несправедливым, что тебе материально живется так трудно. Все эти пьяницы вокруг тебя выздоравливают и преуспевают в делах. Ты же занимаешься своей работой весь рабочий день, и при этом ты полностью разорен. Это нечестно”. Он пошарил в ящиках стола и достал старый финансовый отчет. Вручив его мне, он продолжал: “Здесь ты увидишь, какой доход приносила эта больница в двадцатые годы. Тысячи долларов в месяц! Она и сейчас могла бы приносить столько же и будет приносить — если только ты сможешь мне. Почему бы тебе не перенести сюда всю свою деятельность? Я дам тебе кабинет, выделю приличный бюджет для ведения работы, и ты станешь получать бóльшую долю дохода. Три года тому назад, когда мой главный врач Силкуорт рассказал мне о духовной помощи пьяницам, я считал все это выдумками безумцев, но с тех пор я изменил свое мнение. В один прекрасный день все эти бывшие пьяницы, с которыми ты возишься, смогут заполнить Мэдисон Сквэр Гарден, и я не понимаю, почему все это время ты должен голодать. То, что я предлагаю, вполне этично. Ты сможешь стать непрофессиональным целителем, причем более успешным, чем кто-либо другой в этой области”.

Я был в замешательстве, и все же ощущал некоторые угрызения совести, но потом решил, что предложение Чарли и в самом деле вполне этично. Почему бы мне и вправду не стать профессиональным целителем? Я подумал о Луизе, которая ежедневно возвращается из универмага совершенно изможденная, а дома готовит ужин для нескольких пьяниц, которые за это ничего не платят. Я подумал о той сумме денег, которую я все еще должен кредиторам с Уолл-стрит. Я подумал о

нескольких друзьях-алкоголиках, зарабатывающих не меньше, чем раньше. Почему бы и мне не сделать то же самое?

Хотя я попросил немного времени у Чарли, чтобы подумать, фактически я уже принял решение. В метро, по дороге домой домой в Бруклин мне показалось, что я ощущаю направляющую длань Бога. Мне показалось, что голос прямо из Библии говорит мне: “Работник всегда достоин платы за свою работу”. Приехав домой, я увидел, что Луиза как всегда готовит еду, а три алкоголика следят за ней с голодным блеском в глазах. Я отвел ее в сторону и рассказал ей свои чудесные новости. Она как будто заинтересовалась, но не обрадовалась, как я ожидал.

В этот вечер у нас было собрание группы. Хотя никто из алкоголиков, столовавших у нас в доме, не перестал пить, некоторые другие уже были на пути к выздоровлению. Вместе со своими женами они толпились на первом этаже в нашей гостиной. Я немедленно рассказал им о представившейся возможности. Я никогда не забуду их неподвижные лица и остановившиеся взгляды, которыми они смотрели на меня. По мере того как я говорил, мой энтузиазм улетучивался. И наступила долгая пауза.

Один из моих друзей начал говорить как-то застенчиво: “Мы знаем, как тебе трудно сейчас, Билл. И нас это очень беспокоит. Мы давно думаем, чем мы можем тебе помочь. Но мне кажется, что я выражу общее мнение, если скажу, что твое предложение беспокоит нас гораздо больше”. Его голос стал более уверенным: “Неужели ты не понимаешь, — продолжал он, — что ты не можешь становиться профессионалом? Как бы ни был великодушен Чарли, неужели ты не понимаешь, что мы не можем связывать свою деятельность с

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

больницей или каким-то другим учреждением? Ты говоришь, что предложение Чарли вполне этично. Конечно, оно этично, но то, что мы делаем, должно быть не просто этичным, оно намного выше соображений этики. Конечно, идея Чарли хороша, но она недостаточно хороша. Ведь речь идет о жизни и смерти, а в таких случаях годится только самое лучшее”. Мои друзья смотрели на меня с вызовом, а говоривший продолжал: “Билл, не говорил ли ты сам на одном из собраний, что иногда хорошее — враг самого лучшего? Это как раз такой случай. Ты не сделаешь этого!”

Таким было мнение группы. Они были правы, а я не прав. Голос в метро не был голосом Бога. Настоящий голос я услышал от моих друзей. Я послушал их и — слава Богу — подчинился их мнению”.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

“Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить”.

Эта традиция имеет глубокий смысл. Мы говорим каждому алкоголику: “Ты являешься членом АА, если ты заявляешь об этом. Ты можешь объявить себя членом, никто не может вывести тебя из организации. Неважно, кто ты, как низко ты пал, насколько серьезны твои эмоциональные расстройства, даже твои преступления, — мы все равно не можем отказать тебе в членстве. Мы не хотим, чтобы ты оставался за пределами нашей организации. Мы несколько не боимся, что ты навредишь нам, как бы ни было извращено твое сознание и каким бы буйным ты ни был. Мы лишь хотим быть уверенными в том, что ты получишь такой же отличный шанс вернуться к трезвой жизни, какой получили мы. Поэтому ты становишься членом АА, как только заявляешь об этом”.

Понадобились годы мучительного опыта, чтобы прийти к этому принципу приема членов. Вначале группы АА были очень неустойчивыми и легко распадались. Многие алкоголики, к которым мы обращались, не принимали нас всерьез. Большинство из тех, кто становился членами, были похожи на огоньки зажженных свечек, мерцаю-

щие в бурю. Время от времени эти слабые огоньки гасли, и их нельзя было зажечь снова. Нашей постоянной мыслью, хотя и не высказанной вслух, было: “Кто из нас следующий?”

Один из членов АА очень живо описывает то время: “Было время, — говорит он, — когда каждая группа имела множество правил членства в АА. Все мы до смерти боялись, что кто-то или что-то перевернет нашу лодку и утопит нас вновь в море алкоголизма. Наша штаб-квартира — Foundation Office^{1*} — просила каждую группу прислать ее перечень “защитных” правил. Общий перечень был длиной с милю. Если бы все эти правила были введены повсеместно, никто вообще не смог бы вступить в АА, столь велика была общая сумма нашего страха и беспокойства.

Мы решили, что не будем никого принимать в АА никого, кроме гипотетического класса людей, которых мы назвали “чистыми алкоголиками”. Кроме пьянства и его прямых последствий, у них не должно было быть никаких осложнений. Поэтому нищие, бродяги, пациенты психиатрических больниц, заключенные, гомосексуалисты, просто помешанные и падшие женщины не принимались. Да, сэр, мы будем иметь дело **только** с почтенными алкоголиками в чистом виде! Потому что все остальные просто уничтожат нас. К тому же, если мы примем всех этих странных людей, то что скажут о нас порядочные люди? Мы построили вокруг АА заграждение, через которое было нелегко проникнуть.

Теперь все это звучит почти комично. Вы, наверное, думаете, что “старички” были довольно не-

^{1*} В 1954 году название **Alcoholic Foundation, Inc.** было заменено на **General Service Board of Alcoholic Anonymous, Inc.**, а **Foundation Office** называется теперь **General Service Office.**

терпимыми. Но, я скажу вам, — что ничего забавного в тогдашней ситуации для нас не было. Мы были мрачны, потому что чувствовали, что существует угроза нашему дому и даже нашим жизням, а это дело нешуточное. Вы называете это “нетерпимостью”? Что ж, мы были напуганы. Естественно, что мы вели себя как все люди, когда боятся. В конечном счете, разве страх не является настоящей причиной нетерпимости? Да, мы действительно были нетерпимыми”.

Откуда нам было знать тогда, что все наши страхи окажутся беспочвенными? Откуда нам было знать, что тысячи этих, пугавших нас людей удивительным образом исцелятся начнут замечательно работать в АА и станут нашими близкими друзьями? Могли ли мы поверить, что уровень разводов среди членов АА будет ниже среднего по стране? Могли ли мы предположить, что самые трудные и недисциплинированные из нас станут нашими главными учителями в вопросах терпения и терпимости? Могли ли мы тогда представить себе сообщество, в котором окажутся люди самых разных характеров, с необыкновенной легкостью преодолевающие все расовые, религиозные, политические и языковые барьеры?

Почему мы отказались от всех ограничений членства в АА? Почему мы позволили каждому новичку самому решать, алкоголик ли он и является ли членом АА? Как решились мы заявить, вопреки опыту общественных организаций и государственных учреждений, что мы не будем наказывать членов АА и лишать их членства, что мы не будем никого заставлять платить какие-либо деньги, верить во что-либо или подчиняться каким-то правилам?

Ответ, содержащийся в Третьей Традиции, необычайно прост. Опыт научил нас, что лишиться алкоголя шанса выздороветь означает иногда вынести ему смертный приговор, и почти всегда — обречь на бесконечные страдания. Кто решится быть судьей, присяжным или палачом своего больного собрата?

Когда одна группа за другой увидела, чем грозит отлучение от Содружества, все они упразднили всякие условия членства в АА. Несколько драматических эпизодов заставили нас принять окончательное решение, которое было закреплено как Традиция. Приведем два таких примера:

АА шел второй год. В то время существовало всего две, боровшиеся за свое существование, группы алкоголиков, которые пытались пробиться к свету.

В одной из групп появился человек, который постучал в дверь и попросил впустить его. Он откровенно поговорил с самыми старыми членами группы. Вскоре оказалось, что он представляет собой почти безнадежный случай, но что, несмотря на это, он хочет исцелиться. “Но, — сказал он, — позвольте ли вы мне присоединиться к группе, поскольку я жертва еще худшего, чем алкоголизм, пристрастия, поэтому, может, вы не захотите, чтобы я присоединился к вам. Или вы примете меня?”

Вот такая возникла дилемма. Как следовало поступить членам группы? Самый старый член группы позвал еще двоих и под большим секретом изложил им все тревожащие факты. Он сказал: “Ну, как мы решим? Если мы отвергнем его, он скоро умрет. Если мы примем его, он может причинить нам массу неприятностей. Что же нам сказать ему — да или нет?” Сначала старшие члены рассматривали только минусы. “Мы имеем дело, — говорили

они, — только с алкоголиками. Не сто́ит ли нам пожертвовать одним человеком во имя многих?” Дискуссия продолжалась, а судьба новичка висела на волоске. Потом один из трех заговорил по-другому: “На самом деле, — сказал он, — мы боимся за свою репутацию. Мы гораздо больше боимся того, что скажут люди, чем тех неприятностей, которые нам может причинить этот человек. Пока мы говорили, у меня в голове вертелся простой вопрос, а что бы сказал Вседержитель?” После этого не было произнесено ни слова. Что **можно было** добавить к сказанному?

Обрадованный новичок с головой окунулся в работу по программе Двенадцатого Шага. Он неутомимо передавал принципы АА десяткам людей. А так как это была одна из первых групп, то к нынешним временам эти десятки приумножились до тысяч. Никогда он не причинил нам неприятностей из-за своего второго пристрастия. Содружество АА сделало тогда первый шаг в направлении Третьей Традиции.

Вскоре после описанного случая в другую группу АА попросился человек, отмеченный двойным набором недостатков. Это был коммивояжер, которого мы назовем Эд. Способный и нахальный, как и положено коммивояжеру, он каждую минуту предлагал какие-нибудь новшества для АА. Свои идеи членам группы он предлагал с таким же рвением, с каким он продавал краску для автомобилей. Но ни одну его идею никто не принимал. Эд был атеистом. Он носился с идеей, что АА может функционировать еще лучше без всякой “божественной чепухи”. Этим он всех от себя отталкивал, и все считали, что скоро он начнет пить снова,

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

потому что в то время АА стояло на религиозных позициях. Все думали, что кощунство будет наказано, и очень сурово. Однако, к всеобщему изумлению, Эд оставался трезвым.

Наконец настало время, когда он должен был выступить на собрании. Мы нервничали в ожидании того, что должно произойти. Он отдал должное Содружеству, рассказал, что воссоединился с семьей, воздал должное такому качеству как честность, вспомнил о радости, которую доставила ему работа по программе Двенадцатого Шага, а потом сразу утихомирил все радости. Он кричал: “Я терпеть не могу все эти рассказы о Боге. Это выдумки для слабаков. Нашей группе это не нужно. К черту все это!”

Всех охватила волна возмущения и гнева, и все решили: “Он должен уйти из группы!”

Старшие члены отвели Эда в сторону и сказали твердо: “Здесь нельзя так говорить. Тебе придется прекратить это или уйти из группы”. С большим сарказмом Эд накинулся на них: “Вот оно что! Я должен уйти?” Он достал с полки кипу бумаг. Сверху лежало предисловие к книге “Анонимные Алкоголики”, которая в то время готовилась к изданию. Он прочитал громко: “Единственным условием членства в АА является желание бросить пить”. “Когда вы писали это, — продолжал он неумолимо, — вы ведь это имели в виду, не так ли?”

Раздосадованные старейшины смотрели друг на друга, они поняли, что Эд одержал верх. Так он остался в группе.

Он не только остался, он месяц за месяцем оставался трезвым. Но чем дольше он оставался трезвым, тем громче он высказывался против Бога.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Группа была в таком беспокойстве, что забыла о братском милосердии. “Когда, ну когда же, — говорили они друг другу, — он напьется?”

Некоторое время спустя Эд выехал по делам службы в другой город. Через несколько дней мы получили от него известие. Он прислал телеграмму, в которой просил денег, и все поняли, что **это** значит. Потом он позвонил. В то время мы готовы были поехать хоть на край света по делам Двенадцатого Шага, даже если случай был безнадежным. Но на этот раз никто не шевельнулся. “Пусть остается один! Пусть попробует выкарабкаться без нашей помощи, может быть, это послужит ему уроком!”

Через две недели Эд прокрался ночью в квартиру одного из членов АА и, не замеченный никем из семьи, лег спать. Утром хозяин дома пил кофе с одним из своих друзей, как вдруг послышался шум на лестнице и, к их удивлению, появился Эд. С вопросительной улыбкой на лице он поинтересовался: “Ну, что, ребята, ваша утренняя медитация уже закончена?” Они быстро сообразили, что он говорит всерьез. Скоро стала известна вся история Эда.

В соседнем штате Эд отсиживался в дешевом отеле. После того как все просьбы о помощи остались без ответа, в его воспаленном мозгу прозвучали примерно такие слова: “Они бросили меня. Меня бросили люди, у которых судьба сходна с моей. Это конец... больше у меня ничего не осталось”. Мечась в постели и возя рукой по тумбочке рядом с кроватью, он случайно задел какую-то книгу. Открыв ее, он начал читать. Это была Библия Гидеона. Эд никогда больше не рассказывал, что он понял и прочувствовал в этом номере отеля. Был 1938 год. С тех пор Эд ни разу не пил.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Сейчас, когда те “старички”, что знали Эда, собираются вместе, они говорят: “А что было бы, если бы нам удалось исключить Эда за богохульство? Что было бы со всеми нами и с теми, кому он потом помогал?”

Так рука Провидения дала нам знак, что любой алкоголик является членом нашего Содружества, когда он сам заявляет об этом.

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

“Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом”.

Самостоятельность — слово из многих составляющих. Но для нас оно значит лишь то, что каждая группа АА ведет свою деятельность по своему усмотрению, кроме тех случаев, когда ее действия угрожают организации в целом. Здесь возникает тот же вопрос, что мы обсуждали в Первой Традиции: “Не опасна ли такая свобода?”

За долгие годы мы испытали все мыслимые отклонения от наших Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. И это было неизбежно, поскольку мы представляем собой сборище крайне эгоцентричных личностей. Дети хаоса, мы на все лады вызывающе играли с огнем, однако вышли из огня невредимыми и, как мы полагаем, более мудрыми. Эти самые отклонения и вызвали обширный процесс проб и ошибок, который, по милости Божьей, привел нас к тому, что мы есть теперь.

Когда в 1946 году впервые были опубликованы Традиции АА, мы были убеждены в том, что любая группа АА способна вынести любые испытания. Мы убедились, что группа, как и каждый отдельный человек, должна рано или поздно подчиниться тем испытанным принципам, которые гарантируют выживание. Мы пришли к выводу,

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

что процесс проб и ошибок совершенно безопасен. Наша уверенность была столь велика, что в первом варианте Традиций АА было вот такое важное положение: “Любые два или три алкоголика, которые объединились, чтобы начать вести трезвый образ жизни, могут называть себя группой АА, при условии, что они не имеют никаких связей с другими объединениями, имеющими иные цели и задачи”.

Это означало, что у нас хватило мужества провозгласить каждую группу отдельной организационной единицей, которая руководствуется в своих действиях коллективным сознанием ее членов. Провозглашая эту неограниченную свободу, мы сочли необходимым обнародовать всего лишь два предупреждения: группа не должна делать ничего, что могло бы нанести серьезный вред всей организации в целом и не должна связывать свою деятельность с деятельностью других организаций или отдельных лиц. Если бы мы стали делиться на группы сторонников и противников “сухого” закона, “республиканцев” и “коммунистов”, “католиков” и “протестантов”, возникла бы серьезная опасность. Группа АА должна заниматься только своим основным делом, иначе она обречена на гибель. Ее единственной целью является трезвость. Во всем остальном у каждой группы есть абсолютная свобода мнений и действий. Каждая группа имеет право на ошибки.

В начале деятельности АА в различных городах появилось немало групп. В городе, который мы назовем Миддлтауном, начался настоящий бум. Жители города вошли, что называется, в раж. Размечтавшись, старейшины придумали новшество. Они решили, что городу нужен большой алкогольный центр, своего рода учреждение по распространению

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

передового опыта, который мог быть повсеместно подхвачен группами АА. На нижнем этаже этого сооружения должен был быть клуб. На втором этаже нечто вроде вытрезвителя, где, как предполагалось, алкоголикам будут вручать деньги, чтобы они могли оплатить свои долги. На третьем этаже планировалось вести общеобразовательные занятия, в программе которых не должно было быть никаких тем, вызывающих разногласия. В воображении инициаторов этот сверкающий центр должен был иметь еще несколько этажей, но для начала было достаточно и трех. На все это требовалось много денег, денег не алкоголиков. Хотите — верьте, хотите нет, но богатые люди этого города ухватились за идею.

Однако среди алкоголиков нашлись несколько консерваторов, не согласных с проектом. Они написали в штаб-квартиру Foundation А. А. в Нью-Йорк, и поинтересовались, что там думают о таком новшестве. Они предполагали, что старейшины, чтобы подкрепить эту идею, собирались писать в Foundation А.А. в надежде получить официальный документ в поддержку. Консерваторы, написавшие письмо, были обеспокоены и относились к самой идее скептически.

Конечно, в этом деле был организатор — и организатор с выдающимися способностями. Своим красноречием он удалил все опасения, несмотря на то, что из Foundation А.А. пришел ответ, в котором говорилось, что официального одобрения не последует и что в других местах различные начинания, в которых группы АА действовали совместно с медицинскими и просветительскими организациями, закончились крахом. Чтобы действовать наверняка, организатор решил создать три корпорации и стал президентом всех трех. Здание центра сияло

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

свежей краской и своим существованием распространяло тепло и доброту. Скоро дело закипело. Для защиты от любых опасностей и обеспечения непрерывной деятельности было выработано 61 правило и указание.

Но, увы, яркий свет горел недолго. Душевный покой сменился неразберихой. Выяснилось, что некоторые любители выпивки стремились получить образование, но не были уверены, что они алкоголики. Личные недостатки других, похоже, мог излечить только денежный заем. Некоторым нравился клуб, но в основном потому, что они ощущали себя одиночками. Иногда желающие были готовы записаться на все три этажа. Некоторые начинали с верхнего и в результате спускались на первый, становясь членами клуба; другие начинали с клуба, напивались до бесчувствия, попадали в больницу, а оттуда отправлялись на третий этаж получать образование. Активность была как в улье, но, в отличие от улья, здесь была полная неразбериха. Группа АА была просто не в состоянии справиться с таким проектом. Понимание этого пришло слишком поздно. Затем последовал неизбежный взрыв — наподобие того, что случился, когда на фабрике Уомбли лопнул паровой котел. Холодный удушливый страх и разочарование овладели группой.

Когда потрясение прошло, случилось замечательное событие. Главный организатор написал в штабквартиру, что ему следовало бы учесть опыт АА. Потом он совершил поступок, который стал классикой Анонимных Алкоголиков. Все свелось к небольшой карточке, на лицевой стороне которой было написано: “Первая Группа Миддлтауна. Правило 62”. Когда же карточку раскрывали, то внутри обнаруживали

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

лишь одно язвительное предложение: “Не слишком задирай нос”.

Так, в соответствии с Четвертой Традицией, одна группа АА осуществила свое право на ошибку. Более того, она оказала неоценимую услугу Анонимным Алкоголикам, потому что с готовностью и смирением извлекла выводы из случившегося. Группа вновь встала на ноги, и члены ее, смеясь, продолжили свой путь совершенствования. Даже главный архитектор замысла, стоя среди руин своей мечты, оказался способным посмеяться над собой — а это высшее проявление смирения.

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают”.

“Если ты сапожник, то оставайся им до конца своих дней!..” Лучше делать что-то одно по-настоящему хорошо, чем многое плохо. Такова центральная тема этой Традиции. Благодаря ей формируется единство нашего Содружества. Самое существование АА требует сохранение этого принципа.

АА можно сравнить с группой врачей, которые обнаружили метод лечения рака и от чьей совместной работы зависела бы судьба многочисленных людей, страдающих этим заболеванием. Правда, у каждого врача в этой группе могла бы быть своя особая специальность. Каждый из них временами испытывал бы желание полностью посвятить себя избранной им специальности вместо своей работы только в составе группы. Но, как только эти люди нашли средство лечения от рака, как только стало очевидным, чего можно добиться объединенными усилиями, они сочли своим долгом целиком посвятить себя помощи больным. В связи со столь чудесным открытием всякий доктор сумел бы побороть собственные амбиции и пошел бы на любые персональные жертвы.

Именно таким обязательством связаны между собой члены АА, которые продемонстрировали, что они могут помочь алкоголикам, как никто другой.

Уникальная способность каждого члена АА на основании собственного опыта понять новичка и обеспечить его выздоровление не зависит от его образования, красноречия или каких-то индивидуальных способностей. Единственное, что имеет значение, это то, что он алкоголик, который сам нашел ключ к трезвости. Легко обменяться друг с другом в среде алкоголиков этими прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которую ставят перед собой группы АА во всем мире.

Есть еще одна причина, объясняющая, почему у АА должна быть только одна цель. Самый большой парадокс в деятельности Анонимных Алкоголиков заключается в том, что члены этого Содружества редко могут удержать драгоценный дар трезвости, если они не помогают другим достичь того же, чего достигли сами. Если бы группа врачей знала средство лечения рака, то ее члены испытывали бы угрызения совести, отказавшись от своей миссии из корыстных соображений. И, тем не менее, такой отказ не угрожал бы им тем, что они не смогут выжить. Для нас же, если мы не будем помогать тем, кто болен, существует постоянная угроза нашим жизням и нашему душевному здоровью. Требования самосохранения, долга и любви вынудили нас признать, что у нас только одна миссия — делиться своим опытом с теми, кто еще не знает, что спасение возможно.

Вот рассказ одного члена АА, подтверждающий мудрость выбора Анонимными Алкоголиками только одной цели:

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“Однажды, чувствуя смутное беспокойство, я решил выполнить какую-нибудь работу по программе Двенадцатого Шага. Пусть это будет страховкой против возможной ошибки, думал я. Итак, нужно найти какого-нибудь бедолагу и помочь ему.

Я доехал на метро до городской больницы и спросил доктора Силкуорта, есть ли у него кто-нибудь на примете. “Ничего подходящего нет, — ответил доктор. — Есть тут один парень на третьем этаже, с которым ты мог бы попытаться что-то сделать. Но он ужасно несговорчивый ирландец. Я никогда не встречал более упрямого человека. Он вопит, что, если бы партнер относился к нему лучше, а жена оставила бы в покое, он сразу решил бы свои алкогольные проблемы. У него тяжелый случай белой горячки, сумеречное сознание, и он относится с подозрением ко всем. Звучит не очень обещающе, правда? Но работа с ним может кое-что дать тебе, поэтому можешь попробовать”.

Скоро я сидел рядом с массивным мужчиной. Он намеренно недружелюбно смотрел на меня щелочками глаз на красном опухшем лице. Я вынужден был согласиться с доктором — выглядел он неважно. Но я все же рассказал ему свою историю. Я объяснил ему, какое замечательное у нас Содружество, как хорошо мы понимаем друг друга. Я подчеркнул трудности борьбы с алкоголем в одиночку. Я утверждал, что очень немногие могут бросить пить без посторонней помощи, но что в нашей группе мы способны совместно сделать то, что каждый из нас не может сделать один. Он поднял меня на смех и заявил, что сам способен справиться с женой, с партнером и с собственным алкоголизмом. Он спросил меня саркастически: “И сколько же это мне будет стоить?”

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

К счастью, я мог ответить ему: “Ровным счетом ничего”.

Его следующий вопрос был: “А ты сколько получишь за это?”

Мой ответ был, конечно: “Только собственную трезвую и счастливую жизнь”.

Все еще сомневаясь, он спросил: “Ты действительно хочешь сказать мне, что ты здесь для того только, чтобы попытаться помочь мне и тем самым помочь себе?”

“Да, — сказал я. — Только в этом все дело, никакого подвоха”.

Потом, не без колебаний, я решил рассказать ему о духовном аспекте нашей Программы. Каким же холодным презрением окатил меня этот пьяница! Как только я произнес слово “духовный”, он яростно набросился на меня. “А, вот оно что! — сказал он. — Я все понял! Ты работаешь на какую-то вонючую религиозную секту. А говорил, что никакого подвоха. Я принадлежу к великой церкви, и она значит все для меня. Как ты посмел прийти сюда с разговорами о религии!”

Слава Богу, и на это у меня был подходящий ответ. Он прочно базировался на единственной цели АА. “У тебя есть вера, — сказал я, — и, возможно, твоя вера глубже, чем моя. Не сомневаюсь, что ты более сведущ в религиозных вопросах. Поэтому мне нечего сказать тебе о религии. Я и пытаться не буду. Я уверен, что ты мог бы дать мне точное определение того, что такое смирение. Но, судя по тому, что ты рассказал мне о себе и своих проблемах и о том, как ты собираешься их решать, мне кажется, я знаю, в чем твоя беда”.

“О’кей,— сказал он. — Скажи мне всю правду”.

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“Хорошо, — ответил я, — я думаю, что ты — самоуверенный ирландец, который думает, что может вертеть всеми вокруг”.

Это его потрясло. Но, успокоившись, он начал слушать меня, пока я старался внушить ему, что главным ключом к трезвости является смирение. Наконец он понял, что я не пытаюсь изменить его религиозные взгляды, а хочу найти в его религии ту благодать, что поможет его выздоровлению. С этого момента мы с ним поладили.

“Ну, а теперь, — закончил ветеран, — давайте предположим, что я был бы вынужден строить разговор с этим человеком на религиозной основе. Или же я бы сказал ему, что АА требует круглую сумму за излечение или занимается образованием, содержит больницы и реабилитационные лечебницы? Или я бы предложил ему помощь в его домашних делах или на работе? Чем бы закончился наш разговор? Разумеется, ничем”.

Прошли годы, и этот несговорчивый ирландец любит говорить: “Мой наставник продал мне всего одну идею — трезвость. В то время я и не мог купить что-либо другое”.

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

“Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекли нас от нашей главной цели”.

Как только мы нашли путь избавления от алкоголизма, мы решили (и в то время это казалось нам разумным), что мы сможем решить множество других проблем. Группы АА, как считали многие, могут заняться бизнесом, финансировать любое начинание в области борьбы с алкоголизмом. Фактически мы считали своим долгом использовать весь авторитет, связанный с именем нашей организации, на пользу любого достойного дела.

Вот то, о чем мы мечтали. В больницах не очень жалуют алкоголиков — мы построим сеть собственных больниц. Нужно рассказывать людям, что такое алкоголизм, — мы займемся образованием широкой общественности, даже перепишем школьные и медицинские учебники. Мы соберем всех отверженных из районов притонов, отделим тех, которых можно вылечить, а остальным позволим зарабатывать на жизнь в закрытых учреждениях. Может быть, эти учреждения станут приносить такие доходы, что часть денег можно будет ис-

пользовать на проведение разных других мероприятий. Мы всерьез думали об изменении законов страны таким образом, чтобы в новой версии алкоголики провозглашались больными людьми. Их больше не будут сажать в тюрьмы, судьи будут отпускать их нам на поруки. Мы организуем группы АА среди наркоманов и преступников. Мы создадим группы для лиц с депрессивными и параноидальными наклонностями; нас не пугают самые серьезные невроты. Нам казалось естественным, что если мы сумели победить алкоголизм, то в состоянии решить и любые другие проблемы.

Нам пришло в голову, что мы пойдем со своими идеями на заводы и фабрики и заставим рабочих и капиталистов возлюбить друг друга. Наша бескомпромиссная честность может вызвать оздоровление в политике. Опираясь одной рукой на религию, а другой на медицину, мы устраним противоречия между ними. Научившись жить счастливо, мы покажем другим, как достичь этого. Наше Содружество может оказаться во главе нового духовного прогресса человечества. Мы сможем преобразовать весь мир.

Да, мы мечтали обо всем этом. Это было совершенно естественно, поскольку большинство алкоголиков — обанкротившиеся идеалисты. Почти каждый из нас хотел приносить добро людям, совершать великие дела, воплощать великие идеалы. Мы все стремились к совершенству и, не достигнув его, впали в другую крайность — выпивку и забытие. Провидение, действуя через АА, сделало достижимыми самые высокие наши ожидания. Так почему бы нам не поделиться секретом нашего образа жизни со всеми другими людьми?

Мы начали с больниц АА — все эти начинания провалились, потому что нельзя внедрить

группу АА в бизнес; слишком много кухарок портят похлебку. Потом группы АА занялись образованием, но, когда они стали открыто выступать в защиту той или иной его формы, люди приходили в недоумение. Чем же занимается АА — спасением алкоголиков или проблемами образования? Занимается ли АА медициной или духовными вопросами? Или это социально-реформаторское движение? Неодоумевали и мы, так как сами видели, как нам приписывают участие в разного рода начинаниях, то хороших, то плохих. Видя, что алкоголиков помещают в тюрьмы и закрытые лечебницы против их воли, мы подняли шум: “Необходим соответствующий закон!” Члены АА начали стучать кулаками по столам различных комитетов и агитировать за законодательные реформы. Мы дали прекрасный материал для газет, но на этом дело и кончилось. Мы поняли, что увязнем в грязной политике. Даже внутри Содружества АА мы обнаружили, что нужно срочно снять наше название с клубов и домов, предназначенных для практики Двенадцатого Шага.

Эти пертурбации вселили в нас глубокую уверенность в том, что ни при каких обстоятельствах мы не должны заниматься побочными делами, какими бы привлекательными они ни казались. Мы не можем быть для людей всем и не должны к этому стремиться.

Много лет тому назад принцип “никаких побочных дел” подвергся испытанию жизнью. Несколько компаний по производству алкогольных напитков предложили нам заняться просвещением населения по вопросам алкоголизма. Они считали, что неплохо было бы, чтобы торговцы алкогольными напитками чувствовали ответственность перед обществом.

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

Их идея заключалась в том, что алкоголь должен доставлять удовольствие, но его потребление должно быть умеренным. Те, кто пьют много, должны ограничить себя, а алкоголики вообще не должны пить.

В одной из их торговых ассоциаций встал вопрос о том, как надо проводить подобную кампанию. Конечно, придется использовать радио, прессу и кинофильмы, в которых затронута эта тема. Но кто возглавит работу? Все тут же подумали об Анонимных Алкоголиках. Если бы удалось найти среди нас человека, умеющего налаживать хорошие отношения с общественностью, — это, как им казалось, было бы идеально! Он-то уж, по крайней мере, разбирается в таких вопросах. Его связи с АА будут очень ценны, потому что Содружество имеет высокую репутацию в обществе и у него нет врагов.

Они нашли такого члена АА с необходимым опытом работы. Он тут же приехал в Нью-Йорк, в штаб-квартиру АА, и спросил: “Есть ли что-нибудь в наших Традициях, препятствующее тому, чтобы я занялся такой работой? Такого рода просветительская деятельность мне нравится, и она не может вызвать особенных протестов. Видите ли вы, ребята, в этом что-нибудь неприемлемое?”

На первый взгляд все казалось прекрасным. Потом появились сомнения. Ассоциация хотела использовать в рекламе имя и фамилию нашего члена, он должен был быть представлен как директор по связям с общественностью и член АА. Конечно, ни у кого не возникло бы возражений, если бы Ассоциация взяла на работу этого человека на основании его деловых качеств и понимания проблем алкоголиков. Но в данном случае член АА должен был нарушить свою анонимность перед широкой аудиторией и связать имя

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

Анонимных Алкоголиков с этим просветительским проектом в сознании миллионов людей. Из этого неизбежно вытекало, что АА выступает в поддержку просвещения о вреде алкоголя, которое ведется в стиле Ассоциации по распространению алкоголя.

Как только мы поняли, что такой связью компрометируем свои цели, мы спросили будущего директора по связям с общественностью, что он об этом думает. “Боже мой! — воскликнул он. — Конечно, я не могу принять это предложение. Еще не просохнут чернила на первом рекламном объявлении, как в лагере сторонников “сухого” закона поднимется крик. Они начнут повсеместно искать честного члена АА, который бы рекламировал их разновидность просветительской программы. АА окажется в самом центре борьбы между сторонниками и противниками “сухого” закона. Половина людей в стране будет считать, что мы на стороне “сухих”, а вторая половина, что мы на стороне “мокрых”. Ну и бардак!”

“И тем не менее, — сказали мы, — у тебя есть легальное право принять это предложение”.

“Я знаю это, — сказал он. — Но тут не место для спора о правах. Анонимные Алкоголики спасли мне жизнь, и это самое главное. Я никогда не сделаю того, что может нанести серьезный ущерб АА, а как раз это и произойдет, если я приму предложение”.

Что касается поддержки сторонних начинаний, то наш друг сказал все, что нужно. Мы снова убедились в том, что нельзя предоставлять имя АА для каких-либо целей, кроме тех, для которых и было создано наше Содружество.

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

“Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне”.

Алкоголики на самообеспечении? Слышал ли кто-нибудь о таком? Однако мы поняли, что мы должны быть на самообеспечении. Этот принцип — самое наглядное свидетельство глубоких перемен, которые АА произвело во всех нас. Общеизвестно, что алкоголики обычно кричат, что у них нет таких проблем, которые нельзя решить, имея деньги. Мы всегда жили с протянутой рукой. В то время когда мы были не в состоянии управлять собой, мы жили на чьем-нибудь обеспечении. Обычно это был человек, умеющий распоряжаться деньгами. Когда общество, состоящее только из алкоголиков, заявляет, что оно собирается оплачивать свои счета, это и в самом деле новость.

Возможно, ни одна Традиция не рождалась в таких муках, как эта. В первые годы существования АА мы все были разорены. Добавьте к этому расхожее мнение, что тем алкоголикам, которые стараются бросить пить, следует давать деньги, и вы поймете, почему мы считали, что заслужили право иметь некоторое количество купюр. Какие дела Содружество АА могло бы вершить с этими деньгами! Странно, что люди, имевшие деньги, думали иначе. Они считали, что теперь, когда мы стали трезвыми, мы должны сами находить средства к существованию.

Словом, наше Содружество осталось бедным, поскольку у нас не было другого выхода.

Была еще одна причина нашей общей бедности. Вскоре стало ясно, что, хотя алкоголики щедро тратили деньги, выполняя программу Двенадцатого Шага, они очень неохотно давали деньги для групповых целей. Мы с удивлением обнаружили, что мы были скарены, как Шейлоки. Таким образом, АА как движение начиналось и продолжало существовать в бедности, в то время как отдельные его члены процветали.

Алкоголики часто действуют по принципу: “все или ничего”. Наше отношение к деньгам подтверждает это. По мере того как Содружество АА переходило от детства к отрочеству, мы отошли от идеи, что нам нужно много денег, и стали считать, что они нам не нужны вообще. У всех на устах были слова: “Нельзя смешивать АА и деньги. Надо отделить духовное от материального”. Мы совершили этот резкий поворот, потому что — то здесь, то там члены АА пытались извлечь выгоду из своих связей внутри Содружества, и у нас были опасения, что нас могут эксплуатировать. Время от времени благодарные благодетели дарили нам помещения для клубов, а потом иногда вмешивались в наши дела. Нам подарили больницу, и почти одновременно сын дарителя стал ее основным пациентом и предполагаемым менеджером в будущем. Одна группа АА получила пять тысяч долларов без всяких условий. Склока из-за этих денег в течение нескольких лет сеяла смуту среди членов группы. Напуганные этими осложнениями, некоторые члены группы вообще отказались от денег из общей казны.

Несмотря на все эти опасения, мы понимали, что группа должна функционировать. Нужны были

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

деньги, чтобы арендовать помещение для собраний. Чтобы принимать новых людей, нам нужно было иметь маленькое помещение с секретарями и телефонами. Несмотря на многочисленные протесты, нам удалось организовать такой пункт. Без этого люди не смогли бы обращаться к нам за помощью. На это требовались не очень большие суммы денег, которые мы давали сами. Наконец маятник перестал качаться и застыл, указывая на Седьмую Традицию в ее сегодняшнем звучании.

В этой связи Билл любит рассказывать следующую историю. «Когда в 1941 году появилась сенсационная статья Джека Александра в “Saturday Evening Post”, тысячи отчаянных писем от безнадежных алкоголиков и членов их семей были получены в штаб-квартире Foundation A.A. в Нью-Йорке. Наш персонал состоял из двух человек: одного преданного секретаря и меня, — говорит он. — Как мы могли справиться с этой лавиной писем? Было очевидно, что мы должны нанять помощников. Мы обратились к членам АА с предложением сделать добровольные пожертвования. Не мог бы каждый член АА посылать нам один доллар в год? Иначе эти письма страдальцев останутся без ответа.

К моему удивлению, группы очень не скоро откликнулись на наш призыв. Я очень болезненно переживал это. Однажды утром в штаб-квартире, глядя на эту грудку писем, я ходил по комнате и ругал всех членов АА за безответственность и прижимистость. В этот момент старый знакомый, страдающий головной болью, просунул свою нечесаную гриву в дверь. Он был нашим рекордсменом по прегрешениям. Я уже видел, что ему необходимо опохмелиться. Я вспомнил, как сам был в таком же

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

положении, и сердце мое переполнилось жалостью. Я поманил его внутрь и дал пятидолларовую бумажку. Так как мой доход в то время равнялся 30 долларам в неделю, это был довольно щедрый дар. Луизе на хватало денег на хозяйство, но это не остановило меня. Невероятное облегчение, выразившееся на лице моего друга, согрело мое сердце. Я чувствовал себя особенно добродетельным, когда вспоминал о бывших алкоголиках, отказывавшихся прислать один доллар в штаб-квартиру, в то время как я с радостью даю пять долларов пропойце на опохмелку.

В тот же вечер у нас было собрание в старом здании клуба на 24-й улице. Во время перерыва казначей робко заговорил о том, что у клуба нет никаких средств (это был период, когда нельзя было смешивать АА и деньги). Он сказал под конец, что хозяин выставит нас, если мы не заплатим за аренду помещения, и заключил свое выступление такими словами: “Ребята, кладите сегодня в шляпу немного щедрее, чем обычно”.

Я слышал все это совершенно отчетливо, хотя в это время пытался уговорить новичка присоединиться к нам. Ко мне подошли со шляпой, и я начал искать деньги в кармане. Все еще беседуя с новичком, я нащупал монетку в 50 центов, но мне показалось, что это многовато. Я выпустил ее из рук и выудил 10 центов, которые тихонечко звякнули, когда я бросил их в шляпу. В те дни нам никогда не удавалось собрать необходимую сумму.

Потом я очнулся. Я, хвалившийся утром своей щедростью, относился к своему клубу хуже, чем те далекие алкоголики, которые не удосужились послать свои доллары в штаб-квартиру. Я понял, что пять дол-

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

ларов, которые я дал утром другу-пропойце, лишь потешили мое самолюбие, не принесли пользы ни мне, ни ему. В АА есть место, где духовность и деньги могут смешиваться, — это шляпа, которую обносят по кругу!”

Вот еще одна история о деньгах: “В 1948 году, однажды вечером, попечители штаб-квартиры собрались на свое квартальное собрание. На повестке дня был очень важный вопрос. Умерла некая дама. Когда прочитали ее завещание, выяснилось, что она оставила Содружеству АА 10 тысяч долларов. Вопрос заключался в том, должно ли Содружество принять этот дар.

Какими же жаркими были дебаты! Дела штаб-квартиры в то время были плачевными: группы не присылали достаточно денег, мы вложили все доходы от издания книги, но этого не хватало. Резерв таял, как снег весной. Нам были необходимы эти десять тысяч. “Возможно, — говорили некоторые, — группы никогда не смогут нас содержать. Мы не можем закрыться, это было бы неверным шагом. Давайте возьмем эти деньги. Давайте принимать все такие дары в будущем, они пригодятся нам”.

Потом выступили оппозиционеры. Они указали на то, о чем правление штаб-квартиры АА уже и так знало. Около полумиллиона долларов оставлено АА в завещаниях разными людьми, которые еще живы. Бог знает, сколько существует еще таких завещаний, о которых мы, возможно, не знаем. Если мы не будем отказываться полностью и безоговорочно от даров со стороны, штаб-квартира АА станет невероятно богатой. Более того, стоит только дать понять широкой публике, что нам нужны деньги, как они потекут рекой. В сравнении с этой перспективой десять

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

тысяч — это мелочь, но, как и первая рюмка алкоголя, она неизбежно вызовет цепную реакцию. Что тогда будет с нами? Ведь кто платит волынщику, тот и музыку заказывает. Если штаб-квартира станет получать деньги из внешних источников, ее попечители возможно поддадутся соблазну вести дела без учета интересов всей организации. Освободившись от ответственности, каждый алкоголик пожмет плечами и скажет: “Ну, штаб-квартира имеет кучу денег — зачем же мне заботиться о ней?” Наличие больших сумм в казне побудит некоторых членов правления придумывать всякого рода манипуляции с этими средствами, что будет отвлекать АА от прямых целей. Как только это случится, доверие к Содружеству будет подорвано. Правление останется в изоляции и попадет под суровую критику членов АА и широкой публики. Таковы были предположения, высказанные “за” и “против”.

И тогда наши попечители вписали яркую страницу в историю АА. Они провозгласили принцип, что Содружество АА должно всегда оставаться бедным. В денежный фонд должны входить только текущие расходы плюс разумный резерв — такой подход стал отныне финансовой политикой штаб-квартиры. И хотя это было трудно, они официально отклонили те десять тысяч долларов и приняли законченную по форме резолюцию, что отныне все подобные дары будут отклоняться. В этот момент, как мы считаем, принцип корпоративной бедности был прочно и окончательно утвержден в Традициях АА.

Когда в прессе опубликовали эти факты, последовавшая реакция была глубоко проникновенной. Людям, знакомым с бесконечными кампаниями по сбору средств в благотворительные фонды, АА ка-

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

залось чем-то необычайным и привлекательным. Одобрительные передовые статьи в разных изданиях вызвали волну доверия к Содружеству Анонимных Алкоголиков. В этих статьях отмечалось, что безответственные люди стали ответственными и что, провозгласив финансовую независимость составным элементом своих Традиций, АА возродила идеал, почти забытый в наше время.»

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

“Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией”.

Анонимные Алкоголики никогда не станут профессионалами. Мы поняли в какой-то мере смысл древних слов: “Безвозмездно полученное отдавай безвозмездно”. Мы сделали открытие, что на профессиональном уровне духовность и деньги несовместимы. Лучшие в мире профессионалы из области медицины и религии не смогли добиться каких-либо заметных успехов в лечении алкоголиков. Мы не против профессионализма в других областях, но мы просто принимаем тот очевидный факт, что в нашем деле он не годится. Всякий раз, когда мы пытались поставить на профессиональный уровень работу по Двенадцатому Шагу, результат был одним и тем же — мы терпели поражение в осуществлении нашей единственной цели.

Алкоголики просто не станут слушать профессионала, осуществляющего работу по Двенадцатому Шагу. Почти с самого начала мы были убеждены, что работа с глазу на глаз со страдающими алкоголиками может быть основана исключительно на желании помочь и одновременно получить помощь. Когда член АА говорит о деньгах на собрании или в беседе с новичком, это может произвести отталкивающее впечатление. Денежный мотив связывает

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

все, о чем говорится, с корыстным интересом. Это всегда было настолько ясно, что ни один член АА никогда не работал по программе Двенадцатого Шага за плату.

Несмотря на это, немногие темы вызывали в АА больше споров, чем профессионализм. Те, кто убирали помещения, готовили бутерброды, работали в качестве секретарей в конторах, писали книги, — все эти люди испытывали на себе нападки критиков, утверждавших, что они наживаются на АА. Игнорируя тот факт, что эти работы не были связаны с Двенадцатым Шагом, наши критики считали профессионалами тех из нас, кто часто выполняли неблагодарный труд, на который никто другой не соглашался. Еще больше шума поднялось, когда члены АА стали организовывать дома отдыха и фермы для алкоголиков, стали служить в корпорациях в отделах кадров в качестве специалистов по проблемам алкоголизма в промышленности, работать медицинскими сестрами в лечебницах для алкоголиков или стали заниматься проблемами алкогольного просвещения. Во всех этих и многих других случаях утверждалось, что знания и опыт АА продавались за деньги, и потому всех этих людей следовало признать профессионалами.

В конце концов нам удалось провести четкую границу между профессиональной и непрофессиональной деятельностью. Мы проявили мудрость, когда решили, что работа с алкоголиками по программе Двенадцатого Шага должна проводиться бесплатно. Но, когда мы объявили, что Содружество не может нанимать на работу специалистов и что члены АА не должны нести наши знания в другие жизненные сферы, нами руководил страх, который теперь уменьшился в свете приобретенного опыта.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

Возьмите, например, работу уборщика и повара. Если клуб функционирует, он должен быть уютным и гостеприимным. Мы попробовали нанимать добровольцев, но им быстро надоело подметать полы и варить кофе семь дней в неделю. Скоро они перестали появляться в клубе. Более того, в пустом клубе некому было отвечать на телефонные звонки, зато он стал прибежищем загулявших пьяниц, у которых были запасные ключи. Кто-то должен был присматривать за помещением в течение всего дня. Если мы нанимали алкоголика, то платили ему те же деньги, которые мы бы платили не алкоголику на его месте. Речь шла не о работе по программе Двенадцатого Шага, а о том, чтобы сделать эту работу возможной. Это была работа по обслуживанию в самом классическом варианте.

Содружество АА не могло функционировать без служащих, работавших полный рабочий день. В штаб-квартире и в районных конторах мы не могли нанимать не алкоголиков в качестве секретарей, нам нужны были люди, понимавшие задачи АА. Но стоило нам нанять их, как ультраконсерваторы и трусы начали кричать: “Профессионализм!” Одно время в группах положение этих людей, верно несущих службу, было просто невыносимым. Им не разрешали высказываться на собраниях, потому что они “наживались на АА”. Временами другие члены группы их просто избегали. Даже люди, настроенные к ним благосклонно, считали их “неизбежным злом”. Комитеты пользовались этим в полной мере и урезали им жалованье. Считалось, что они могут вернуть себе немного добродетели, если будут работать на АА за невысокую плату. В течение многих лет существовал такой подход. Потом мы поняли, что если прекрасно работающая секретарша отвечает в течение

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

дня на десятки звонков, выслушивает две дюжины плачущих жен, устраивает в больницу и находит наставников для десятков новичков и дипломатично обходится с гневным пьяницей, который жалуеться на то, что она плохо работает, хотя и получает за это слишком много денег, то ее нельзя назвать профессионалом АА. Она не делает Двенадцатый Шаг своей профессией, она делает возможной работу по программе этого Шага. Она дает шанс исцеления любому, кто постучался в дверь. Добровольцы из комитета и их помощники могут быть очень полезными, но они не могут нести на себе тяжесть этой работы изо дня в день.

В штаб-квартире повторялась та же история. Восемь тонн книг и других публикаций не могут сами упаковаться и отправиться во все уголки мира. Мешки писем по всем проблемам деятельности АА, начиная с письма одинокого эскимоса и кончая увеличивающимися проблемами тысяч групп АА, должны быть прочитаны, и на них должен быть дан ответ **знающими людьми**. Кто-то должен поддерживать контакты с внешним миром. Содружество АА должно поддерживать жизненно важные для организации внутренние связи. Поэтому мы нанимаем платных сотрудников. Мы хорошо им платим, и они отработывают те деньги, которые получают. Они профессиональные секретари, а не профессиональные члены АА.^{2*}

Возможно, в сердце каждого члена АА всегда

^{2*}Работа современного персонала штаб-квартиры не имеет аналогий среди должностей работников коммерческой корпорации. Члены АА привносят в свою служебную деятельность в Центре обслуживания богатый профессиональный и деловой опыт.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

будет страх, что наше имя может быть использовано кем-либо для извлечения прибыли. Даже предположение о такой возможности всегда вызывает ураган страстей, а, насколько нам известно, ураганы всегда одинаково сурово обходятся с правыми и виноватыми. Они всегда неразумны.

Никто не страдает от таких эмоциональных взрывов больше, чем те, у кого хватает смелости принять предложение работать за пределами АА в какой-либо организации, занимающейся проблемами алкоголизма. Один университет хотел пригласить члена АА читать лекции об алкоголизме. Одна корпорация хотела иметь сотрудника отдела кадров, знакомого с проблемами алкоголизма. Одно государственное лечебное заведение для алкоголиков хотело иметь управляющего, который бы знал, как справляться с пьяницами. Городу нужен был социальный работник, который понимал бы, каким образом алкоголь влияет на отношения в семье. Государственная комиссия по алкоголизму хотела бы взять на работу научного сотрудника. Это лишь немногие из работ, что предлагались членам АА. Время от времени члены АА покупали фермы или дома отдыха, где несчастные искалеченные алкоголики могли найти необходимый им уход. Возник вопрос, который до сих пор не снят с повестки дня, следует ли рассматривать такую деятельность как профессиональную в соответствии с Традициями АА.?

Мы считаем, что ответ на этот вопрос таков: “Нет. Члены АА, выбравшие себе подобную карьеру, ни в коей мере не занимаются работой по Двенадцатому Шагу на профессиональной основе”. К этому выводу мы пришли нелегким и тернистым путем. Сначала мы не видели, в чем суть проблемы.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

В прежние времена, как только член АА принимал такого рода предложение, возникал соблазн использовать название Содружества для рекламы или для сбора пожертвований. Фермы для алкоголиков, просветительские проекты, штатные законодательные органы и комиссии рекламировали тот факт, что у них на службе состоят члены АА. Не думая о последствиях, эти члены АА нарушали анонимность в интересах собственной деятельности и подвергали серьезной опасности наше Содружество. По этой причине многие хорошие начинания и люди, участвовавшие в них, подвергались несправедливой критике со стороны групп АА. Очень часто нападки шли под лозунгом: “Профессионализм! Этот парень делает деньги на АА.!” Но ведь ни один из них не выполнял за деньги работу по Двенадцатому Шагу. Отход от Традиций во всех этих случаях заключался вовсе не в профессионализме, а в нарушении анонимности. Единственная цель АА была скомпрометирована, а название организации использовано не по назначению.

Важно отметить, что теперь, когда почти ни один член АА не нарушает анонимности на общественном уровне, все страхи улеглись. Мы считаем, что мы не имеем права, да нам и не нужно удерживать тех, кто хочет как частное лицо работать в любой из указанных выше областей. Если бы мы им это запрещали, это было бы ущемлением их прав. Мы не считаем, что мы какая-то закрытая корпорация, которая хранит свои знания и опыт под замком. Если член АА, как и любой другой гражданин, может преуспеть в научной деятельности, образовании или в работе с кадрами на производстве, то

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

зачем мешать ему? Каждый от этого выигрывает, и ничего не проигрывает АА. Правда, некоторые из проектов, с которыми связали себя члены АА, завершились не столь удачно, но это не имеет никакого отношения к принципу, который мы обсуждаем.

Все эти волнующие и сумбурные события помогли окончательно сформулировать традицию непрофессионализма АА. Вся наша деятельность по программе Двенадцатого Шага — бесплатна, но люди, находящиеся у нас на службе, получают зарплату.

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

“Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают”.

Когда Девятая Традиция была впервые записана, она гласила: “Анонимные Алкоголики нуждаются в минимальной организационной структуре”. С тех пор наши взгляды в этом вопросе изменились. Сегодня мы можем с полной уверенностью сказать, что в целом Содружеству АА не нужна никакая организация. Не противоречат ли этому принципу создаваемые нами специальные управления обслуживания и комитеты, обладающие какой-либо организационной структурой? Как мы можем говорить о неорганизованном движении, которое создает для себя систему обслуживания? Размышляя над этой загадкой, люди говорят: “Что они имеют в виду, когда говорят, что у них нет организации?”

Давайте посмотрим вместе. Слышал ли кто-либо когда-нибудь о нации, церкви, политической партии или даже благотворительной ассоциации, которые не имели бы правил для определения принадлежности к ним? Слышал ли кто-нибудь о сообществе, которое тем или иным способом не заставляло бы своих членов подчиняться дисциплине и не налагало бы на них правил и ограничений? Разве не все существующие на Земле сообщества передают власть

некоторым из своих членов с тем, чтобы они заставляли остальных членов подчиняться им и могли наказывать или исключать нарушителей правил? Поэтому каждая нация, а точнее, каждое сообщество, обзаводится правительством людей. Власть, данная для руководства и управления, составляет сущность всякой организационной структуры.

В этом отношении АА представляет собой исключение. Наше Содружество не подходит под это общее правило. Ни Конференция общего обслуживания, ни Совет Центра обслуживания, ни самый скромный групповой комитет не могут издать ни одной директивы членам АА и заставить их подчиниться ей, не говоря уж об установлении наказания за ее нарушение. Мы множество раз пробовали это сделать, но такие попытки всегда кончались провалом. В некоторых группах были попытки исключать своих членов, но исключенные всегда приходили на собрания и говорили: “Это наша жизнь, вы не можете выгнать нас”. Комитеты рекомендовали прекращать работу с безнадежными хрониками, но в ответ слышали: “Мою работу по Двенадцатому Шагу я выполняю по своему уразумению. Кто вы такие, чтобы судить меня?” Это не значит, что член АА не примет совета или предложения ветерана, но он никогда не примет приказа. Кто более непопулярен, чем мудрый ветеран, переехавший в другой район и пытающийся научить там группу, как надо вести дела? Он и ему подобные, “следящие с тревогой за судьбой АА...”, сталкиваются с упорным противодействием или даже с неприкрытыми насмешками.

Вы, может быть, думаете, что штаб-квартира АА в Нью-Йорке является исключением? Конечно,

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

люди всегда нуждаются в какой-то власти. Но много лет тому назад попечители и члены Центра обслуживания поняли, что они могут всего лишь давать рекомендации, и притом в самой мягкой форме. Они были вынуждены даже сформулировать некоторые клише, которые включаются в половину рассылаемых писем: “Конечно, у вас есть полная свобода решить этот вопрос удобным для вас способом, но большой опыт АА подсказывает, что...”. Этот тон совсем не похож на директивы правительства, не правда ли? Мы считаем, что алкоголикам нельзя приказывать, — ни коллективам, ни отдельным лицам.

В этом пункте мы так и слышим голос служителя церкви: “Они превращают неповиновение в добродетель!” За ним слышится голос психиатра: “Непослушные сорванцы! Так и не могут стать взрослыми и приспособиться к жизни в обществе”. Обычный человек скажет: “Я этого не понимаю. Они просто чокнутые”. Но все эти люди не увидели самого уникального в организации АА. Если член АА не приложит все силы, чтобы выполнить Программу предлагаемых Двенадцати Шагов выздоровления, то это равносильно подписанию себе смертного приговора. Его пьянство и последующий за ним полный крах не будут наказанием со стороны власть предержащих, они вытекают из его личного неповиновения духовным принципам.

То же самое угрожает и целой группе. Если она, хотя бы приблизительно, не следует Двенадцати Традициям, то может захиреть и погибнуть. Поэтому мы, члены АА, подчиняемся духовным принципам вначале потому, что обязаны это делать, а в конце концов потому, что нам нравится та жизнь, которую несет с собой это подчинение. А дисциплинируют членов АА огромные страдания и огромная любовь, и нам не нужны другие стимулы.

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

Совершенно очевидно, что мы никогда не будем организовывать выборные комитеты, которые управляли бы нами, но также ясно, что нам необходимы люди, которые будут обслуживать нужды АА. Существует огромная разница между духом авторитарной власти и духом обслуживания, эти два полярных понятия подчас диаметрально противоположны. Именно руководствуясь духом служения, мы выбираем неформальные комитеты групп с регулярно меняющимся составом, межгрупповые ассоциации для данного региона и Конференцию всеобщего обслуживания Анонимных Алкоголиков, представляющую все Содружество АА. Даже наша штаб-квартира, бывшая когда-то независимой организацией, теперь непосредственно подчинена нашему Содруеству. Его попечители являются исполнителями, ответственными за деятельность организации во всем мире.

Так же как целью каждого члена АА является личная трезвость, и цель наших служб — в том, чтобы путь к трезвости был доступен любому, кто только пожелает достичь ее. Если никто не занимается рутинными делами группы, если ее телефон не отвечает, если мы не отвечаем на поступающие письма, тогда то, что мы называем АА прекращает свою деятельность. Наша связь с теми, кто нуждается в нас, не должна прерываться.

Содружество АА должно действовать, но ему необходимо избегать опасностей, которые таят в себе большое богатство, престиж, сильная власть, столь привлекательные для других организаций. Хотя Девятая Традиция, на первый взгляд, обращена исключительно на практические дела, ее применение выявляет общество, лишненное организации и существующее благодаря духу служения, — подлинное товарищество.

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

“Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”.

Ни разу с момента основания АА не было в нашей организации раскола из-за какого-нибудь спорного вопроса. Наше Содружество никогда публично не становилось на позиции одной из сторон в нашем враждующем мире. Это нельзя считать приобретенной добродетелью. Можно сказать, что наше Содружество было рождено с этим качеством, ибо, как недавно сказал один ветеран: “Практически никогда я не слышал горячего спора по религиозным, политическим или реформистским проблемам среди членов АА. Так как мы никогда не ведем этих споров в частных беседах, мы наверняка не будем вести их публично”.

Ведомые каким-то глубинным инстинктом, мы знали с самого начала, что, как бы нас ни провоцировали, мы никогда не должны вставать на чью-либо сторону в публичных спорах, даже когда эта сторона заслуживает всяческой поддержки. История дает нам достаточно примеров соперничавших наций и боровшихся группировок, которые в конце концов распались, потому что они созданы были для соперничества или оказались втянутыми в него. Иные развалились из-за полнейшего самодовольства,

пытаясь навязать остальной части человечества “золотой век” в своем особом понимании. В наше время мы видим, как миллионы людей умирают в войнах, обусловленных политическими или экономическими причинами и усугубляемых религиозными или расовыми различиями. Мы живем в условиях нависшей над нами угрозы массового уничтожения в ходе истребительной войны, которая должна решить, как следует управлять людьми и как распределять дары природы и плоды человеческого труда. В таком духовном климате родилось Содружество АА и с тех пор, по милости Божьей, процветает.

Снова хотим подчеркнуть, что нежелание бороться друг с другом или с кем-нибудь еще не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас выше других людей. Это не значит также, что члены АА, восстановленные во всем мире в своих гражданских правах, будут уходить от любых индивидуальных обязанностей действовать так, как они считают справедливым, по отношению к важнейшим проблемам современности. Но что касается Содрущества АА в целом — это совершенно другое дело. Как организация мы не вступаем в общественные споры, потому что, если мы сделаем это, наше Содружество погибнет. Мы считаем, что сохранение Содрущества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-нибудь дело. Поскольку избавление от алкоголизма является для нас содержанием жизни, важно, чтобы мы сохранили в полной силе наше средство выживания.

Может создаться впечатление, что алкоголики в АА стали исключительно миролюбивыми людьми,

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

что мы живем одной большой счастливой семьей. Это, конечно, не так. Как и все люди, мы ссоримся. Пока мы не притерлись друг к другу, наши отношения, на первый взгляд, казались сплошными перебранками. Директор корпорации, который только что проголосовал за то, чтобы его компания израсходовала сто тысяч долларов, мог появиться на собрании АА и выйти из себя от того только, что требуется собрать 25 долларов на почтовые марки. Не желая, чтобы кто-то руководил группой, половина членов может выйти из ее состава и организовать новую группу, где все будет так, как нравится им. Ветераны, на время превратившись в фарисеев, угрюмо сидят по углам. Жестоким нападкам подвергаются люди, подозреваемые в нечистых побуждениях. Несмотря на чье-то ворчание, наши мелкие стычки никогда не приносили никакого вреда АА. Они были составной частью нашего обучения совместной жизни и деятельности. Следует отметить, что они всегда касались того, как сделать работу в АА наиболее эффективной и принести максимальную пользу наибольшему числу алкоголиков.

Вашингтонское общество, движение в среде алкоголиков, появившееся в Балтиморе сто лет тому назад, почти нашло ключ к решению алкогольных проблем. Сначала это Общество состояло исключительно из алкоголиков, которые пытались помогать друг другу. Его первые члены считали, что они должны посвятить себя только этой единственной цели. Во многих отношениях “вашингтонцы” похожи на нас. Количество членов этой организации превысило сотысячную отметку. Если бы они остались независимыми и придерживались только своей основной цели, то, вероятно, нашли бы окончательное решение проблемы исцеления от

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

алкоголизма. Но этого не случилось. Вместо этого “вашингтонцы” позволили политикам и реформистам, алкоголикам и не алкоголикам использовать их общество в своих целях. В то время важной политической проблемой, вызывавшей в обществе разногласия, была отмена рабства. “Вашингтонцы” яростно и открыто выступили публично в защиту одной из точек зрения. Возможно, Общество сумело бы сохранить себя, даже заняв определенную позицию по проблеме отмены рабства, но оно решило реформировать все американское общество в вопросах отношения к спиртным напиткам. Выступив в защиту воздержания от алкоголя, оно за несколько лет полностью утратило способность эффективно помогать алкоголикам.

Анонимные Алкоголики извлекли урок из вашингтонской истории. Проследив причины гибели этого движения, первые члены АА решили, что они должны воздержаться от участия в публичных дискуссиях. Так был заложен краеугольный камень Десятой Традиции: “Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”.

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

“Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино”.

Без целой армии сочувствующих нашему движению мы никогда не смогли бы так вырасти в размерах. Широкое благоприятное освещение нашей деятельности во всем мире было главным средством привлечения алкоголиков в Содружество. В штаб-квартирах, клубах АА, в домах наших членов постоянно звонит телефон. Один голос говорит: “Вчера я прочитал в газете статью о...”, другой: “Вчера мы услышали в радиопрограмме...”, еще один: “Мы видели фильм о...” или: “Мы видели программу об АА по телевидению...” Не будет преувеличением сказать, что половина наших членов пришли в АА благодаря средствам массовой информации.

Те, кто звонят нам, не обязательно алкоголики или члены их семей. Врачи читают публикации об АА в медицинских журналах и просят дополнительную информацию. Религиозные деятели находят статьи о нас в церковных публикациях и тоже задают вопросы. Предприниматели узнают, что крупные корпорации одобряют нашу деятельность, и хотят знать, что можно сделать, чтобы уменьшить алкоголизм на их предприятиях.

Поэтому на нас лежит огромная ответственность за выработку наилучшей политики в отношении внешних связей нашего Содружества АА. Пройдя через трудные испытания, мы, как нам кажется, сумели выработать такую политику. Во многих отношениях она является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлечения, а не пропаганды.

Посмотрим, как выглядят на практике эти два противоположные принципа. Когда политическая партия хочет победить на выборах, она рекламирует достоинства своего лидера, чтобы привлечь к нему избирателей. Какое-нибудь филантропическое общество хочет собрать необходимые средства, впоследствии оно крупными буквами печатает имена всех выдающихся людей, чью материальную поддержку ему удалось получить. Политическая, экономическая и религиозная деятельность любого объединения во всем мире серьезно зависит от того, насколько известно его руководство. То, что люди становятся символами движений и идей, является важной психологической потребностью, скрытой глубоко в недрах сознания. Мы в АА не сомневаемся в этом. Но нам надо трезво оценить тот факт, что всегда находиться на виду рискованно, особенно для нас. По темпераменту каждый из нас был неукротимым пропагандистом, но идея сообщества, состоящего только из таких людей, выглядит пугающей. Учитывая этот взрывоопасный фактор, мы поняли, что должны проявлять сдержанность.

Результаты этой сдержанности были поистине поразительными. Она привела к более благоприятным отзывам в прессе об Анонимных Алкоголиках,

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

чем мы смогли бы добиться при помощи ухищрений самых способных наших агентов по рекламе. Конечно, какая-то реклама нам все же нужна, поэтому мы решили, что будет лучше, если это будут делать для нас наши друзья. Оказалось, что это действительно прекрасная идея. Опытные сотрудники газет, закаленные скептики, сделали все от них зависящее, чтобы объяснить наши идеи. Для них мы не просто источник интересных сюжетов. Представители всех средств массовой информации, мужчины и женщины, стали нашими лучшими друзьями.

Вначале пресса не понимала нашего отказа от личного участия в рекламе. Их искренне сбивало с толку наше требование о соблюдении анонимности. Потом они поняли, в чем суть дела. Такое редко бывает в нашем мире — сообщество, которое хочет рекламировать свои принципы, но не своих членов. Пресса была в восторге от такого отношения. С тех пор ее репортажи об АА всегда проникнуты таким энтузиазмом, который с трудом можно отыскать среди самых ревностных членов АА.

Был период, когда американская пресса была в большей степени сторонницей нашей анонимности, чем некоторые из членов АА. Как-то раз около ста наших членов решили публично нарушить свою анонимность. С наилучшими намерениями они заявили, что принцип анонимности относится ко временам конной тяги как нечто, сослужившее добрую службу при зарождении АА. Они были уверены, что дела АА пошли бы лучше, если бы организация воспользовалась современными методами рекламы. Ведь АА имела среди своих членов лиц, известных в своем городе, в стране и даже во всем мире. Если бы они захотели — а многие хотели — почему бы им не

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

заявить публично о своем членстве в нашем Содружестве и тем самым не привлечь многих новых членов в АА? Эти аргументы звучали убедительно, но, к счастью, наши друзья-журналисты не согласились с ними.

Штаб-квартира разослала письма практически во все пресс-агентства Северной Америки с разъяснением, что наша политика по отношению к ответственности основана на привлекательности наших идей, а не на рекламе, подчеркивая при этом принцип личной анонимности как важнейший элемент защиты нашей деятельности. С тех пор редакторы и корректоры стиля неоднократно удаляли из номера имена и фотографии членов АА. Не раз они напоминали честолюбцам о политике АА в отношении анонимности. Ради этого принципа они жертвовали многими прекрасными публикациями. Наше сотрудничество оказалось очень успешным. В настоящее время осталось не так уж много членов АА, намеренно нарушающих принцип анонимности на публичном уровне.

Таким был процесс, который привел к созданию Одиннадцатой Традиции. Для нас, однако, она представляет собой нечто большее, чем разумная политика по отношению к общественности. Это не просто отказ от личной выгоды. Эта Традиция постоянно напоминает, что в АА не место личным амбициям. Каждый член АА должен активно охранять интересы Содружества.

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

“Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности”.

Духовную сущность анонимности составляет жертвенность. Поскольку все Двенадцать Традиций АА постоянно призывают нас отказаться от личных благ ради общего благополучия, мы понимаем, что дух жертвенности, символом которого является анонимность, лежит в основе всех Традиций. Готовность членов АА идти на жертвы дает всем уверенность в нашем будущем.

Но в начале анонимность произошла отнюдь не от необходимости ощущать уверенность, она была детищем наших ранних страхов. Наши первые безымянные группы были тайными организациями. Новые члены могли отыскать нас только через своих близких друзей. Малейший намек на публичность, даже необходимый для нашей работы, шокировал нас. Хотя мы перестали быть пьяницами, нам казалось, что мы должны прятаться от общественного недоверия и презрения.

Когда в 1939 году появилась Большая Книга, мы назвали ее “Анонимные Алкоголики”. Ее предисловие содержало следующее важное заявление: “Важно, чтобы мы сохранили нашу анонимность, поскольку нас слишком мало в настоящее время для того, чтобы справиться с огромным числом

персональных посланий, которые может вызвать эта публикация. Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами, мы не смогли бы справиться со своей работой в подобном случае”. Между строк этого заявления можно прочитать, что мы просто боялись, что увеличение числа наших членов раскроет нашу анонимность.

По мере того как число групп росло, проблемы анонимности усложнились. Радуюсь чудесному исцелению каждого из наших братьев-алкоголиков, мы иногда обсуждали интимные или мучительные для него моменты, предназначенные только для ушей его наставника. Пострадавший, оскорбленный в своих чувствах, справедливо жаловался, что его доверие было обмануто. Когда такие истории начинали циркулировать за пределами группы, возникала серьезная угроза подрыва обещанного нами принципа анонимности. Это нередко отталкивало от нас людей. Ясно, что имя каждого члена АА и его история должны были храниться в тайне, если он того желал. Таков был наш первый урок в практическом применении принципа анонимности.

Некоторые новички, однако, с характерным для нас отсутствием сдержанности не придавали никакого значения секретности. Им хотелось кричать об АА с кровель, что они и делали. Едва протрезвевшие алкоголики с сияющими глазами бегали за всеми и, хватая для надежности за пуговицы, заставляли слушать их рассказы. Некоторые торопились занять место перед микрофонами и телекамерами. Иногда они страшно напивались и с треском проваливали всю работу своей группы. Из членов АА они превратились в позеров.

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

Тут мы призадумались. Перед нами встал прямой вопрос: “В какой мере должен быть анонимным каждый член АА.?” По мере развития мы поняли, что не можем быть тайным обществом, но, с другой стороны, мы не могли превратиться в сборище водевильных трупп. Поиск золотой середины между этими двумя крайностями потребовал долгого времени.

Как правило, каждый новичок хотел, чтобы его семья сразу же узнала о том, чем он собирается заняться. Он также хотел посвятить в свои дела всех тех, кто пытался помочь ему, — врача, священника, близких друзей. Поверив в себя, он чувствовал, что может рассказать о своем новом образе жизни своему начальнику и коллегам. Когда же он начал помогать другим, он понимал, что способен свободно говорить об АА почти что со всеми. Эти, не выходящие за рамки определенного круга рассказы помогали ему избавиться от страха, что на нем клеймо алкоголика, и начать распространять новость о существовании АА среди своих соседей. Благодаря этим беседам к нам пришли многие мужчины и женщины. Хотя анонимность в строгом смысле слова здесь не соблюдалась, но ее дух, тем не менее, не нарушался.

Но вскоре стало очевидным, что таких бесед для наших целей недостаточно. Наша работа нуждалась в публичном освещении. Группы АА должны были связаться с как можно большим количеством страдающих алкоголиков. Поэтому многие группы стали проводить открытые собрания, на которых присутствовали друзья и все желающие, с тем, чтобы каждый гражданин мог сам увидеть, что мы из себя представляем. Отношение к этим собраниям было крайне одобрительным. Вскоре группы стали по-

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

лучать приглашения выступить с сообщениями об АА в различных организациях, церковных общинах и медицинских обществах. Если на этих собраниях имя выступающего не называлось, а представители прессы были предупреждены, что имена и фотографии не должны появляться в печати, это приводило к хорошему результату.

Затем мы попали в большую прессу, и это было захватывающе. Статьи в кливлендском издании “Plain Dealer”, рассказывающие о нас, увеличили число наших членов с нескольких человек до нескольких сотен всего за одни сутки. Сообщение об обеде, данном Рокфеллером в честь АА, помогло удвоить число наших членов всего за год. Знаменитая публикация Джека Александера в “Saturday Evening Post” создала АА репутацию национальной организации. Это чествование наших успехов привело к еще большему признанию нашей деятельности. Другие газеты и журналы просили материал об АА. Что было делать?

Когда публичное одобрение нашей деятельности на таком высоком уровне стало повсеместным, мы поняли, что оно может принести нам огромную пользу или причинить непоправимый вред. Все будет зависеть от того, в какое русло направить развитие событий. Мы не могли позволить самозванцам брать на себя роль мессий, представляющих АА широкой публике. Стремление к пропаганде уничтожит нас. Если кто-то один напьется в общественном месте или его уговорят использовать название нашего Содружества для собственных целей, это нанесет нам непоправимый ущерб. На этом высоком уровне (пресса, радио, кино и телевидение) анонимность — имеется в виду 100%-ная анонимность — была единственным пра-

вильным решением. В этом вопросе принципы были гораздо важнее всех без исключения личностей.

Все эти события научили нас, что анонимность является проявлением подлинного смирения в действии. Это всеобъемлющее духовное качество, которое ныне стало определяющим в деятельности АА на всех уровнях. Движимые духом анонимности, мы стараемся отказаться от естественного желания лично выделиться в среде других алкоголиков или в глазах общественного мнения. Отказываясь от этих вполне человеческих устремлений, мы считаем, что каждый из нас участвует в создании надежного защитного покрывала для нашего Содружества, под прикрытием которого мы можем духовно расти и совместно работать.

Мы уверены, что смирение, выраженное в анонимности, является лучшей защитой, которую Содружество Анонимных Алкоголиков когда-либо имело.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

(Развернутая форма)

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

1. Каждый член Содружества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.

3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает выздороветь. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособливаться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.

4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

необходимо советоваться. Ни одной группе, ни одному региональному комитету и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать каких-либо действий, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с попечителями Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основаным на духовности и имеющим лишь одну главную цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы в случае необходимости группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует как можно быстрее достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА — крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что, скорее всего, не что иное как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти могут разрушить наше духовное наследие.

8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением **Двенадцатого Шага**, никогда не должна оплачиваться.

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа — комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города — свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Попечители Главного Совета Обслуживания составляют наш Комитет Совета Обслуживания АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашей основной газеты “The A. A. Grapevine”. Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинные руководители АА — всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказы. Уважение ко всем — залог их полезности.

10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому себя не противопоставляют. По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

11. Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и изображения, если мы представлены как члены АА, не должны использоваться в прессе, в кино или на радио. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлечения, а не пропаганды. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить возможность отозваться о нас с похвалой нашим друзьям.

12. И последнее. Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ И ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Сдано в набор 03.04.2001. Подписано в печать 25.04.2001.
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Печ. л. 14. Тираж 2000 экз. Заказ

ЛР 071422 от 07.04.97
Издательство «Русский мир»
123459, Москва, Туристская ул., 19, корп. 5

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Чебоксарской типографии 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

ЕЖЕДНЕВНЫЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ
БАЗИРШЕННЯ

Это книга размышлений
членов АА для членов АА

DAYLY REFLECTIONS

Copyright © 1990 by ALCOHOLICS
ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

475 Riverside Drive New York, N.Y. 10115

All rights reserved

Material from the A. A. Grapevine is copyrighted by
the A. A. Grapevine, Inc., Reprinted by permission
of the publisher

First printing Sept. 1990

*This is A. A. General Service
Conference-approved literature*

ALCOHOLICS ANONYMOUS® and A. A.®
are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.

ISBN 0-916856-37-2

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Перевод с английского

2001 © A.A.W.S., Inc.

2001 © Фонд обслуживания
Анонимных Алкоголиков

Все права сохранены.

Авторские права на материалы из журнала
«АА Грейпвайн» принадлежат А.А. Grapevine, Inc.
и перепечатаны с разрешения издателя.

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

*Эта литература одобрена
Конференцией по обслуживанию АА*

НАПЕЧАТАНО В РОССИИ

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ РУССКОГО ПЕРЕВОДА

АА — это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Оно объединяет людей почти в 200 странах мира.

И хотя идеи Анонимных Алкоголиков зародились не в России, здесь они обрели такое же подтверждение своей жизненности и действенности, как и за рубежом. Тысячи россиян — мужчин и женщин, молодых и пожилых, богатых и бедных, различных вероисповеданий, атеистов и агностиков, с самым разным уровнем образования — пришли к убеждению, что выход из казалось бы безвыходной ситуации все-таки есть, — Программа выздоровления «Двенадцать Шагов» АА.

И это подтверждается нашим личным опытом, которым мы готовы делиться с каждым, желающим избавиться от алкоголизма.

Огромный потенциал выздоровления, накопленный Содружеством за многие десятилетия, сконцентрирован на страницах книги, которая сейчас перед вами. До вас ее читали на многих языках мира, и повсеместно она помогала заинтересованным людям решать

насушные проблемы бытия вне конфессиональных и государственных границ.

Текст «Ежедневных размышлений» не является истиной, что называется, в последней инстанции, но читателю следует иметь в виду, что написаны они были самими выздоравливающими алкоголиками, с различными сроками трезвости, с целью попытаться практически помочь людям, находящимся порой в безвыходном положении.

Ни одна из книг, издаваемых Российским АА, не вызвала столько эмоций и ожиданий в процессе подготовки к выходу в свет. Чаяния были столь велики, что порой казалось — она не будет издана никогда, дабы не обмануть надежд.

Но недаром же Программа АА учит нас смирению и терпению — долгожданный момент наступил — вы держите эту книгу в руках.

Перспектива обретения духовной опоры, возможно, приведет вас в Содружество АА. И у вас появится возможность помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам обрести свой жизненный путь, уверенность в сегодняшнем дне и в каждом «сегодня» вашей жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ (к английскому изданию)

Подготовка этого издания была предпринята по рекомендации Генеральной Конференции по служению АА в 1987 г. в связи с давно назревшей потребностью Содружества в сборнике размышлений «на сегодняшний день», распределенных по дням календарного года. В начале каждой датированной страницы помещена цитата из таких источников как «Анонимные Алкоголики» (*Alcoholics Anonymous*), «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» (*Twelve Steps and Twelve Traditions*), «АА взрослеет» (*A.A. Comes of Age*), «Как это видит Билл» (*As Bill Sees It*), «Лучшее из Билла» (*The Best of Bill*), «Доктор Боб и славные старожилы» (*Dr. Bob and the Good Oldtimers*) и других изданий, одобренных Конференцией АА.

За каждой цитатой следует личное размышление одного из членов АА, относящееся к этой цитате. В ответ на обращение ко всему Содружеству поступило свыше 1300 откликов. Члены АА, размышления которых были отобраны для сборника, не являются профессиональными писателями и говорят, разумеется, от своего имени, а не от имени Содружества — просто один член АА делится своим опытом с другими членами АА.

Основное внимание в книге уделяется трем Заветам АА: Выздоровлению, Единству

и Служению, а также идеям нашей Прембулы, где сказано, что «АА не связано с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической организацией или учреждением». В предисловии к книге *«Как это видит Билл»* автор писал, что эта работа «может оказать помощь в индивидуальных медитациях, стимулировать обсуждение этих тем в группах и вполне способна направить на еще более широкое изучение всей нашей литературы». Нет более подходящих слов для представления читателям данного сборника *«Ежедневные размышления»*.

«Я — ЧУДО»

Самое главное в нашей жизни сегодня — абсолютная уверенность в том, что Создатель чудодейственным образом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.

Анонимные Алкоголики, с. 24
Alcoholics Anonymous, p. 25

Сегодня это поистине факт моей жизни и настоящее чудо. Я всегда верил в Бога, но мне никогда не удавалось сделать так, чтобы сам смысл веры вошел в мою жизнь. Сегодня благодаря Анонимным Алкоголикам я верю и полагаюсь на Бога, как я Его понимаю. И благодаря этому я сегодня трезвый! Я не мог в одиночку научиться доверять Богу и полагаться на Него. Теперь я верю в чудеса, потому что я сам — чудо!

СНАЧАЛА ФУНДАМЕНТ

Может быть, трезвость — это все, чего мы можем ожидать от духовного пробуждения? Нет, трезвость — это всего лишь начало.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 8*

Применение Программы АА подобно строительству дома. Сначала я должен заложить большой прочный бетонный фундамент, на котором возводится дом, — для меня это означает прекратить пить. Но жить на бетонном фундаменте, когда вы не защищены и открыты жаре, холоду, ветру и дождю, очень неудобно. Так что я построил на фундаменте дом, начав применять Программу на практике. Этот первый дом был шатким, потому что я не имел навыков в такой работе. Но с течением времени, по мере того как я работал по Программе, я учился строить лучше. Чем больше я работал, тем успешнее я строил все более удобный и счастливый дом, в котором сейчас и живу.

БЕССИЛИЕ

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

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 26
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

Не случайно в самом первом Шаге упоминается бессилие. Признание своего бессилия перед алкоголем является краеугольным камнем в фундаменте выздоровления. Я понял наконец, что у меня нет тех сил и возможности контроля, которыми, как мне казалось, я обладал. Я бессилён изменить то, что думают обо мне люди. Я бессилён перед тем, что опоздал на автобус. Я бессилён перед тем, как другие работают (или не работают) по Шагам. Но я также узнал, что я *не* бессилён перед некоторыми вещами. Я *не* бессилён перед моим отношением к окружающему. Я *не* бессилён перед негативным восприятием мира. Я *не* бессилён нести ответственность за свое собственное выздоровление. У меня есть возможность оказывать положительное воздействие на самого себя, моих любимых и на мир, в котором я живу.

ПОВЕРНУТЬСЯ К БЛИЖНИМ СВОИМ

Мы считаем, что перестать пить — это всего лишь начало. Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах.

*Анонимные Алкоголики, с. 18
Alcoholics Anonymous, p. 19*

В моем общении в АА мне обычно трудно быть приятным с людьми. Когда я работаю над тем, чтобы оставаться трезвым, я праздную со своими товарищами по АА наше общее освобождение от ада пьянства. Часто бывает не так уж и трудно поделиться радостными новостями со старыми и новыми друзьями по Программе.

Дома или на работе может быть совсем по-другому. Здесь возникают ситуации, когда небольшие повседневные неприятности особенно заметны, и тут-то и бывает трудно улыбнуться или откликнуться добрым словом, или с готовностью выслушать. Именно за пределами АА проходит настоящее испытание действенности моего пути по Двенадцати Шагам.

ПОЛНОЕ ПРИНЯТИЕ

Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет себе представить ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть.

*Анонимные Алкоголики, с. 148
Alcoholics Anonymous, p. 152*

Только алкоголик может понять истинное значение подобного заявления. Эта двойственность активного алкоголика держала меня на привязи и наполняла ужасом и недоумением: «если я не выпью, то умру» боролось с «если я буду продолжать пить, то это убьет меня». Обе навязчивые мысли тянули меня все глубже на дно. Но это дно стало началом *полного* принятия моего алкоголизма, без каких-либо оговорок, а именно полное принятие было абсолютно необходимо для моего выздоровления. Этот выбор не был похож ни на что из того, с чем я сталкивался раньше. Позднее я узнал, что он был необходим для успеха в Программе.

ПОБЕДА СДАВШЕГОСЯ

Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к силе и освобождению. Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно построить счастливую, целенаправленную жизнь.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 26

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21

Когда алкоголь влиял на все грани моей жизни, когда бутылки стали символом уступок самому себе и вседозволенности, когда я осознал, что сам я ничего не могу сделать, чтобы преодолеть силу алкоголя, тогда я наконец понял, что мне не осталось ничего, кроме капитуляции. Сдаваясь, я обрел победу — победу над эгоистичными уступками самому себе, победу над моим упрямым сопротивлением той жизни, какой она мне была дана. Только прекратив борьбу со всем и со всеми, я начал движение по пути к трезвости, смирению и душевному покою.

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

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

Анонимные Алкоголики, с. 57
Alcoholics Anonymous, p. 59

Каждый день я стою на распутье. Мои мысли и поступки могут помочь моему росту, но могут и толкнуть на путь старых привычек и пьянства. Иногда распутье становится началом, например, когда я начинаю одобрять кого-нибудь, вместо того чтобы осуждать, или же решаюсь попросить о помощи, вместо того чтобы полагаться только на себя. В другие моменты распутье возникает в конце, например, когда я ясно вижу необходимость прекратить вынашивать обиды или упиваться уродливой саможалостью. Каждый день множество недостатков ищущают меня, значит, у меня каждый день есть возможность видеть их. В том или ином виде недостатки моего характера проявляются ежедневно: осуждение самого себя, гнев, трусость, гордыня, желание отомстить и высокомерное поведение.

Попытки обойтись полумерами при устранивании этих недостатков только парализуют мои старания измениться. Только когда я в полном доверии обращаюсь к Богу за помощью, я действительно обретаю желание — и могу — измениться.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ВЫБОР?

Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать.

*Анонимные Алкоголики, с. 23
Alcoholics Anonymous, p. 24*

Когда я прекращаю пить, мое бессилие перед алкоголем не исчезает. В трезвости у меня по-прежнему нет выбора — я не могу пить.

Возможность, которая у меня действительно *есть*, — это использовать «набор духовных средств» («Анонимные Алкоголики», с. 24). Когда я делаю это, Высшая Сила освобождает меня от отсутствия выбора и сохраняет трезвым *еще на один день*. Если бы выбор *не был* за мной, то зачем мне были бы нужны АА и Высшая Сила?

ПРОМЫСЕЛ БОЖИЙ

Держа в руках стакан, страшно признаваться, что разрушительное пристрастие к алкоголю настолько овладело нашим сознанием, что только вмешательство Провидения способно избавить нас от него.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 26
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

В моей жизни действие Промысла Божьего (проявления заботы Бога обо мне и Его воли в отношении меня) произошло тогда, когда я дошел со своим пьянством до полного развала: все, что когда-то имело значение в моей жизни, ушло. Я позвонил в АА, и именно с этого момента моя жизнь в корне изменилась. Когда я размышляю об этой, совершенно особенной, поворотной минуте, я понимаю, что Бог заботился обо мне и до того, как я обрел способность признавать и принимать духовные ценности. Стакан был отставлен в сторону единственно через это действие Промысла Божьего, и я отправился в путь по дороге трезвости. Моя жизнь продолжает раскрываться попечением и заботой Бога обо мне и в указанном Им направлении. Первый Шаг, когда я признал, что бессилён перед алкоголем и что моя жизнь стала неуправляемой, приобретает для меня еще большее значение — день за днем — в спасающем наши жизни, дающем нам новую жизнь Содружестве Анонимных Алкоголиков.

ВМЕСТЕ МЫ ВЫСТОИМ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 29
Alcoholics Anonymous, p. 30*

Я пришел в АА потому, что больше не мог контролировать свое употребление спиртного. То ли из-за занудства жены по поводу моего пьянства, то ли потому, что шериф заставлял меня посещать собрания АА, а может быть, просто потому, что глубоко внутри себя я знал, что не могу пить, как другие люди, — но не был готов признать это, поскольку сама мысль о прекращении выпивки приводила меня в ужас. Анонимные Алкоголики — это Содружество мужчин и женщин, объединившихся против общей смертельной болезни. Наши жизни связаны между собой, как у людей, спасающихся на плоту в открытом море. Если мы все будем работать вместе, то сможем благополучно добраться до берега.

НА СТО ПРОЦЕНТОВ

Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 79
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 68*

Задолго до того, как я обрел трезвость в АА, я уже сознавал, что алкоголь убивает меня. Но, даже зная это, я не мог бросить пить. Поэтому, встретившись с Первым Шагом, я легко признал, что бессилён перед выпивкой. Но была ли моя жизнь неуправляемой? Да никогда! Через пять месяцев после прихода в АА я опять начал пить и удивлялся, почему.

Позднее, вернувшись в АА, наученный горьким опытом, я понял, что Первый Шаг — это единственный Шаг, который может быть сделан на сто процентов. И единственный способ сделать его на сто процентов — это сделать сто процентов этого Шага. Это было много дней тому назад, и мне уже не нужно делать Первый Шаг снова.

ПРИНИМАТЬ НАШИ СЕГОДНЯШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Наша самая основная задача — принять обстоятельства нашей жизни такими, какие они есть, принять себя, какие мы есть на самом деле, и окружающих нас людей такими, какие они есть. Это значит обрести трезвое смирение, без которого не может начаться настоящее движение вперед. Снова и снова нам надо будет возвращаться к этому беспристрастному моменту. Это своего рода упражнение в принятии, которое весьма полезно выполнять ежедневно.

Если мы будем настойчиво избегать замены нереальных оправданий апатии или пораженчества на реальную оценку жизненных фактов, то последние могут стать прочным фундаментом эмоционального здоровья и послужить строительным материалом духовного развития.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 44*

Когда мне трудно принимать людей, ситуации или события, я обращаюсь к этому отрывку, и он освобождает меня от многих подспудных страхов относительно других людей или обстоятельств, которые мне преподносят жизнь. Эта мысль позволяет мне оставаться человеком, а не быть совершенством, и сохранять мой душевный покой.

ЭТО НЕ ПРОИСХОДИТ В ОДИН ДЕНЬ

Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 85*

По-видимому, самая распространенная алкогольная иллюзия — это: «Если я просто не буду пить, то все будет хорошо». Когда туман рассеялся, я увидел — впервые! — какой беспорядочной была моя жизнь. У меня были проблемы с семьей, работой, деньгами и правосудием. Я цеплялся за старые религиозные представления. В моем характере были такие изъяны, на которые я предпочитал закрывать глаза, так как они легко могли убедить меня в том, что я безнадежен, и снова подтолкнуть к бегству.

В решении *всех* моих проблем мною руководила Большая Книга. Но это произошло не сразу и, конечно, не само собой, — для этого понадобились существенные усилия. Мне всегда нужно видеть Божьи милосердие и благословение, которые пронизывают любую проблему, с которой мне приходится сталкиваться.

БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ

Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Протрезвев, я увидел, какой опустошенной была моя жизнь, и испытал гнетущие меня чувства вины и сожаления. Четвертый и Пятый Шаги Программы помогли мне исцелиться от этих мучительных сожалений. Я понял, что был себялюбив и нечестен из-за своего пьянства и что пил потому, что я алкоголик. Теперь я вижу, как мои прошлые, даже самые неприятные переживания могут обратиться в золото, потому что как трезвый алкоголик я могу делиться своим опытом со своими товарищами-алкоголиками, особенно с новичками. Я трезв в АА уже несколько лет и больше не сожалею о прошлом. Я просто благодарен за данное мне осознание Божьей любви и за ту помощь, которую я могу оказать другим людям в Содружестве.

ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК

За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой более могущественной, чем они сами.

*Анонимные Алкоголики, с. 184
Alcoholics Anonymous, pp. 569–570*

С самых первых дней в АА, когда я еще только боролся за трезвость, я обрел надежду в этих словах наших основателей. Я часто размышлял над фразой: «они открыли не известный ранее источник». Я спрашивал себя, как я могу найти Силу внутри себя, если я настолько бессилён? Со временем, как и обещали наши «старички», до меня дошло: у меня всегда был выбор между добром и злом, между бескорыстием и эгоизмом, между смирением и страхом. Эта Сила более могущественная, чем я, представляет собой подлинный дар, который я не осознавал, пока не достиг ежедневной трезвости, строя жизнь по Двенадцати Шагам АА.

ПАДЕНИЕ НА ДНО

Почему нужно настаивать на необходимости «опуститься на самое дно»? Дело в том, что без этого очень немногие люди искренне станут соблюдать Программу АА. Чтобы, будучи членом АА, пройти остальные Одиннадцать Шагов, следует принять такую точку зрения и совершить такие поступки, о которых не может и мечтать почти что любой пьющий алкоголик.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 29
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 24

Падение на «дно» открыло мне глаза, и я был готов попробовать жить как-то иначе. И попробовал я АА. Моя новая жизнь в АА была в чем-то похожа на первые попытки езды на велосипеде. АА стало моим рулем и поддерживающей рукой. Не то что бы я уж очень хотел тогда этой помощи, я просто не хотел снова падать и набивать шишки. Мое стремление избежать нового падения на «дно» было сильнее моего желания пить. И сначала именно оно сохраняло меня трезвым. Но через некоторое время я обнаружил, что изо всех сил работаю по Шагам. Вскоре я заметил, что мои взгляды и поступки меняются, пусть даже чуть-чуть. День ото дня я чувствовал себя лучше, улучшались отношения с другими людьми, мои раны стали заживать. Благодарю Бога за этот руль и поддерживающую руку, которые я называю Анонимными Алкоголиками.

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ ТИХО

«У нас, алкоголиков, была такая беда: мы требовали, чтобы мир предоставил нам счастье и душевный покой именно тем путем, которым мы хотели получить их, — через алкоголь. И мы потерпели поражение. Но когда мы узнаём некоторые духовные законы, стараемся глубоко принять их и применяем их на практике, тогда мы действительно обретаем счастье и душевный покой... По-видимому, есть определенные правила, которым мы должны следовать, но счастье и душевный покой всегда рядом, открыты и доступны каждому».

Dr. Bob and the good Oldtimers
Доктор Боб и славные старожилы, p. 308

Простота Программы АА учит меня, что счастье — это отнюдь не то, чего я могу «требовать». Оно тихо приходит ко мне, когда я служу другим людям. Предлагая свою руку новичку или тому, кто сорвался, я замечаю, как моя собственная трезвость укрепляется и наполняется благодарностью и счастьем.

ПОМОЖЕТ ЛИ СТАКАН?

Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили контроль над собой, тогда наше пристрастие к алкоголю не было уже просто привычкой. Оно было началом рокового падения.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 29

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 23

Когда я пил, я не мог справляться с жизненными ситуациями так, как это делают другие, более здоровые люди. Малейшее событие, происшествие приводило меня в такое состояние, что я тут же решал: чтобы избавиться от этого, мне надо выпить. Но отупление не улучшало положения, и поэтому я вновь еще активнее обращался к бутылке. Сегодня я должен помнить о своем алкоголизме. Я не могу позволить себе считать, что обрел контроль над употреблением спиртного, — иначе я опять начну думать, что обрел контроль над своей жизнью. Это ощущение контроля губительно для моего выздоровления.

ВЕРА КРУГЛЫЕ СУТКИ

Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем.

Анонимные Алкоголики, с. 15
Alcoholics Anonymous, p. 16

Сущность моей духовности и трезвости зиждется на ежечасной вере в Высшую Силу. Мне необходимо помнить об этом и полагаться на Бога, как я Его понимаю, в моей ежедневной деятельности. Каким утешением для меня является то, что Бог действует в людях и через людей! Вспоминаю ли я в течение дня о конкретных примерах Божьего присутствия? Радуюсь ли очевидности его проявления? Я полон благодарности за присутствие Бога в моем выздоровлении. Без присутствия этой всемогущей Силы во всех моих делах я бы опять упал в пучину моей болезни — и умер бы.

«ОСТАНОВИТЬСЯ... И ПОПРОСИТЬ»

В течение дня, если появляются сомнения или волнение по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие.

*Анонимные Алкоголики, с. 85
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Сегодня я смиренно прошу Высшую Силу о милости — сделать паузу между моим порывом и действием; дать подуть прохладному ветру, когда я готов реагировать с горячностью; прервать ярость кротостью; дожидаться, когда осуждение станет доброжелательностью; обратиться к молчанию, когда мой язык готов нападать или защищаться.

Я буду использовать любую возможность обратиться за руководством к Высшей Силе. Я знаю, где находится эта Сила: она обитает внутри меня, чистая, как горный ручей, спрятавшийся среди вершин, — это неведомый Внутренний Источник.

Я благодарю Высшую Силу за этот мир света и истины, который я вижу, когда позволяю Ей направлять мой взгляд. Я верю Ей сегодня и надеюсь, и Она верит, что я приложу все усилия, чтобы найти правильную мысль или совершить правильный поступок.

ПОМОЩЬ СВОЕМУ БРАТУ

Член АА говорит с новичком не с позиции силы, а с позиции смирения и слабости.

*АА взрослеет
А.А. Comes of Age p. 279*

Находясь в АА, я прошу Бога направлять мои мысли и слова. Постоянное участие в работе Содружества нередко предоставляет мне возможность высказываться. Поэтому я постоянно прошу Бога помочь мне следить за моими мыслями и словами, чтобы они правильно и понятно представляли нашу Программу. Я также прошу Его помочь сосредоточить мои устремления в поисках Его руководства; помочь мне быть истинно добрым и любящим, помогающим и поддерживающим и, в то же время, преисполненным смирения и свободным от малейшего высокомерия.

Вполне возможно, что сегодня мне придется иметь дело с чьим-то неприемлемым поведением или неприятным высказыванием, — увы, это типично для все еще страдающего алкоголика. Если этому суждено случиться, я на минуту сконцентрируюсь на Боге, чтобы отреагировать на ситуацию с самообладанием, способностью понять и с желанием оказать помощь.

«ПУСТЬ ВСЕ БУДЕТ ПРОСТО»

Через несколько часов я собрался уходить от доктора Боба... Чудесная старая широкая улыбка была на его лице, когда он сказал, почти в шутку: «Помни Билл, давай не портить это. Пусть все будет просто!» Я отвернулся, не в силах сказать ни одного слова. Это был последний раз, когда я его видел.

АА взрослеет
A.A. Comes of Age, p. 214

После нескольких лет трезвости я иногда спрашиваю себя: «Неужели все так просто?» Затем на собраниях я встречаю бывших циников и скептиков, что вышли из ада по тропе АА, разделяя свою жизнь без алкоголя на 24 часа. В течение этих 24 часов они применяли на практике, — каждый в силу своих способностей, — всего лишь несколько Принципов АА. И тогда я еще раз убеждаюсь, что хотя это и не всегда легко, но если я сохраню эту простоту, то сохранится и эффективность Программы.

ЕЩЕ И РАДОВАТЬСЯ?

...мы отнюдь не мрачные люди. Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, они не пошли бы с нами по одной дороге. Мы твердо убеждены, что нужно радоваться жизни. Мы не рассуждаем цинично о положении наций в мире, но мы и не берем на свои плечи мировые проблемы.

Анонимные Алкоголики, с. 128
Alcoholics Anonymous, p. 132

Когда мой собственный дом в порядке, я вижу, что легче справляюсь с другими проблемами моей жизни. Избавившись от чувства вины и угрызений совести, которые пронизывали собой годы моего пьянства, я нашел свое место в реальном мире, но это состояние нужно удерживать. Иногда следует спросить себя: *бывает ли мне весело?* Если этот вопрос для меня труден или болезнен, то, может быть, я слишком серьезно воспринимаю себя — и не замечаю поэтому, что отклонился от Программы, а вполне возможно, что и сам дом не в таком уж и порядке. Я думаю, что испытываемая мною боль — это один из способов, которым Высшая Сила привлекает мое внимание, побуждая вновь оценить мои действия. Незначительные время и усилия, которые требуются для работы по Программе, — как, например, при оценке отдельных сторон моей жизни или возмещении ущерба, где это возможно, — окупаются сторицей.

БЫТЬ ВОВЛЕЧЕННЫМ

Все в большей мере требуются действия. «Вера без действия мертва»... наша единственная цель – оказание помощи другим людям.

*Анонимные Алкоголики, с. 85, 87
Alcoholics Anonymous, pp. 88, 89*

Я понимаю, что служение является жизненно важной частью выздоровления, но возникает вопрос: «Что я-то могу сделать?» А ведь можно просто начать со своего ближайшего окружения! Я смотрю вокруг – что я могу сделать? Пепельницы полны окурков? Вычистить их – вот уже и первое дело! Самый лучший ведущий может делать очень плохой кофе; член АА, который лучше всех умеет общаться с новичками, может с трудом читать; тот, кто готов убирать помещение, может напутать с банковским счетом – и все же каждый из этих людей и их работа необходимы для эффективности группы. Чудо служения заключается в следующем: когда я делаю то, что могу, то обнаруживаю, что открывается гораздо больше возможностей, чем я предполагал ранее.

МЫ НУЖНЫ ДРУГ ДРУГУ

Мы говорим каждому алкоголику: «Ты являешься членом АА, если ты заявляешь об этом... никто не может вывести тебя из организации...»

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 155
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 139*

В течение многих лет, когда я размышлял над Третьей Традицией («Единственным условием для членства в АА является желание бросить пить»), я думал, что она предназначена лишь для новичков, гарантируя, что никто не закроет им доступ в АА. Сегодня же я испытываю огромную благодарность за то духовное развитие, которое дала мне эта Традиция. Я не высматриваю людей, которые заметно отличаются от меня. Третья Традиция подчеркивает то единственное, общее у меня и других в АА. Она позволила мне понять и помочь самым разным алкоголикам, как и они уже помогли мне. Шарлотта, атеистка, продемонстрировала мне высшие стандарты этики и чести; Клей, человек другой расы, научил меня терпению; молодая Меган говорит, что, когда видит меня с моими 30 годами трезвости, то это помогает ей снова посещать собрания. Третья Традиция обеспечила то, что нам нужно: друг друга.

БЕЗУПРЕЧНАЯ ЧЕСТНОСТЬ

Кому хочется быть безупречно честным и терпимым? Кому хочется признаваться в своих пороках перед другими и компенсировать причиненный ущерб? Кого хоть сколько-нибудь волнует какая-то Высшая Сила, не говоря уже о медитации и молитве? Кому хочется жертвовать своим временем и тратить энергию на то, чтобы передавать идеи АА другим страдалцам? Нет, обычный, занятый своими переживаниями, алкоголик не интересуется такими проблемами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 29–30

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 24

Я алкоголик. Если я буду пить, я умру. Боже, какую силу, энергию и чувства порождает во мне эта простая истина! И это действительно все, что мне надо знать на сегодняшний день. Хочу ли я остаться в живых сегодня? Хочу ли я остаться трезвым сегодня? Готов ли я просить о помощи и готов ли помочь сегодня другому страдающему алкоголику? Осознал ли я смертельную опасность своего состояния? Что я должен сделать сегодня, чтобы остаться трезвым?

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВИНЫ

Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова «вина» в наших разговорах и мыслях.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 55

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 47

Когда я стараюсь принять свое бессилие, я начинаю понимать, что обвинение самого себя во всех бедах моей жизни может потянуть меня назад в безнадежность. Обращения за помощью и глубокое внимание к идеям, заложенным в Шагах и Традициях, помогают изменить этот подход, мешающий моему выздоровлению. До прихода в АА я так стремился к одобрению со стороны людей, занимающих влиятельное положение, что готов был пожертвовать собой и другими людьми, лишь бы обрести опору в этом мире. И неизменно меня преследовали неудачи. В Программе я нашел истинных друзей, которые любят, понимают и стремятся помочь мне узнать правду о самом себе. С помощью Двенадцати Шагов я могу построить лучшую жизнь, свободную от чувства вины и необходимости самооправдания.

СОКРОВИЩА ПРОШЛОГО

...показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной. Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя.

*Анонимные Алкоголики, с. 120
Alcoholics Anonymous, p. 124*

Какой же это подарок для меня — обнаружить, что все эти бесполезные, казалось бы, годы не прошли впустую. Опыт самых страшных падений и унижений оказывается самым мощным инструментом для помощи другим в их выздоровлении. Познав глубины стыда и отчаяния, я могу протянуть руку любви и сострадания, и я знаю, что мне доступна Божья благодать.

РАДОСТЬ ПОДЕЛИТЬСЯ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 86
Alcoholics Anonymous, p. 89*

Осознание того, что каждый новичок, с которым я делюсь, получает возможность испытать то же облегчение, которое я нашел в Содружестве, наполняет меня радостью и благодарностью. Я верю, что, как это произошло со мной, так и для них исполнятся все Обещания АА, если они воспользуются предоставленной им возможностью и примут Программу.

НОВАЯ СВОБОДА

Мы познаем новую свободу...

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Свобода для меня — это и свобода *от чего-то* и свобода *делать что-то*. Первая свобода, которой я наслаждаюсь, это свобода *от* рабства алкоголя. Какое облегчение! Затем я получаю свободу от страха: страха перед людьми, страха безденежья, задержания полицией, страха неудачи, отказа. Далее я начинаю наслаждаться свободой сегодня *выбирать* трезвость, свободой быть самим собой, свободой выражать свое мнение, испытывать умиротворение, любить и быть любимым и свободой расти духовно. Но как мне добиться этих свобод? Большая Книга ясно указывает, что, пройдя даже лишь половину пути в возмещении мною ущерба, я начну познавать новую свободу; но не в прежнем понимании — поступать, как я хочу, не обращая внимания на других, а новую, которая обеспечит исполнение в моей жизни обещаний АА. Какая радость быть свободным!

НАШЕ ОБЩЕЕ БЛАГО — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество... Либо мы сохраним единство, либо АА прекратит свое существование.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 143
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 129*

Наши Традиции играют ключевую роль в умалении гордыни, что необходимо для достижения и сохранения трезвости. Первая Традиция напоминает мне, что я не могу приписывать себе заслугу в своем выздоровлении или власть над ним. Поставив наше общее благополучие на первое место, я принимаю, что я не целитель в этой Программе. Я все еще один из пациентов. Не претендуя на известность, эту больничную палату строили старшие члены АА. Без нее я вряд ли бы выжил. Да и существуют ли алкоголики, имеющие шансы выздоравливать вне группы АА?

Вновь и вновь смиряя свою волю, я ухожу от стремления подавлять и добиваться признания. Эти стремления играли главенствующую роль в моем алкоголизме. Отстранение моих личных желаний в интересах общего блага группы является вкладом в единство АА, которое обеспечивает надежность выздоровления. Это помогает мне помнить, что целое больше суммы его частей.

ЦЕЛЬ — ЗДРАВОМЫСЛИЕ

«...смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 33

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 27

«Прийти к убеждению!» Свою веру я признавал лишь на словах, когда у меня было соответствующее настроение или же просто для видимости. В действительности я не доверял Богу. Я не верил, что Он заботится обо мне. Я упорно старался изменить то, чего изменить не мог. Постепенно, сопротивляясь, я начал все препоручать Богу, заявляя: «Если Ты такой всемогущий, то Ты и позаботься об этом». А Он так и сделал. Я начал получать ответы на свои самые глубокие проблемы, иногда в самое необычное время — по пути на работу, за обедом или когда крепко спал. Я понял, что не сам я нахожу эти решения, — мне их дает Высшая Сила. Я поверил.

СДАВШИЙСЯ — СПАСЕН

Так называемый типичный алкоголик характеризует-ся самовлюбленным эгоцентричным «я», где преобладают чувство всемогущества и намерение любой ценой сохранить свою неприкосновенность... В душе алкоголик не терпит никакого контроля ни со стороны человека, ни со стороны Бога. Он, алкоголик, есть и должен быть хозяином своей судьбы. Он будет сражаться до конца, чтобы сохранить это положение.

АА взрослеет

A.A. Comes of Age, p. 311

Великой тайной является следующее: почему некоторые из нас умирают алкогольной смертью, сражаясь за сохранение «неприкосновенности» своего «я», в то время как другие, судя по всему без особых усилий, трезвеют в АА? Дар Высшей Силы — трезвость — пришла ко мне, когда ничем не объяснимое желание бросить пить совпало с моей готовностью принять помощь людей из АА. Я должен был сдаться, так как мог обрести спасение только через Бога и своих товарищей.

ЗАПОЛНЕНИЕ ПУСТОТЫ

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем я сам?» Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути.

*Анонимные Алкоголики, с. 46
Alcoholics Anonymous, p. 47*

Я всегда увлекался изучением научных принципов. В стремлении к Абсолютному Знанию я был эмоционально и физически отдален от людей. Бог и духовность были бессмысленными теоретическими идеями. Я был современным человеком науки, знание было моей Высшей Силой. Жизнь представлялась просто еще одной задачей, для решения которой требовался правильный набор уравнений. При этом моя внутренняя сущность умирала от грубого внешнего решения проблем — алкоголя. Несмотря на мое образование, алкоголь стал моей Высшей Силой. Только с помощью безусловной любви, излучаемой людьми на собраниях АА, я смог избавиться от алкоголя как Высшей Силы. Была заполнена огромная пустота. Я больше не был одиноким и отделенным от жизни. Я нашел истинную Силу, более могущественную, чем я сам, нашел любовь Бога. Сейчас только одно уравнение имеет для меня значение: Бог находится в АА.

КОГДА НЕТ ВЕРЫ

Порой оказывается, что принципы АА труднее воспринимаются теми, кто утратил или отверг веру, чем теми, кто не имел ее, — потому что первые считают, что они обращались к вере и это не помогло. Они испытали и веру, и неверие.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 34
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 28*

Я был так уверен в том, что Бог меня подвел, что стал вызывающе дерзок. Я лучше знал, что делать, и ударился в последний запой. Моя вера обернулась озлоблением, и не случайно — те, кто имел великую веру, падают еще больнее. Даже после прихода в АА потребовалось время, чтобы снова разжечь мою веру. Разумом я был благодарен за то, что выжил после такого страшного падения, но мое сердце оставалось закрытым. Все же я держался за Программу АА, понимая, что иначе просто погибну. Я продолжал ходить на собрания, и вера моя постепенно воскресла.

ЖЕЛАННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Только прекратив спорить, я начал видеть и воспринимать. Именно тогда смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера. Для достижения этого мне пришлось отказаться от борьбы и с энтузиазмом следовать всем остальным пунктам Программы АА.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 33
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 27

После многих лет моей жизни, пропитанных разгулом своеволия, Второй Шаг наконец освободил меня от полного одиночества. Теперь на моем пути нет ничего болезненного или непреодолимого. Теперь всегда есть Некто, с Кем я могу поделиться трудностями жизни. Второй Шаг укрепил мою связь с Богом, и теперь я понимаю, что мое безумие и моя гордыня были тесно взаимосвязаны. Чтобы избавиться от первого, я должен отдать второе Тому, у Кого плечи намного шире моих.

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Поэтому Второй Шаг является отправной точкой для всех нас. Агностики, атеисты и бывшие верующие, мы можем совершить этот Шаг вместе.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 40
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33

Я уверен, что Программа АА создавалась Промыслом Божиим и что Бог присутствует на каждом собрании АА. Я вижу, верю и знаю, что АА спасает, — потому что сегодня я остаюсь трезвым. Я препоручаю свою жизнь АА и Богу уже тем, что хожу на собрания АА. Если Бог в сердце моем и в сердцах других людей, тогда я — существенная часть целого, а не обособленная сущность. Если Бог в сердце моем и обращается ко мне через других людей, тогда и через меня Он говорит что-то другим людям. Я буду стремиться исполнять Его волю, следуя духовным принципам, и наградой мне будут здравомыслие и эмоциональная трезвость.

ПУТЬ К ВЕРЕ

Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере, и каждое собрание АА есть гарантия того, что Бог вернет нам здравомыслие, если мы найдем правильный способ общения с Ним.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 40
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33

Моя последняя пьянка довела меня, полностью сломленного, до больницы. Перед моими глазами прошла тогда вся моя жизнь. Я увидел, что из-за пьянства мне пришлось жить в сплошном кошмаре. Мое своеволие и одержимость алкоголем завели меня в пучину галлюцинаций, провалов в памяти, отчаяния. Окончательно сломленный, я взмолился о Божьей помощи. Его волей повернулся я к вере. Моя страсть к алкоголю ушла, и исчезло мое эмоциональное безумие. Я больше не боюсь. Теперь моя жизнь безболезненна и разумна.

УБЕДИТЬ НАШУ «ТЕМНУЮ ПОЛОВИНУ»

Даже когда мы успешно прокладываем себе дорогу, радость и покой все еще ускользают от нас. Здесь спотыкаются многие «старички» АА. Это буквально проклятое место. Как же привести наше глубинное сознание, из которого все еще вырывается так много страхов, неконтролируемых порывов и ложных амбиций, в соответствие с тем, во что мы действительно верим, что знаем и чего хотим! Переубедить нашу тупую, буйную и прячущуюся «темную половину» становится нашей основной задачей.

Лучшее из Билла
The Best of Bill, pp. 42–43

Регулярное посещение собраний, служение и помощь другим — вот рецепт, который многие испытали и нашли успешным. Когда я отклоняюсь от этих основных принципов, старые привычки проявляются снова, и возвращается мое старое «я» со всеми его страхами и пороками. Постоянная цель каждого члена АА — это устойчивая трезвость, которая достигается по одному дню.

ОБРЕТЕНИЕ ДУХОВНОСТИ

Как часто на собраниях АА мы слышим, как выступающий заявляет: «Но я еще не обрел духовности». До этого он описал чудеса преображения, которые произошли в нем, — не только освобождение от алкоголя, но и полное изменение отношения к жизни и самой жизни. Почти всем присутствующим очевидно, что он уже получил самый важный дар, но сам об этом, похоже, еще не знает. Мы-то хорошо знаем, что этот сомневающийся через полгода или через год скажет нам, что обрел веру в Бога.

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 275*

Жизнь, которая когда-то казалась пустой и лишённой смысла, сегодня полна и радостна — осознание этого стало моим духовным опытом. Ежедневная молитва и медитация, жизнь по Двенадцати Шагам принесли мне внутренний покой и чувство причастности, о которых я не мог и мечтать, когда пил.

НЕ Я У РУЛЯ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 52
Alcoholics Anonymous, p. 53*

Сегодня я выбираю Бога. Он — это все. И я поистине благодарен за это. Когда мне кажется, что «я у руля», я преграждаю Богу путь в мою жизнь. Я молюсь о том, чтобы помнить об этом, когда во мне опять просыпается гордыня. Главное — сегодня я выбрал духовный рост, и Бог для меня — это все. Когда я пытался бросить пить самостоятельно, у меня ни разу не получилось, а с Богом и АА получается. Похоже, это достаточно простая мысль даже для сложной психики алкоголика.

ПРЕДЕЛЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?

*Анонимные Алкоголики, с. 66
Alcoholics Anonymous, p. 68*

Мои недостатки отделяют меня от Божьей воли. Когда я отворачиваюсь от своей связи с Ним, я оказываюсь один на один с миром и со своим алкоголизмом и вынужден сам за все отвечать. Пока я полагался лишь на самого себя, у меня не было ощущения покоя и безопасности, и единственным результатом этого была жизнь в страхе и недовольстве. Бог простирает мне дорогу назад, к Нему и Его дару гармонии и умиротворения. Но прежде мне нужно решиться увидеть свои страхи, понять их природу и власть надо мной. Поэтому я часто прошу Бога указать мне, чем я отделяю себя от Него.

КОРЕНЬ ВСЕХ НАШИХ БЕД

Себялюбие – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем.

*Анонимные Алкоголики, с. 60
Alcoholics Anonymous, p. 62*

Какое поразительное открытие, что мир и все в нем могут прекрасно обходиться и без меня. Какое облегчение узнать, что люди и предметы могут нормально существовать без моего контроля и руководства. Не хватает слов выразить, как замечательно прийти к убеждению, что Сила более могущественная, чем я, существует отдельно и независимо от меня. Я знаю — это чувство разделенности между мной и Богом когда-нибудь исчезнет. Пока же путем веры я буду стремиться к смыслу своей жизни.

МЫ НЕ МОЖЕМ ДОЙТИ РАЗУМОМ ДО ТРЕЗВОСТИ

Тем, кто опирается только на разум, многие члены АА могут сказать: «Да, мы были такими же, как вы, — слишком умными себе во вред... Втайне мы считали, что можем выстоять над остальными людьми, опираясь только на свой интеллект».

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 60*

Даже самый совершенный разум не является защитой от алкоголизма. Я не могу прийти разумом до трезвости. Я стараюсь помнить, что умственные способности — это Богом данное свойство, которое я могу использовать, это радость — как иметь талант в живописи, танце или архитектуре. Это не делает меня лучше других и не предоставляет надежного инструмента для выздоровления, так как не высокий уровень интеллекта или университетский диплом, а только Сила более могущественная, чем я, вернет меня к здравомыслию.

ОЖИДАНИЯ ИЛИ ТРЕБОВАНИЯ?

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

*Анонимные Алкоголики, с. 95
Alcoholics Anonymous, p. 98*

На собраниях часто обсуждается тема ожиданий. Вполне естественно ожидать положительных сдвигов в самом себе, улучшения своей жизни или достойного отношения к себе со стороны других людей. С неприятностями же я сталкиваюсь, когда мои ожидания становятся требованиями. Мне не удается стать тем, кем я хочу, и дела идут не так, как мне бы хотелось, потому что люди меня иногда подводят. Возникает вопрос: «Что я собираюсь делать в связи с этим?» Замкнуться в злости и жалости к себе, ответить тем же и тем самым ухудшить положение — или довериться Божьей Силе, которая исправит глупости, которые я натворил? Спрашивать у Него, чему я должен научиться? Продолжать делать то, что я хорошо умею делать? Делиться своей верой и благословением с другими?

ДЕЙСТВОВАТЬ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Кроме свободы от пьянства, АА дало мне еще одну замечательную вещь — способность совершать «правильные действия». Сказано, что Обещания АА *обязательно* сбудутся, если я буду *работать* над ними. Рассуждения о них, споры и восхваления ни к чему не приведут. Я останусь несчастным лицемерным «сухим» пьяницей. Действуя по Двенадцати Шагам, я обрету жизнь, о которой никогда не мог даже мечтать.

ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ

Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки — к счастливой жизни...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 141
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 125*

В моей Программе выздоровления наступил момент, когда третье положение Молитвы о Душевном покое — «...мудрость отличить одно от другого» — навечно запечатлелось в моем сознании. С этого момента мне все время приходится распознавать, соответствует ли каждое мое слово, действие или мысль Принципам Программы. Я больше не могу спрятаться за безумие своей болезни или за другие самооправдания. Обрести светлую жизнь для себя и для тех, кого люблю, я могу на единственном пути, который возлагает на меня обязательства, требует от меня дисциплины и ответственности.

ЛЮБОВЬ В ИХ ГЛАЗАХ

Некоторые из нас не хотят верить в Бога, другие не могут, кое-кто верит, что Бог есть, но отказывается верить, что Он совершит ожидаемое от Него чудо исцеления.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 31
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 25

Изменения, которые я видел в новых людях, пришедших в Содружество, помогли мне расстаться со страхом и поменять свои отрицательные жизненные позиции на положительные. Я видел любовь в их глазах, и меня потрясло то, как много значила для них их трезвость «только сегодня». Они открыто посмотрели на Второй Шаг и поверили, что Сила более могущественная, чем они сами, возвратит их к здравомыслию. Они дали мне веру в Содружество и надежду, что я обрету в нем то же, что и они. Я узнал, что Бог — это любящий Бог, а не тот карающий, которого я боялся до прихода в АА. Еще я понял, что Он был со мной и тогда, когда я был в беде до прихода в АА. Сегодня я знаю, что именно Он привел меня в АА, и что я — чудо.

У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ

... нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств.

Анонимные Алкоголики, с. 24
Alcoholics Anonymous, p. 25

Я начинал работу по Шагам по обязанности и по необходимости. В результате я испытал глубокое чувство беспомощности перед всеми этими словами: мужественно, полностью, смиренно, прямо, единственно. Я считал, что Биллу У. повезло, что он прошел через такое мощное, просто потрясающее духовное переживание. Но со временем мне открылось, что у меня собственный путь. После нескольких собраний АА, слушая рассказы других, я начал понимать, что каждый в конце концов находит свою собственную тропу продвижения по Шагам. Постепенно я учусь жить согласно Принципам Содружества. В результате движения по Шагам я могу сегодня сказать, что мое отношение к жизни, людям и ко всему, что связано с Богом, изменилось и улучшилось.

Я НЕ ДРУГОЙ

Вначале понадобилось целых четыре года, прежде чем АА дало трезвость первой женщине-алкоголичке. Подобно многим алкоголикам с «мелким дном» женщины говорили, что они – другие. Всякий бродяга говорил, что он особенный... то же говорили художники и инженеры, богатые и бедные, верующие и неверующие, индейцы и эскимосы, ветераны и заключенные... теперь же все они и тысячи других трезво говорят о том, какие все мы, алкоголики, одинаковые, когда признаем, что наша карта бита...

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 24*

Я не должен считать себя в АА «особенным». При таком подходе я изолировал бы себя от других и от соприкосновения с Высшей Силой. Если я чувствую себя в АА изолированным, то не люди виноваты в этом. Это делаю я сам своим мнением, что я какой-то «особенный». Сегодня я просто еще один алкоголик в мировом Содружестве АА.

ДАР СМЕХА

Здесь опекающий его член АА обычно начинает смеяться.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 32
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 26*

До того как началось мое выздоровление от алкоголизма, смех был для меня одним из самых неприятных явлений. Я никогда не смеялся, и мне казалось, что другие все время смеются надо мной! Моя озлобленность и жалость к себе лишали меня этого самого простого удовольствия и сердечной легкости. В конце моего пьянства даже алкоголь не мог вызвать во мне пьяной усмешки.

Когда мой наставник в АА начал смеяться и указывать на мои заблуждения и самозалость, подпитывающие гордыню, я был раздражен и обижен, но это помогло мне почувствовать облегчение и сосредоточиться на своем выздоровлении. Вскоре я научился смеяться над собой, а потом научил смеяться и тех, у кого был наставником. Каждый день я прошу Бога помочь мне перестать воспринимать себя слишком серьезно.

Я — ЧАСТЬ ЦЕЛОГО

Сразу же я стал частью — пусть даже лишь крохотной частичкой — космоса...

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 225*

Когда я пришел в АА впервые, я решил, что «они» очень хорошие люди, может быть, немного наивные, чересчур, пожалуй, дружелюбные, но в основном порядочные и искренние (с которыми у меня не было ничего общего). Я видел «их» на собраниях, в конце концов, только там они и существовали. Я здоровался с «ними» за руку, а выходя на улицу, забывал о «них».

Но однажды моя Высшая Сила, в которую я тогда не верил, поспособствовала началу одного проекта в соседнем районе, вне рамок АА, но с привлечением многих его членов. Мы работали вместе, и я узнал «их» как людей. Я начал восхищаться «ими», «они» мне нравились, и я даже получал удовольствие от общения с «ними»... Их применение Программы в повседневной жизни, а не просто разговор на собраниях, привлекли меня. Я захотел получить то, что имели они. Неожиданно это «они» стало «мы». После этого я ни разу не пил.

РУКОВОДСТВО

...это означает веру в Создателя, который воплощает силу, справедливость и любовь; в Бога, который предназначает мне цель, значение и судьбу для того, чтобы приблизиться, пусть даже... и с остановками, к Его образу и подобию.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 51*

По мере того, как я начал принимать свое бессилие и зависимость от Бога, как я Его понимаю, я увидел, что существует жизнь, которую, если бы это было возможно, я выбрал бы для себя с самого начала. Лишь через жизнь в Содружестве и постоянную работу по Шагам я смог увидеть, что существует действительно лучший путь, по которому меня направляют. Все больше узнавая о Боге, я стал способен доверять Его указаниям и планам по сближению с Ним. Пусть и не очень быстро, но я стремлюсь к Его образу и подобию.

ТАИНСТВЕННЫЕ ПАРАДОКСЫ

Таков парадокс возрождения в АА: сила, возникающая из полного поражения и слабости, утрата старой жизни как условие обретения новой.

АА взрослеет
A.A. Comes of Age, p. 46

Какими чудесными тайнами являются парадоксы! Их нельзя рассчитать, но когда их признают и принимают, они вновь подтверждают нечто во Вселенной, находящееся за пределами человеческой логики. Когда я сталкиваюсь со страхом, мне дается мужество; когда я поддерживаю брата или сестру, то увеличивается моя способность любить самого себя; когда я воспринимаю боль как часть возрастающего жизненного опыта, я ощущаю еще большее счастье; когда я смотрю на свою темную сторону, я переносюсь в новый свет; когда я признаю свою уязвимость и передаю себя Высшей Силе, то благодать невиданной силы сходит на меня. Спотыкаясь, сгорая от стыда, я вошел в двери АА, ничего не ожидая от жизни, а мне дали надежду и достоинство. Единственный способ чудесным образом сохранить дары этой Программы — передать их другим.

БЛАГОДАРНОЕ СЕРДЦЕ

Я стараюсь твердо придерживаться той истины, что наполненное благодарностью сердце не может тешиться тщеславием. Преисполненное благодарности, с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь — прекраснейшее из чувств, которое дано нам познать.

Как это видит Билл
As Bill Sees It, c. 37

Мой наставник сказал мне, что я должен быть благодарным алкоголиком и всегда стараться иметь «чувство благодарности», что благодарность является основой смирения, что смирение — это основа анонимности и что анонимность является «духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности». В результате такого руководства каждый новый день я начинаю, стоя на коленях, и благодарю Бога за три вещи: я жив, я трезвый, и я член АА. Затем я стараюсь жить с «чувством благодарности» и 24 часа наслаждаться АА-евским способом жить. АА — это не то, куда я вступил, это то, чем я живу.

ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕУДАЧАМ

В Божьем домостроительстве ничего не пропадает зря. Через неудачу мы получаем урок смирения, который, по видимому, необходим, хотя и является болезненным.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 31*

Как благодарен я сегодня, зная, что все мои прошлые неудачи были для меня необходимы, чтобы оказаться там, где я сейчас нахожусь! Через сильную боль пришел опыт, и в страдании я стал покорным. Я устремился к Богу, как я Его понимаю, Он поделился Своими драгоценными дарами. Через переживание и послушание начался рост, а за ним благодарность. Да, затем пришло умиротворение — жить в трезвости и делиться трезвостью.

НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ УСПЕХА

АА не является историей успеха в обычном смысле этого слова. Это — история страдания, которое по благодати превратилось в духовный прогресс.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 35*

Когда я пришел в АА, я слушал, как другие говорили о реальностях своего пьянства: одиночестве, ужасе и боли. Я стал слушать дальше и скоро услышал совсем другое — реальность трезвости. Это реальность свободы и счастья, цели и направления, благоразумия и покоя с Богом, самим собой и с другими людьми. Посещая собрания, я вновь и вновь возвращаюсь к этой реальности. Я вижу ее в глазах и слышу ее в голосах людей вокруг меня. Работая по Программе, я нахожу направление и силу, чтобы сделать эту Программу своей. Радость АА заключается в том, что эта новая реальность доступна для меня.

УНИКАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Кто направляет деятельность АА?.. Эти практичные люди читают то, что написано во Второй Традиции, и узнают, что единственным авторитетом в АА является любящий Бог, каким его представляют себе члены группы.... [Более старый член АА] понимает мудрость решения группы и не обижается на то, что лишился своего положения; его суждения, подкрепленные большим жизненным опытом, разумны, и он согласен тихо отойти в сторону, ожидая дальнейшего развития событий.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 147, 150–151

Twelve Steps and Twelve Traditions, pp. 132, 135

В ткань выздоровления от алкоголизма вплетены Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. По мере того как продолжалось мое выздоровление, я осознал, что это платье сшито специально для меня. Старшие члены группы мягко вносили предложения, когда были необходимы изменения. Опыт каждого стал сутью драгоценной дружбы. Я знаю, что Содружество готово и имеет в наличии то, что необходимо для помощи каждому алкоголику во всех перипетиях жизни. В мире, который погряз во множестве проблем, я обретаю эту уверенность уникальной стабильности. Я дорожу этим даром трезвости. Я предлагаю Богу свою благодарность за ту силу, которую получаю в Содруестве, существующем поистине для блага всех его членов.

ЧТО? НЕТ ПРЕЗИДЕНТА?

Когда мы говорим, что наше Содружество не имеет президента, обладающего руководящими полномочиями, что у нас нет казначея, который может заставить какого-либо члена уплатить долг... наши друзья восклицают удивленно: «Но это просто невозможно...»

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 147

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 152

Когда я наконец добрался до АА, я не мог поверить, что там нет казначея, «заставляющего платить членские взносы». Я не мог представить себе организацию, которая не требовала бы денежных взносов в обмен на услугу. Это был мой первый и пока единственный опыт, когда я получал что-либо «за так». Поскольку я не чувствовал, что меня в АА кто-либо использовал или обманывал, я смог пойти к Программе непредвзято и беспристрастно. Они ничего не хотели от меня. Что мне было терять? Я благодарю Бога за мудрость основателей, которые слишком хорошо понимали, с каким негодованием алкоголик относится к тому, что им манипулируют.

БОГ, КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ

За исключением нескольких моментов искушения, мысль о том, чтобы выпить, уже не возвращалась к нему, а в моменты соблазна в нем поднималось чувство отвращения. Похоже, что он не смог бы выпить, даже если бы захотел. Бог вернул ему здравомыслие.

*Анонимные Алкоголики, с. 55
Alcoholics Anonymous, p. 57*

Слово «Бог» пугало меня, когда я впервые увидел его в связи с Двенадцатью Шагами АА. Испытав все возможные для меня способы бросить пить, я обнаружил, что не в состоянии поддерживать это решение в течение длительного времени. И все же, как я мог верить в Бога, Который допустил, чтобы я погрузился в глубокое отчаяние, охватывавшее меня независимо от того, пил я или нет?

Ответ заключался в том, чтобы наконец признать, что для меня было бы возможным познать милость Силы более могущественной, чем я сам, Которая могла бы дать мне трезвость в зависимости от моей готовности «поверить». Когда я наконец признал, что был одним из многих, и последовал примеру своего наставника и других членов АА в практике веры, которой у меня еще не было, моя жизнь обрела значение, направление и смысл.

ЭТО ДЕЙСТВУЕТ

Все это в самом деле приносит помощь, поверьте нам.

*Анонимные Алкоголики, с. 85
Alcoholics Anonymous, p. 88*

В самом начале трезвости я верил только в Программу Анонимных Алкоголиков. Трезвость моя держалась исключительно на отчаянии и страхе (и, может быть, мне помогали забота и/или жесткость наставника). Вера в Высшую Силу пришла много позже. Медленно, по мере того как я слушал людей, делившихся на собраниях своим опытом, — опытом, которого у меня, даже трезвого, не было еще, но который они мужественно обретали с помощью веры, эта вера стала приходить и ко мне. А из их рассказов я обрел и надежду, что тоже смогу «получить» и получу некую Высшую Силу. Со временем я узнал, что Высшая Сила — вера, которая действует в любых обстоятельствах, — возможна. Сегодня вера плюс честность, непредубежденность и готовность работать по Шагам Программы дают мне тот душевный покой, который я ищу. Это действует, на самом деле действует.

НАДЕЖДА

Не отчаивайтесь.

*Анонимные Алкоголики, с. 58
Alcoholics Anonymous, p. 60*

Быстрая трезвость имеет для меня весьма низкую цену. Слишком часто результатом моих нереальных ожиданий становилось отчаяние, не говоря уже о жалости к себе и усталости от попыток изменить мир к концу недели. Отчаяние — это предупредительный сигнал, что я, возможно, пытаюсь занять место Бога. Секрет использования моего потенциала заключается в признании пределов моих возможностей и веры в то, что время — это дар, а не угроза.

Надежда — ключ, отпирающий двери отчаяния. Программа обещает мне, что если я сегодня не выпью, то у меня будет надежда. Я сохраняю то, чем делюсь, а поверив в это, каждый раз обретаю новую силу и мужество. Только с другими, по милости Божьей и в Содружестве АА я могу идти трудной дорогой счастливой судьбы. Пусть я всегда помню, что сила внутри меня гораздо больше любого страха в моей жизни. Пусть я всегда буду терпелив, ибо я на правильном пути.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СВОЕВОЛИЯ

Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас.

*Анонимные Алкоголики, с. 60
Alcoholics Anonymous, p. 62*

В течение многих лет моя жизнь вращалась исключительно вокруг меня самого. Я полностью был поглощен собой: эгоцентризм, жалость к себе, своекорыстие, — и все это проистекало из гордыни. Благодаря Содружеству Анонимных Алкоголиков, посредством повседневного применения Шагов и Традиций, при помощи своей группы и наставника я получил дар — способность (если я того пожелаю) убрать свою гордыню из всех жизненных ситуаций.

До тех пор, пока я честно не посмотрел на себя и не увидел, что именно сам я нередко был проблемой, не способен был адекватно реагировать внешне и внутренне, до тех пор, пока я не отбросил свои напрасные ожидания и не понял, что мой душевный покой напрямую связан с ними, — я не мог чувствовать себя спокойно и быть стабильно трезвым.

«ПРОПОЛКА САДА»

Суть духовного роста заключается в готовности изменить что-то к лучшему и затем в неослабной готовности взять на себя любую последующую ответственность.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 115*

К моменту знакомства с Третьим Шагом я освободился от алкогольной зависимости, но горький опыт подсказывал мне, что продолжительная трезвость требует продолжительных усилий.

Я периодически останавливаюсь, чтобы хорошенько посмотреть, куда я иду. Каждый раз при этом я пропалываю еще какую-то часть моего сада, но обнаруживаю новые сорняки там, где, как мне казалось, я совсем недавно прошелся мотыгой. Когда я возвращаюсь, чтобы удалить только что выросшие сорняки (сделать это легче, пока они маленькие), то на минуту останавливаюсь полюбоваться своими чудесными овощами и цветами. Мои труды всегда вознаграждаются. Моя трезвость растет и приносит плоды.

ЗАДАЧА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

«Но неужели в моих обстоятельствах человеку говорят “успокойся”? Вот что мне хотелось бы знать».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 32
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 26*

Терпение — это не самая сильная моя черта. Сколько раз я спрашивал: «Почему я должен ждать, если могу иметь все прямо сейчас?» И правда, когда я впервые познакомился с Двенадцатью Шагами, я походил на «ребенка в кондитерской лавке». Я не мог дождаться, когда же, наконец, приступлю к Двенадцатому Шагу. «Наверняка это работа всего нескольких месяцев», — думал я! Сейчас я понимаю, что Двенадцать Шагов АА — это дело всей жизни.

ИДЕЯ ВЕРЫ

Не позволяйте вашим предрассудкам, связанным с духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас?

*Анонимные Алкоголики, с. 46
Alcoholics Anonymous, p. 47*

Очень трудно допустить в себя веру, когда страх, сомнения и злость и переполняют и окружают меня. Иногда просто мысль сделать что-то не так, как раньше, может, в итоге, стать актом веры, но только если я начну делать это регулярно, причем не задаваясь вопросом, правильно ли это? Если у меня не самый удачный день и все идет «наперекосяк», собрание или разговор с другим алкоголиком нередко могут убедить меня в том, что не все так уж безнадежно, как я в панике думал. Посещение собраний или разговор с собратом-алкоголиком являются актами веры: я верю в то, что справляюсь со своей болезнью. Вот так я потихоньку продвигаюсь к вере в Высшую Силу.

ЖЕЛАНИЕ — ЭТО КЛЮЧ

Однажды воспользовавшись нашим желанием как ключом, открывающим замок, и слегка приоткрыв дверь, мы обнаружили, что теперь сможем открывать ее всегда и все шире и шире.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 42
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 35*

Готовность отдать свою гордыню и упрямство Силе более могущественной, чем я, оказалось той единственной составляющей, которая абсолютно необходима сегодня для решения всех моих проблем. Даже малой толики готовности, если оно искренне, достаточно, чтобы Бог мог войти в мою жизнь и взять на Себя любую мою проблему, боль или одержимость. Уровень моего благополучия напрямую связан со степенью моей готовности прямо сейчас отказаться от своеволия и позволить Божьей воле доминировать в моей жизни. С ключом желания мои тревоги и страхи легко трансформируются в душевный покой.

ПЕРЕПОРУЧАЕМ

Всякий, вступивший в АА с намерением присоединиться к Содружеству, уже приступил к выполнению Третьего Шага, хотя еще и не осознает это. Разве вы не доверили решение всех проблем, связанных с алкоголем, Содружеству Анонимных Алкоголиков, полагаясь при этом на его заботу, защиту и руководство?.. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, теряющего бедствие судна, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 42–43

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 35

Покорность Богу была первым моим шагом к выздоровлению. Я верю, что наше Содружество стремится к духовности, открытой для нового уровня родства с Богом. Когда я стараюсь следовать по пути Шагов, я ощущаю свободу, предоставляющую мне способность подумать о себе. Мое пагубное пристрастие держало меня в своем бесконечном плену без всякой надежды на освобождения из этого моего добровольного заточения. Но АА указывает мне путь вперед. Делиться, быть внимательным и заботиться о людях — это наш природный дар по отношению друг к другу, и по мере изменения моего отношения к Богу увеличивается и дар. Я учусь подчиняться Божьей воле, уважать себя и сохранять эти качества, отдавая другим то, что получаю.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕВОЛИЯ

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

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 41

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 34

Не столь важно, насколько велико желание человека сделать что-то; значительно важнее — может ли он препоручить свою волю и свою жизнь Богу, как он Его понимает. В поисках ответа на этот вопрос я осознал всю мудрость содержания Третьего Шага: этот Шаг состоит из двух частей.

При своем прежнем образе жизни я не единокжды мог умереть или, по крайней мере, искалечиться, — но этого не произошло. Кто-то или что-то присматривал за мной. Я предпочитаю верить, что о моей жизни всегда заботился Бог. Только Он определяет количество дней, отпущенных мне до физической смерти.

Вопрос воли (своеволия или Божьей воли) — наиболее трудная для меня часть этого Шага. Только испытав более чем достаточно эмоциональной боли, я понял, что готов подчинить свою жизнь Божьей воле. Капитуляция — это как тишина после бури. Когда моя воля — в гармонии с Божьей, я обретаю душевный покой.

СЕГОДНЯ ЭТО МОЙ ВЫБОР

...но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии.

*Анонимные Алкоголики, с. 60
Alcoholics Anonymous, p. 62*

Я осознал и принял тот факт, что в том, как сложилась моя жизнь, я сам сыграл определенную роль. Это радикально изменило мои взгляды. Именно тогда Программа АА начала работать на меня. В прошлом во всех своих бедах я всегда обвинял людей или Бога, не подозревая, что у меня есть выбор, чтобы изменить свою жизнь. Мои решения основывались на страхе, гордыне или эгоизме. А в результате эти решения вели меня по пути саморазрушения. Сейчас я пытаюсь позволить Богу вести меня по пути здравомыслия. Я отвечаю за свои действия или бездействие независимо от их последствий.

ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Только стремясь подчинить свою волю Божьей, мы начинаем правильно использовать ее. Для многих из нас это было настоящим откровением. **Все наши беды были вызваны неверным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас.** Цель Двенадцати Шагов АА — сделать такую согласованность все более возможной; и Третий Шаг открывает дверь.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 48
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 40*

Все, что мне нужно сделать, — это заглянуть в свое прошлое и увидеть, куда меня завело своеволие. Я просто не знаю, что для меня лучше всего, и думаю, что это знает моя Высшая Сила. Направление, указанное Богом, которое я и определяю как единственно верное, меня никогда не подводило, я же сам себя подводил очень часто. Своеволье нередко приводит к тому же результату, что и попытки насильно вставить не тот элемент в мозаичную игру-головоломку, — к изнеможению и раздражению.

Третий Шаг открывает двери ко всей остальной Программе. Когда я прошу Бога о руководстве, то знаю: что бы ни случилось — это самое лучшее для меня в данной ситуации и все обстоит именно так, как и должно быть, даже если это и не то, чего я хочу или ожидаю. Бог, если я Ему позволяю, *делает* для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

ПЛАН НА ДЕНЬ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 83—84
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Каждый день я прошу Бога зажечь во мне огонь Его любви, чтобы эта любовь, горя во мне ярко и чисто, освещала мои мысли и позволяла мне лучше исполнять Его волю. Весь день, когда внешние обстоятельства отрицательно влияют на мое настроение, я прошу Бога помочь мне осознать, что я могу начать день заново; если надо, то и сто раз.

МИР ДУХА

Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача — развивать понимание и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Слово «вошли» и фраза «вошли в мир Духа» имеют огромное значение. Они подразумевают действие, начало, вхождение, предпосылку к поддержанию моего духовного роста, поскольку «Дух» — это нематериальная часть меня. Препятствия для моего духовного роста — эгоцентризм, «заикленность» на материальном, мирском. Духовность означает предпочтение духовного мирской обыденности, она означает подчинение Божьей воле. Вот что в моем понимании духовно: любовь без каких бы то ни было условий, радость, терпимость, доброта, великодушие, преданность, самоконтроль и смирение. Всякий раз, когда я позволяю эгоизму, нечестности, обиде и страху стать частью меня, я преграждаю путь духовности. По мере того как я сохраняю трезвость, духовный рост становится постоянным. Моя цель — расти духовно и принять тот факт, что мне не достичь духовного совершенства.

ЗАМКОВЫЙ КАМЕНЬ

Он наш Отец, мы — Его дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

*Анонимные Алкоголики, с. 61
Alcoholics Anonymous, p. 62*

Замковый камень представляет собой клинообразную деталь в наивысшей точке арки, фиксирующую и удерживающую на месте другие детали. «Другие» — это Шаги Первый, Второй, Четвертый, вплоть до Двенадцатого. Похоже, что в некотором смысле Третий Шаг — самый важный, и что другие Одиннадцать существуют только при поддержке этого Третьего. В действительности же, Третий Шаг — просто один из Двенадцати. Да, это Замковый Камень, но без других одиннадцати, составляющих основание и стены, не будет и арки. При ежедневной работе по всем Двенадцати Шагам я вижу, что триумфальная арка ждет, чтобы я прошел к еще одному дню свободы.

ИДЕЯ БОГА

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

*Анонимные Алкоголики, с. 51
Alcoholics Anonymous, p. 52*

Как слепой, к которому постепенно возвращается зрение, я медленно нащупывал путь к Третьему Шагу. Осознав, что только Сила более могущественная, чем я, может вытащить меня из страшной бездны, в которой я очутился, я понял, что должен как-то ухватиться за эту Силу, и она станет моим якорем в море бедствий. Вера моя в то время была микроскопической, но ее оказалось достаточно, чтобы я увидел: пора отказаться от опоры на высокомерное «я». Мне просто необходимо заменить его надежной опорой, которая может исходить только от Силы, намного более могущественной, чем моя собственная.

КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ

Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным... «Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?» Это наконец проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стояла, освещенный солнечным светом.

От меня требовалось только желание и готовность верить в существование Силы, большей, чем я. Для начала требовалось только это.

*Анонимные Алкоголики, с. 12
Alcoholics Anonymous, p. 12*

Я вспоминаю, как временами смотрел в небо и думал: кто же и как создал все это. Когда я пришел в АА, осознание мною некоторых духовных понятий стало необходимым приложением к устойчивой трезвости. Ознакомившись с некоторыми научными гипотезами, включая и гипотезу Большого взрыва, я пошел по простому пути и представил Бога, как я Его понимаю, Великой Силой, сделавшей этот взрыв возможным. Стало быть, управляя такой громадной Вселенной, Он, несомненно, способен управлять моими мыслями и действиями, если я готов принять Его руководство. Но я не могу рассчитывать на помощь, если повернусь к Нему спиной и буду действовать по своему разумению. Я поверил в Его могущество, и вот у меня уже 26 лет устойчивой, радующей меня трезвости.

НЕПОСТИЖИМЫЕ ПУТИ

...что все несчастья и страдания, в которых рука Всевышнего кажется нам суровой и даже несправедливой, преподносят нам новые жизненные уроки, раскрывают в нас новые резервы мужества и неизбежно приводят к убеждению, что «неисповедимы пути Господни и то, как Он творит чудеса».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 118
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Даже потеря работы, семьи и здоровья не убедили меня в том, что мой образ жизни нуждается в пересмотре. Пьянство и употребление наркотиков убивали меня, но я ни разу не встречал выздоравливающего человека или члена АА. Я думал, что мне суждено умереть в одиночестве и что я это заслужил. Я и так был в полном отчаянии, а тут еще заболел наш грудной ребенок: он страдал редкой болезнью, и его состояние было критическим. Усилия врачей оказались тщетными. Я удвоил усилия, чтобы заглушить свои чувства, но алкоголь уже перестал помогать. Мне оставалось только смотреть Богу в глаза, умоляя Его о помощи. Мое знакомство с АА состоялось через несколько дней при стечении странного ряда обстоятельств, и с тех самых пор я остаюсь трезвым. Мой сын выжил и выздоравливает. Эта ситуация убедила меня в моем бессилии и неспособности управлять своей жизнью. Сейчас мы с сыном благодарим Бога за Его вмешательство.

ПОДЛИННАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

...чем выше наша готовность подчиниться Высшей Силе, тем более независимыми мы становимся.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 43

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 36

Я начинаю доверять Богу, еще не имея для этого особой готовности. Он же делает так, что эта готовность возрастает. Чем больше у меня готовности, тем больше я доверяю, а чем больше доверяю, тем больше у меня готовности. Моя зависимость от Бога растет по мере моего духовного роста и моей веры в Него. До того как возникло желание подчиниться Его воле, я во всех своих нуждах полагался только на себя, а ведь я ограничен в возможностях. Благодаря готовности полагаться на Высшую Силу, которую я предпочитаю называть Богом, все мои потребности удовлетворяются Кем-то, Кто знает меня лучше, чем я сам, знает даже те мои потребности, о которых я не подозреваю, и те, что еще появятся. Только Тот, Кто знает меня так хорошо, может сделать меня самим собой и нацелить на помощь другим, тем, кому только я и могу помочь. Никогда не будет на свете человека точно такого же, как я. Это и есть настоящая независимость.

МОЛИТВА: ОНА ДЕЙСТВУЕТ

Как кто-то удачно выразился: «Над молитвами глумятся в основном те люди, которые сами никогда не пробовали молиться как следует».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 110

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 97

Я вырос в семье агностиков и, когда впервые попробовал молиться, почувствовал себя не в своей тарелке. Я знал, что какая-то Высшая Сила принимает участие в моей жизни (иначе как бы еще я оставался трезвым?), но, конечно, не был уверен, что он/она/оно желает слышать мои молитвы. Люди, у которых уже было то, чего я желал, утверждали, что молитва — очень важная часть работы по Программе. И я упорно осваивал начатое. А став молиться ежедневно, обнаружил, к своему удивлению, что становлюсь более спокойным и испытываю все больше комфорта в ответном мне в мире месте. Другими словами, жизнь стала легче, и борьбы в ней поубавилось. Я все еще не знаю, Кто или Что слушает мои молитвы, но я никогда не перестану читать их по той простой причине, что это действует.

ЛЮБОВЬ И ТЕРПИМОСТЬ

Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Я обнаружил, что для поддержания настоящего духовного прогресса я должен во всех ситуациях прощать людей. Насущная необходимость прощения, может, и не очевидна на первый взгляд, но я знаю, что все великие люди, обретшие духовность, твердо настаивали на этом.

Я должен прощать нанесенный мне вред не просто на словах или формально, но в своем сердце. Я делаю это не ради другого человека, а ради себя. Обида, злость или желание видеть кого-то наказанным — вот что отравляет мою душу. Такие чувства цепями приковывают ко мне мои проблемы, и они же призывают меня к другим проблемам, ничего общего с моей не имеющими.

МАТЕРИАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

...исчезнут страх... и неуверенность в экономическом благополучии.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Уменьшить чувство страха или вовсе освободиться от него и улучшить свое материальное положение — две разные вещи. Новичком в АА я путал два этих понятия. Я надеялся, что страх пройдет, как только я начну зарабатывать деньги. Но однажды, в пору моих финансовых затруднений, строка из Большой Книги буквально «выпрыгнула» из страницы: «Для нас материальное благополучие стоит на втором месте, вслед за духовным, и никогда не наоборот» (стр. 123). Я вдруг понял, что это положение является гарантией. Я увидел, что оно верно расставляет приоритеты, что духовный прогресс уменьшит этот ужасный страх перед бедностью точно так же, как он уменьшил и многие другие страхи.

Сейчас я стараюсь использовать данные мне Богом таланты на пользу людям и замечаю, что именно это они особенно ценят во мне. Я стараюсь помнить, что больше не работаю на себя. Я только использую богатство, созданное Богом, я им никогда не владел. Цель моей жизни намного яснее, когда я стараюсь просто помогать, а не обладать.

МЫ БОЛЬШЕ НЕ БОРЕМСЯ

И еще — мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Когда АА нашло меня, я думал, что я в АА — для борьбы с алкоголем, и что, возможно, Содружество даст мне силу победить его. Одержу я победу в той битве, как знать, какие еще сражения я мог бы выиграть? В любом случае, от меня бы требовалось быть сильным. Это доказывал весь мой предыдущий жизненный опыт. Сегодня мне не надо бороться или проявлять силу воли. Если я пойду по этим Двенадцати Шагам и позволю Высшей Силе выполнять свою работу, моя алкогольная проблема исчезнет сама по себе. Моя жизнь тоже перестанет быть борьбой. Мне просто надо спрашивать в каждом конкретном случае: должен я это принять или изменить? Не мою, а Его волю надлежит исполнить.

...БОЛЬШЕ НИКАКИХ ОГОВОРОК

В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: «Если ты алкоголик, то это уже навсегда»... Если вы решили бросить пить, то это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя... Необязательно пить слишком долго и принимать большое количество алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет.

*Анонимные Алкоголики, с. 32
Alcoholics Anonymous, p. 33*

Эти слова подчеркнуты в моей книге. И они истина для алкоголиков — мужчин и женщин. Во многих случаях я обращалась к этой странице и размышляла над этим отрывком. Мне не надо дурачить себя, вспоминая свои довольно разные питейные привычки или веря, что я «излечилась». Мне нравится думать, что если трезвость — это дар Бога мне, то моя трезвая жизнь — мой дар Богу. Я надеюсь, что Бог так же радуется Своему подарку, как я радуюсь своему.

АКТИВНОСТЬ, А НЕ ПАССИВНОСТЬ

Человек предназначен для того, чтобы думать и действовать. Не для того он был создан по образу и подобию Божьему, чтобы быть автоматом.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 55*

До присоединения к АА я часто не думал, а просто реагировал на людей и обстановку. А когда не реагировал, то действовал механически. Став же членом АА, я стал ежедневно искать руководства Силы более могущественной, чем я сам, и учиться слушать Ее наставления. Затем я стал принимать решения и действовать согласно им, а не просто реагировать. И появились положительные результаты: я больше не позволяю другим решать за меня, а потом критиковать меня за это.

Сегодня и каждый день, с сердцем, полным благодарности и готовности, чтобы Божья воля исполнялась через меня, я думаю: моя жизнь стоит того, чтобы поделиться ее опытом с другими, особенно с моими товарищами-алкоголиками! Более того, если я не создаю себе кумира из чего-либо, даже из АА, я могу быть путем, открытым для Божьего действия.

СЕРДЦЕ, ПРЕИСПОЛНЕННОЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Я стараюсь твердо придерживаться той истины, что наполненное благодарностью сердце не может тешиться тщеславием. Преисполненное благодарности, с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь — прекраснейшее из чувств, которое дано нам познать.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 37*

Я верю, что мы, члены АА, счастливы тем, что нам постоянно напоминают о необходимости быть благодарными и о том, как важна благодарность для нашей трезвости. Я бесконечно благодарна за трезвость, которую Бог дал мне через Программу АА, и рада, что могу отдавать то, что дается мне безвозмездно. Но благодарна я не только за трезвость, а и за качество жизни, которое принесла с собой трезвость. Бог был столь милостив, что дал мне трезвые дни и жизнь в благословенном мире и покое, способность дарить и принимать любовь и возможность служить другим людям — в нашем Содружестве, в семье, в моем окружении. Для всего этого у меня есть «преисполненное благодарности сердце».

ОБУЧЕНИЕ НИКОГДА НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

*Анонимные Алкоголики, с. 160
Alcoholics Anonymous, p. 164*

Всякий раз, читая эти слова, я ощущаю комок в горле. Вначале так было потому, что я думал: «Ну уж нет, обучение закончено! Теперь я сам по себе. Я не собираюсь все начинать заново». Сейчас, когда я читаю этот отрывок, я испытываю чувство глубокого уважения к пионерам АА, осознавая, что здесь сказано все, во что я верю и к чему стремлюсь, и что по милости Божьей обучение никогда не закончится. Я никогда не бываю сам по себе, и каждый день — это совершенно новый день.

СВОБОДЫ АА

Мы верим, что уже знаем, что на самом деле представляют собой некоторые наши свободы; а также — что ни одному из будущих поколений Анонимных Алкоголиков не придет в голову ограничивать их. Наши свободы в АА готовят почву, на которой может расти истинная любовь.

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 303*

Я жаждал свободы. Сначала свободы пить, позднее — свободы от спиртного. Программа выздоровления АА зиждется на основе свободного выбора. Здесь нет мандатов, законов или приказов. Духовная Программа АА, изложенная в Двенадцати Шагах и предлагающая мне небывалые свободы, — только предложение. Я могу принимать или отвергать ее. Наставничество предлагается, а не навязывается, я прихожу и ухожу по своему желанию. Все эти и другие свободы позволяют мне восстановить чувство собственного достоинства, разрушенное пьянством и столь необходимое мне для поддержания прочной трезвости.

РАВЕНСТВО

Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает выздороветь. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособляться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.

*Анонимные Алкоголики, с. 177
Alcoholics Anonymous, p. 565*

До АА я часто чувствовал, что «не вписываюсь» в круг людей, с которыми приходится общаться. Обычно у «них» было больше или меньше денег, чем у меня, и мое мнение не совпадало с «их» мнением. Та степень предвзятости, которую я ощущал в обществе, лишней раз доказывала мне, какими же пустыми могут быть люди с большим сомнением. Присоединившись к АА, я нашел тот образ жизни, который давно искал. В АА ни один из его членов не лучше и не хуже другого; мы просто алкоголики, стремящиеся выздороветь от алкоголизма.

ОБЛЕЧЕННЫЕ ДОВЕРИЕМ ИСПОЛНИТЕЛИ

Они обслуживают группу. Иногда это неблагодарная привилегия выполнять разного рода черную подготовительную работу.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 149
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 134*

В своей книге «Грек Зорба» Никос Казанзакис описывает встречу главного героя со стариком, который сажает дерево. «Что ты делаешь?» — спрашивает Зорба. Старик отвечает: «Ты сам прекрасно видишь, что я делаю. Сажаю дерево». «Но зачем сажать дерево, — спрашивает Зорба, — если ты не увидишь, как оно будет плодоносить?» И старик говорит: «Я, сын мой, живу так, будто никогда не умру». Такой ответ вызывает едва заметную улыбку на лице Зорбы, и он перед тем, как уйти, с иронией в голосе восклицает: «Странно, я живу так, будто собираюсь умереть завтра!»

Как член АА я считаю, что Третий Завет — Служение — является благодатной почвой для посадки дерева моей трезвости. Я получаю чудесные плоды: мир, безопасность, понимание и двадцать четыре часа бесконечных свершений. Рассуждая здраво, я могу слышать голос собственного сознания, когда он в тишине говорит мне: «Ты должен служить. Другие будут сеять и собирать урожай».

НАШЕ ГРУППОВОЕ СОЗНАНИЕ

«...иногда хорошее — это враг наилучшего».

АА взрослеет
A.A. Comes of Age, p. 101

Я думаю, что эти слова применимы к любому аспекту Трех Заветов АА: Выздоровлению, Единству и Служению! Я хочу, чтобы они врезались в мое сознание и жизнь, «на нашем общем нелегком Пути к счастью» (*Анонимные Алкоголики*, стр. 160). Эти слова, часто повторяемые Биллом У., были, в свою очередь, подсказаны ему нашим групповым сознанием. В них Билл разглядел сущность Второй Традиции: «Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают».

Точно так же, как когда-то групповое сознание побудило Билла У. запомнить эти слова, и я думаю, что мы в наших дискуссиях на группах не должны останавливаться на «хорошем», но всегда стремиться достичь «лучшего». Эти общие стремления — еще один пример того, как Бог, как мы понимаем Его, выражает Себя через групповое сознание. Такого рода опыт помогает мне оставаться на правильном пути к выздоровлению. Я учусь сочетать инициативу со смирением, ответственность с благодарностью и таким образом наслаждаться радостью жизни по моей 24-часовой программе.

МНЕ НЕ ОТКАЗАЛИ В ЛЮБВИ

АА шел второй год... В одной из групп появился новичок, который постучал в дверь и попросил впустить его... Вскоре оказалось, что он представляет собой почти безнадежный случай, но что, несмотря на это, он хочет излечиться... [Он сказал]... «Позвольте ли вы мне присоединиться к группе, поскольку я жертва еще худшего, чем алкоголизм, пристрастия...»

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 158
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 141–142

Я пришла к вам — жена, мать, женщина, забросившая мужа, детей, семью, — пьяница, зависимая от таблеток, словом, ничтожество. И тем не менее, никто не отказал мне в любви, заботе, не отвернулся от меня. Сегодня, благодаря милости Божьей, любви хорошего наставника и моей домашней группе, я могу сказать (через вас в АА), я — жена, мать, бабушка и женщина. Трезвая. Освободившаяся от таблеток. Ответственная.

Без Высшей Силы, которую я обрела в Содружестве, моя жизнь была бы бессмысленной. Я бесконечно благодарна за то, что являюсь стойким членом АА.

ЗАГЛЯДЫВАЯ В СЕБЯ

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

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 49

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 42

Четвертый Шаг — это решительное и болезненное усилие для того, чтобы осознать свои прежние и нынешние наклонности. Я хочу точно понять, как, когда и где деформировались мои естественные желания. Я хочу прямо взглянуть на причиненные мне и другим в результате этого несчастья. Выяснив, что собой представляют мои эмоциональные расстройства, я могу начать исправлять ситуацию. Без готовности и настойчивых усилий в этом направлении у меня не может быть полноценной трезвости или порядка в душе.

Для избавления от противоречивых чувств мне нужно иметь ясное и точное представление о себе. Такое осознание не приходит в одночасье, и представления о себе все время меняются. Только честно оценив реальность, каждый из нас может духовно расти и углубляться в осознании себя. Если я не бегу от проблем, а встречаю их напрямую и смело берусь за их решение, их становится все меньше и меньше.

ВЫРАБАТЫВАЕМ ХАРАКТЕР

Обращенные к другим требования чрезмерного внимания, покровительства или любви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 51

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 44

Когда при работе по Четвертому Шагу я обнаружил в себе потребность в одобрении другими, я и не предполагал, что это дефект моего характера. Я, скорее, считал это достоинством (то есть желанием сделать людям приятное). Вскоре мне указали, что эта «потребность» может быть губительной. Сегодня мне все еще нравится получать одобрение со стороны других людей, но я не желаю платить за это цену, что платил раньше. Я не стану прогибаться ради того, чтобы кому-то понравиться. Если я получу ваше одобрение — прекрасно, не получу — обойдусь и без него. Я отвечаю за то, что говорю правду, как я ее понимаю, а не за то, что, как мне думается, хотят услышать от меня другие люди.

Точно так же моя ложная гордость всегда заставляла меня дрожать за свою репутацию. После того, как я узнал Программу АА, у меня появилась цель — улучшить свой характер.

ПРИНИМАЯ СВОЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ СУЩНОСТЬ

Мы наконец увидели, что это должна быть наша нравственная инвентаризация, а не оценка другого человека. Таким образом, мы честно признали свои заблуждения и вознамерились исправить свои недостатки.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 222*

Почему алкоголик с таким упорством не желает брать на себя ответственность? Я, бывало, пил из-за того, что со мной делали люди. Когда я пришел в АА, мне сказали: посмотри, а где *ты* был неправ. И что же мне было делать со всем этим? Когда же я просто согласился, что и я сыграл свою роль в происшедшем, то смог изложить это на бумаге и увидеть, что я просто человек. От меня не требуется быть совершенством! У меня были и будут ошибки. Честное признание ошибок позволяет мне принимать их — и самого себя — и тех людей, с кем у меня разногласия. А отсюда совсем недалеко до выздоровления.

ТРЕБОВАНИЕ НЕВОЗМОЖНОГО

Именно это ощущение неполноценности усиливается его детской чувствительностью, и именно такое положение дел развивает в нем ненасытное, ненормальное стремление к самодовольству и успеху в глазах окружения. Все еще оставаясь ребенком, он просит достать ему луну. А луна, по видимому, не желает к нему спускаться!

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 102*

Когда я пил, мне казалось, что я балансирую между ощущением собственной ничтожности и убеждением, что я — центр Вселенной. Поиск иллюзорного равновесия между двумя этими состояниями стал составной частью моего выздоровления. Луна, о которой я всегда так мечтал, в трезвости редко бывает полной: она является мне в разных фазах, и в каждой есть какой-то урок. Истинное познание часто идет за затмением, за тьмой, но с каждым циклом моего выздоровления свет становится ярче, а мое видение глубже.

ИСТИННОЕ БРАТСТВО

Не раз мы пытались стать полноправными членами семьи, настоящими друзьями для своих друзей, хорошими работниками на работе и полезными членами общества. Всегда мы пытались либо взобраться на самый верх, либо скрыться в самом низу. Такое эгоистическое поведение препятствовало установлению с другими людьми отношений, основанных на сотрудничестве. Когда речь шла о настоящем товариществе, у нас всегда возникали какие-то опасения.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 62

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 53

Эта мысль, изложенная в Четвертом Шаге, стала первым из того, что я услышал отчетливо и ясно: до этого мне еще не доводилось читать такое именно о себе самом! До прихода в АА я не знал такого места, где меня могли бы научить, как стать личностью среди личностей. С самого первого собрания я видел, как это получается у других, и захотел иметь то, что было у них. Одна из причин, по которой я сегодня счастливый и трезвый алкоголик, — это то, что я учу этот важнейший урок.

ПРОЦЕСС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь...

Анонимные Алкоголики, с. 51
Alcoholics Anonymous, p. 52

Эти слова напоминают мне, что у меня есть немало других проблем, помимо алкогольной, что алкоголь — всего лишь симптом более обширной болезни. Когда я перестал пить, пошел процесс моего выздоровления от неуправляемых эмоций, болезненных взаимоотношений и неконтролируемых ситуаций, и процесс этот будет продолжаться всю жизнь. Для большинства из нас он труден без помощи Высшей Силы и друзей из Содружества. Когда я начал работать по Шагам, стали разматываться многочисленные запутанные клубки и мало-помалу выправляться наиболее изломанные стороны моей жизни. День за днем, почти неощутимо, шло мое исцеление. Уменьшались страхи. Временами я стал испытывать удовлетворение. Мои эмоции стали менее бурными. Я снова стал членом человеческой семьи.

ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

И, говоря от имени доктора Боба и от себя, я с благодарностью заявляю, что, если бы не наши жены, Анни и Луиза, никто из нас не дожил бы до начала АА.

*Образ жизни АА
The AA: Way of Life, p. 67*

Способен ли я на великодушную дань уважения и благодарности своей жене, родителям и друзьям, без помощи которых я вряд ли бы выжил и смог добраться до дверей АА? Я буду работать над этим и постараюсь увидеть тот план, который моя Высшая Сила приготовила для меня. План, соединяющий наши жизни.

ВЗГЛЯД В СЕБЯ

Нужно точно установить, как, когда и где наши естественные желания оказались извращенными. Мы хотим открыто признать, какие несчастья это принесло нам и другим людям. Обнаружив в себе эмоциональные отклонения, мы можем приступить к их исправлению.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 50
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 43*

Сегодня я уже не раб алкоголя, но рабство все еще угрожает мне — быть рабом самого себя, своих желаний, даже своих мечтаний. Но без мечты я не могу жить; без мечты нет ничего, что двигало бы меня вперед.

Чтобы освободить себя, мне надо в себя заглянуть. Я должен привлечь силу Бога, чтобы смело встретиться с человеком, которого я боялся больше всего, увидеть себя истинного, каким сотворил меня Бог. Пока я не смогу и не сделаю так, я буду метаться и никогда по-настоящему не освобожусь. Каждый день я прошу Бога показать мне такую свободу!

СВОБОДА ОТ «ЦАРЯ АЛКОГОЛЯ»

...давайте не будем предполагать, даже на миг, что освободились от зависимости... Наш прежний тиран, «Царь Алкоголь», всегда готов снова схватить нас. Поэтому свобода от алкоголя является великой потребностью, которой надо добиваться, иначе мы сойдем с ума или умрем.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 134*

Пока пил, я жил в духовном, эмоциональном и иногда физическом заточении. Свою тюрьму я соорудил из кирпичей своеволия и самооправданий, от которых не мог отделаться. Случайные «сухие» периоды, обещавшие, как чудилось, свободу, оказывались не более чем надеждой на отсрочку приговора. Подлинное освобождение требовало готовности предпринять правильные действия, чтобы открыть замок. С помощью моей готовности и действий откроется замок тюрьмы и рассыплются кирпичи. Продолжающаяся готовность и сами действия, которые никогда не должны прекращаться, обеспечивают мне свободу — своего рода ежедневное испытание.

ДУХОВНЫЙ РОСТ

Сущность любого духовного роста заключается в желании меняться к лучшему, а затем в готовности взять на себя возникающую в связи с этим ответственность.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 115*

Порой, когда у меня появляется желание сделать то, что мне следует делать всегда, я жажду похвал и признания моих заслуг. Я не осознаю, что, чем больше я готов действовать по-иному, тем интереснее моя жизнь. Чем больше я готов помогать людям, тем больше получаю наград. Именно так я понимаю все эти принципы. Радость и польза для меня — в готовности действовать, а не в достижении сиюминутных результатов. Быть немного добрее, немного медленнее поддаваться гневу, любить чуть больше — вот что делает мою жизнь лучше день за днем.

«ОБВИНЕНИЕ» — СЛОВО, ОТ КОТОРОГО НЕОБХОДИМО ОТКАЗАТЬСЯ

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональной неустойчивости. В других мы замечали это сразу, но в себе очень медленно. Прежде всего мы должны были признать, что у нас есть эти недостатки, каким бы болезненным и унижительным ни было это открытие. Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова «обвиняю» в наших разговорах и мыслях.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 55

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 47

Когда я работал по Четвертому Шагу, следуя указаниям Большой Книги, я заметил, что список моих обид состоял из предрассудков и обвинений других в моей неспособности добиться успеха и жить в соответствии со своим потенциалом. Я открыл также, что я не такой, как другие, потому что я черный. По мере работы по этому Шагу я понял, что пил, исключительно чтобы отделаться от этих чувств. Только став трезвым и оценив себя с нравственной точки зрения, я прекратил обвинять других людей.

ОТКАЗ ОТ БЕЗУМИЯ

...Там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными.

Анонимные Алкоголики, с. 37
Alcoholics Anonymous, p. 38

Алкоголизм требовал от меня, чтобы я пил, — хочу я этого или нет. Безумие владело моей жизнью и было сущностью моей болезни. Оно лишило меня свободы выбора в отношении выпивки и, соответственно, вообще какого-либо выбора. Когда я пил, я был не способен разумно сделать выбор в любой из жизненных ситуаций, и жизнь стала неуправляемой.

Я прошу Бога помочь мне понять и принять алкоголизм как болезнь.

ЛОЖНЫЙ КОМФОРТ ОТ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ

Жалость к себе – один из самых несчастливых и разрушающих дефектов, которые мы знаем. Это барьер на пути к духовному прогрессу, и он может разрушить все полезные связи с нашими товарищами, поскольку несет в себе непомерное требование внимания и симпатии к ее носителю. Это сентиментальная форма мученичества, которое мы не можем себе позволить.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 238*

Ложный комфорт от жалости к себе отгораживал меня от реальной действительности лишь на некоторое время, а затем, подобно наркотику, требовал еще большей дозы. Если я поддамся саможалости, она может привести меня к срыву. Что же мне делать? Для меня существует надежное средство – переключать свое внимание, пусть сначала понемногу, на людей, которым действительно повезло меньше, чем мне, и лучше всего, на других алкоголиков. Чем искреннее я сочувствую им, тем меньше моя собственная преувеличенная саможалость.

ВРАГ «НОМЕР ОДИН»

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

*Анонимные Алкоголики, с. 62–63
Alcoholics Anonymous, p. 64*

Приглядываясь к себе во время работы по Четвертому Шагу, я заметил, что запросто могу пропустить некий ущерб, который нанес кому-то, посчитав это платой за ущерб, нанесенный мне. Если я продолжаю возвращаться к своим старым обидам, то это чувство трансформируется в злобу, а злоба закрывает доступ солнечного света к моей душе. Если я продолжаю беречь старые раны и копить ненависть, я причиняю себе боль и ненавижу себя. После долгих лет пребывания во мраке обид я нашел солнечный свет. Я должен отпустить мои обиды; я не могу позволить им жить во мне.

ОКОВЫ ОБИД

...затаивать обиды — это бесконечно печально, потому что таким образом мы отгораживаемся от солнечного света Духа.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 5*

Сказано: «Гнев — это роскошь, которую я не могу себе позволить». Значит ли это, что я отвергаю данное человеческое чувство? Думаю, нет. До того как я узнал Программу АА, я был рабом присущих алкоголику моделей поведения. Я цепями прикован был к негативным чувствам, без всякой надежды разорвать эти цепи.

Шаги предложили мне альтернативу. Четвертый Шаг стал началом конца этих оков. Процесс «избавления» начался с переоценки. Мне нечего было бояться, ведь предыдущие Шаги убедили меня в том, что я не одинок. Моя Высшая Сила привела меня к этой двери и одарила правом выбора. Сегодня я могу открыть дверь к свободе и радоваться солнечному свету Шагов, по мере того как они очищают мой дух.

ЗЛОБА —

«СОМНИТЕЛЬНАЯ РОСКОШЬ»

Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба — не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они — яд.

*Анонимные Алкоголики, с. 65
Alcoholics Anonymous, p. 66*

«Сомнительная роскошь». Как часто я вспоминал эти слова! Это не просто гнев, который тоже лучше оставить неалкоголикам. Я составил список, включив в него оправданное негодование, жалость к себе, склонность к осуждению, самодовольство, ложную гордость и ложное смирение. Всегда поражаясь, читая приведенный выше отрывок из Большой Книги. В меня настолько глубоко вошли Принципы Программы, что я всегда думаю, а все ли свои дефекты я перечислил? Я благодарен Богу за то, что не могу их себе позволить, иначе они захватят меня.

ЛЮБОВЬ И СТРАХ КАК ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Все эти недостатки порождают страх, который сам по себе является видом душевного заболевания.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 57
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 49

«Страх постучался в дверь, вера ответила — и там вдруг никого не оказалось». Не знаю, кому принадлежит это изречение, но из него становится ясно, что страх — это иллюзия. Я сам создаю эту иллюзию.

Я рано испытал страх и ошибочно считал, что одно только его присутствие делает меня трусом. Я не знал, что одно из определенных мужества — «желание поступать правильно, невзирая на страх». Таким образом, мужество — это не обязательно отсутствие страха.

Когда в моей жизни не было любви, почти наверняка мной владел страх. Бояться Бога — значит бояться радости. Оглядываясь назад, я понимаю, что, когда я боялся Бога, в моей жизни не было радости. Я научился не бояться Бога — и научился испытывать радость.

ЧЕСТНОСТЬ С САМИМ СОБОЙ

Обман других почти всегда коренится в обмане нами самих себя... Когда мы честны с другим человеком, это подтверждает нашу честность с собой и с Богом.

Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 17

Когда я пил, то обманывал сам себя, представляя реальность такой, какой мне было угодно. Обман других — это дефект характера, даже если это только незначительное искажение правды или приукрашивание своих мотивов, чтобы люди были обо мне высокого мнения. Моя Высшая Сила может устранить этот недостаток моего характера, но сначала я должен помочь себе, изъявив желание получить эту помощь и отказываясь от обмана. Каждый день я должен помнить, что, обманывая самого себя, я обрекаю себя на неудачу и разочарование в жизни и в Анонимных Алкоголиках. Тесные и честные отношения с Высшей Силой — вот единственное прочное основание для честности с самим собой и с людьми.

БРАТЬЯ ПО НЕДОСТАТКАМ

Мы, выздоравливающие алкоголики, не столько братья по несчастью, сколько братья по недостаткам и по нашему общему стремлению исправить их.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 167*

Сходство, существующее между алкоголиками, — таинственно, по сути своей духовно — и почти непостижимо. Но оно есть. Я «чувствую» его. Сегодня я чувствую, что могу помочь людям и они могут помочь мне.

Для меня это ново и волнующе — чувство заботы о людях. Заботиться о том, что они ощущают, на что надеются, о чем молятся; знать их печали, радости, ужас, сожаления, горе; желать разделить с ними все эти чувства, чтобы кому-то из них полегчало. Я никогда не знал, как это сделать или даже как попытаться сделать. Мне это и в голову не приходило. Содружество АА и Бог учат меня тому, как заботиться о людях.

САМОАНАЛИЗ

...мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия.

*Анонимные Алкоголики, с. 84
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Произнесенная искренне, эта молитва учит меня быть по-настоящему бескорыстным и смиренным, потому что, даже делая добрые дела, я, бывало, искал одобрения и славы для себя.

Исследуя мотивы всех своих поступков, я могу служить Богу и людям, помогая им в их намерениях. Если я отдаю Богу руководство моими мыслями, то отпадает масса ненужных забот, и я верю, что Он ведет меня на протяжении дня. Если сразу при появлении у меня мыслей о саможалости, нечестности и эгоизме я избавляюсь от них, то живу в мире с Богом, с ближним и с самим собой.

УКРЕПЛЯТЬ СВОЮ ВЕРУ

Не думаю, что мы сможем сделать что-нибудь хорошее в этом мире, если не будем практиковаться в том, чем занимаемся. И я не верю, что мы добьемся чего-либо хорошего и в АА, если не будем постоянно практиковаться... Мы должны практиковать ...достижение духа служения. Нам нужно попытаться обрести достаточную веру, что нелегко сделать, особенно человеку, который всегда был материалистом, следуя принципам современного общества. Но я думаю, что веру можно обрести, ее обретают постепенно — ее надо в себе вырастить. Для меня это было нелегко, и полагаю, что это трудное дело для любого человека...

*Доктор Боб и славные старожилы
Doctor Bob and the Good Overtimes,
pp. 307–308*

Нередко страх — это та сила, которая мешает мне обрести веру и укрепить ее в себе. Страх мешает моему пониманию красоты, терпимости, прощения, служения и душевного покоя.

НОВАЯ ПОЧВА — НОВЫЕ КОРНИ

Моменты осознания могут служить элементами построения душевного покоя, у меня есть основания утверждать это. Корни реальной действительности, вытесняющие невротический подлесок, будут держать крепко, несмотря на сильные ветры тех сил, которые могут разрушить нас или которые мы можем использовать для того, чтобы разрушить себя.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 173*

Я пришел в АА совсем «зеленым» — дрожащий росток с обнаженными корнями. Пришел, чтобы выжить, и это было началом. Я тянулся, развивался, гнулся, но с помощью людей мой дух в конце концов вырвался наружу. Я стал свободен. Я действовал, ослабевал, уходил в себя, молился, снова действовал, вникал заново, пока не наступал момент прозрения. Из моих корней прорастали побеги, превращающиеся в зеленеющие сильные духовные ветви, которые поддерживали меня в моем стремлении ввысь.

Здесь, на земле, Бог без всяких условий продолжает миссию высшей любви. Жизнь по принципам АА поставила меня «на другое основание... [мои] корни ухватились за новую почву». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 11).

АА — НЕ ПАНАЦЕЯ

Было бы обманом утверждать, что АА — панацея, даже от алкоголизма.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 285*

В первые годы трезвости я был переполнен гордостью, полагая, что АА — это единственный способ выздоровления и обретения людьми хорошей и счастливой жизни. Конечно, это было основным компонентом моей трезвости, и даже сейчас, после более чем двенадцати лет в Программе, я активно посещаю собрания, занимаюсь наставничеством, участвую в служении. В течение первых четырех лет выздоровления я считал необходимым использовать помощь профессионалов, поскольку эмоционально чувствовал себя очень плохо. Есть люди, которые обрели трезвость и счастье в других организациях. АА научило меня тому, что у меня есть выбор, — не останавливаться ни перед чем в деле укрепления трезвости. АА, быть может, и не панацея, но своего рода центр моей трезвой жизни.

УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Алкоголизм привел нас к одиночеству, хотя вокруг были люди, которые нас любили... Мы пытались обрести эмоциональную безопасность, управляя другими или находясь в зависимости от них... Мы тщетно старались обеспечить свою безопасность нездоровым путем господства или подчинения.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 252*

Проводя свою нравственную инвентаризацию, я обнаружил, что у меня всегда были нездоровые отношения с большинством людей — с друзьями, например, или с семьей. Я всегда ощущал себя изолированным и одиноким, и пил, чтобы заглушить эмоциональную боль.

Именно благодаря трезвости, хорошему наставнику и работе по Двенадцати Шагам я смог повысить свою заниженную самооценку. Сначала Двенадцать Шагов научили меня, как мне подружиться с самим собой, а затем, когда я смог полюбить себя, — приблизиться к людям и полюбить и их.

ВСТУПАЯ В НОВОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

На поздней стадии пьянства исчезла наша воля к сопротивлению. И все же, когда мы признаём полное поражение и станем полностью готовы испробовать принципы АА, одержимость покинет нас, и мы войдем в новое измерение — свободу под Богом, как мы Его понимаем.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 283*

Я счастлив, что нахожусь среди тех, кто испытал эти потрясающие изменения в жизни. Когда я, одинокий и отчаявшийся, вошел в двери АА, я готов был верить всему, что слышал. Среди прочего я услышал: «Это может быть твоим последним похмельем, или ты будешь вертеться по кругу». Мужчина, который сказал это, явно чувствовал себя и выглядел лучше, чем я. Мне понравилась идея признания своего поражения, и с того момента я был свободен! Мое сердце услышало то, чего никогда не мог услышать разум: «В бессилии перед алкоголем нет ничего особенного». Я свободен, и я благодарен!

ДЕЛО НЕ В СЧАСТЬЕ

Думаю, дело не в счастье или в несчастье. Как мы решаем проблемы, с которыми сталкиваемся? Какой урок мы из них извлекаем и как передаем другим то, что узнали, если они готовы это принять?

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 306*

В своем стремлении «быть счастливым» я менял работу, женился и разводился, менял места жительства, влезал в долги — финансовые, эмоциональные и духовные. В АА я учусь взрослеть. Вместо того чтобы требовать от людей, мест и вещей сделать меня счастливым, я могу попросить Бога научить, как принимать себя таким, какой я есть. Когда некая проблема мучает меня, Двенадцать Шагов АА помогают мне преодолеть боль. Знание, которое я получаю, может стать даром и для других людей, страдающих от такой же проблемы. Как сказал Билл: «Если возникает боль, то очень может быть, что она дана нам, чтобы мы были готовы извлечь из нее урок и помогли другим научиться на нашем примере. Когда приходит счастье, мы принимаем его как дар и благодарим за него Бога».

РАДОСТНЫЕ ОТКРЫТИЯ

Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будто постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время ваших утренних размышлений, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не можете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши отношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт.

*Анонимные Алкоголики, с. 160
Alcoholics Anonymous, p. 164*

Трезвость — это путешествие за радостными открытиями. Каждый новый день приносит новый опыт, новое осознание, большие надежды, более глубокую веру, большую терпимость. Я должен сохранять эти качества, или мне нечего будет отдать другим.

Для выздоравливающего алкоголика огромными событиями являются нормальные повседневные радости, которые он находит в своей способности прожить еще один день в Божьей благодати.

ДВА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВА

Выздоровление в АА можно оценить с помощью двух понятий: смирения и ответственности. Все наше духовное развитие может быть точно измерено степенью нашей приверженности этим великолепным качествам.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 271*

Признание и уважение взглядов, достижений и прав других людей, наряду с признанием моей неправоты, указывают мне путь к смирению. Применение принципов АА во всех делах ведет меня к ответственности. Соблюдение всех этих принципов вызывает доверие как к Четвертой, так и ко всем остальным Традициям нашего Содружества. Анонимные Алкоголики выработали философию жизни, наполненной разумными желаниями, в высшей степени обогатившей принципами и этическими ценностями; выработали и взгляд на жизнь, который может применяться не только алкоголиками. Чтобы следовать этим принципам, мне просто надо молиться и заботиться о своих товарищах так, как если бы каждый из них был моим братом.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ГРУППЫ

Кто-то может подумать, что мы довели принципы самостоятельности групп до крайности. Например, в своей «развернутой форме» Четвертая Традиция утверждает: «Любые два или три алкоголика, которые объединились, чтобы начать вести трезвый образ жизни, могут называть себя группой АА при условии, что они не имеют никаких связей с другими объединениями...» Однако в этой сверхсвободе не так уж много риска, как может показаться.

*АА взрослеет
АА Comes of Age, pp. 104–105*

Как активный алкоголик, я злоупотреблял всякой свободой, которую предоставляла мне жизнь. Так как могло АА ожидать от меня уважения «сверхсвободы», предлагаемой Четвертой Традицией? Учиться уважению стало моей повседневной работой.

АА заставило меня полностью признать необходимость дисциплины и то, что, если у меня не будет внутренней убежденности в ней, мне придется за это расплачиваться. То же самое относится и к группам.

Четвертая Традиция, невзирая на мои алкогольные наклонности, указывает мне духовное направление.

ВЕЛИКИЙ ПАРАДОКС

Легко обменяться друг с другом в среде алкоголиков прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которую ставят перед собой группы АА во всем мире.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 169
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

Великий парадокс АА состоит в том, что я знаю, что не могу сохранить драгоценный дар трезвости, если не поделюсь им.

Моя основная задача — оставаться трезвым. В АА у меня нет никакой другой цели, и важность ее представляет для меня вопрос жизни и смерти. Если я отступлю от этой цели, то проиграю. Но АА существует не только для меня. АА — для алкоголика, который все еще страдает. Легионы выздоравливающих алкоголиков остаются трезвыми, делясь со своими товарищами-алкоголиками. Путь к моему выздоровлению — в том, чтобы показать людям в АА, что, когда я делюсь с ними, мы все, по милости Высшей Силы, растем и идем к счастливой судьбе.

ИЩЕЛЯЯ СЕРДЦЕ И РАЗУМ

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

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 64

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55

Поскольку справедливо утверждение, что Бог действует через людей, я замечаю, что, держа людей на расстоянии, держу на расстоянии и Бога. А Бог гораздо ближе ко мне, чем я думаю. Я могу ощутить Его присутствие, любя людей и позволяя им любить себя. Но я не могу ни любить, ни быть любимым, если позволяю своим секретам стоять на моем пути.

Это та сторона меня самого, на которую я отказываюсь обращать внимание, и она управляет мною. Чтобы разум и сердце исцелились, — а для меня это путь к свободе, — у меня должно возникнуть желание взглянуть на эту мою черную сторону. Я должен погрузиться в темноту, чтобы найти свет, и в страх, чтобы найти покой.

Раскрывая свои секреты — и таким образом освобождаясь от чувства вины — я, по существу, меняю свое мышление; изменив мышление, я могу изменить себя. Мои мысли создают мое будущее. То, каким я буду завтра, определяется тем, что я думаю сегодня.

ОСВЕЩАЕМ ТЕМНОЕ ПРОШЛОЕ

Вы должны думать, что в руках Всевышнего ваше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя.

Анонимные Алкоголики, с. 120
Alcoholics Anonymous, p. 124

Мое прошлое больше не автобиография. Это справочник, который надо взять, открыть и содержанием которого с кем-нибудь поделиться. Сегодня, приходя на работу, я вижу чудесную картину. Я уверен, что, даже если этот день и сумрачен, как и положено быть отдельным дням, чуть позже ярко засияют звезды. И мое присутствие при этом сиянии будет зафиксировано и проявится уже в ближайшем будущем. В этот день все мое прошлое будет частью меня, потому что оно — ключ, а не замок.

УБОРКА В ДОМЕ

Почему-то нас в меньшей степени смущает перспектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем-нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше желание «произвести чистку в доме» существует в основном в теории.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 69
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 60

Мне было довольно просто рассказать Богу и самому себе о недостатках моего характера. Но сесть лицом к лицу с другим человеком и обсудить с ним сокровенные подробности моей жизни оказалось куда сложнее. Когда же это случилось, я испытал такое же облегчение, как и тогда, когда впервые признал себя алкоголиком. Я начал ценить духовное значение Программы и понимать, что этот Шаг — всего лишь прелюдия к тому, что еще последует в других Шагах.

АБСОЛЮТНО ЧЕСТЕН

Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует быть совершенно честными перед кем-нибудь.

Анонимные Алкоголики, с. 72
Alcoholics Anonymous, pp. 73–74

Честностью, равно как и другими достоинствами, надо делиться. Честность пришла, когда я поделился «...историей всей моей жизни с другим человеком...», причем сделал это для того, чтобы найти свое место в Содружестве. Позднее, чтобы помочь новичкам найти свое место рядом с нами, я делился с ними собственным опытом. Такой обмен помогает мне быть честным во всех моих делах и верить, что Божий замысел в отношении меня претворяется в жизнь через мою искреннюю открытость, желание и готовность.

ДЕРЕВЬЯ И ЛЕС

Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим человеком поможет нам услышать его мнение и получить совет...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 69–70*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 60

Не сосчитать, сколько раз в приступах злости и разочарования я говорил себе: «За деревьями я не вижу леса!» Наконец я понял, что в такие болезненные моменты мне нужен кто-то, кто направлял бы меня, чтобы я мог отделить деревья от леса; кто предложил бы лучшую дорогу, по которой мне надо идти; кто помог бы мне тушить пожары, помог бы миновать утесы и колдобины.

Когда я «в лесу», я прошу Бога дать мне мужество позвонить кому-либо из членов АА.

НИЧЕГО НЕ ДЕРЖАТЬ В СЕБЕ

Лучшим доказательством правильности выбора является ваша готовность открыться и доверие к человеку, с которым вы собираетесь поделиться нравственной оценкой своего прошлого.

...Если вы не будете ничего утаивать, чувство облегчения будет возрастать с каждой минутой. Все копившиеся годами отвратительные эмоции прорвут сдерживавшую их преграду и чудесным образом исчезнут сразу после того, как вы расскажете о них другому человеку. Как только боль утихнет, ее место займет исцеляющий покой.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 71–72*

*Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 61–62*

Крохотное зернышко долго сдерживаемых чувств начало прорастать, когда я посетил первые несколько собраний АА. И тогда же предметом изучения стало для меня познание самого себя. Новое понимание себя изменило мою реакцию на жизненные ситуации. Я понял, что имею право выбора, и внутренний диктат привычек постепенно ослабел.

Думаю, что если я ищу Бога, то могу наладить для себя более приемлемый образ жизни. Поэтому я ежедневно прошу Его помочь мне жить трезвой жизнью.

УВАЖАТЬ ДРУГИХ

Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим.

*Анонимные Алкоголики, с. 72
Alcoholics Anonymous, p. 74*

Уважение к другим — вот тот урок, который я извлекаю из этой цитаты. Если мне хочется обрести состояние души, которое я так долго ищу, я обязан пойти на все ради своего освобождения. Однако эта свобода ни в коем случае не должна достигаться за счет других людей. Эгоизму нет места в той жизни, что строится на принципах АА.

Когда я работаю по Пятому Шагу, вполне разумно выбрать человека, у которого общие со мной цели. В противном случае — если человек не понимает меня, то мой духовный рост может приостановиться; может даже возникнуть опасность отката назад. Так что, прежде чем выбрать кого-то в доверенное лицо, я прошу у Бога руководящих указаний.

МЕСТО ОТДЫХА

Все Двенадцать Шагов АА вступают в противоречие с нашими естественными желаниями... они умаляют наше «я». Когда дело доходит до умаления собственного «я», то наиболее труден Пятый Шаг. Но для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый Шаг.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 64
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55*

Даже после того как я записал на бумаге недостатки своего характера, я не был готов говорить о них. Но в конце концов я решил, что пора прекратить тащить эту ношу одному. Она для меня одного слишком тяжела. Мне надо было поведать кому-либо об этих своих дефектах. Я читал (и мне говорили), что, не сделав этого, мне не удастся остаться трезвым. Когда я в своей повседневной жизни стал практиковать Пятый Шаг, то наряду со смирением и душевным покоем обрел чувство сопричастности с людьми. Важно было признать недостатки моего характера именно в порядке, сформулированном в Пятом Шаге: «перед Богом, собой и каким-либо другим человеком». Признание в первую очередь перед Богом проложило дорогу признанию перед собой и перед другим человеком. Как и написано в Пятом Шаге, чувство единения с Богом и со своим товарищем привело меня к месту отдыха. Здесь я смог подготовиться к работе по остальным Шагам, ведущим к полноценной и такой значимой для меня трезвости.

ПЕРЕШАГНУТЬ ЧЕРЕЗ СТРАХ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 74
Alcoholics Anonymous, p. 76*

В процессе работы по Пятому Шагу я осознал, что все дефекты моего характера проистекают из потребности ощущать безопасность и быть любимым. Работать над этими дефектами с помощью только моей воли было бы не более чем безумием. В Шестом Шаге я стал наращивать усилия. В частности, медитировал, постоянно повторял содержание Шага, посещал собрания, следовал советам наставника, читал, искал внутри себя.

В течение первых трех лет трезвости я боялся войти в лифт один. Однажды я решил перешагнуть через этот страх. Я попросил у Бога помощи и вошел в лифт, где увидел плачущую женщину. Она сказала, что с тех пор как похоронила мужа, смертельно боится лифтов. Я позабыл о своем страхе и стал ее успокаивать. Этот духовный опыт помог мне понять, что готовность — это ключ к работе по Двенадцати Шагам для моего выздоровления. Бог помогает тем, кто и сам не сидит сложа руки.

НАКОНЕЦ-ТО СВОБОДЕН

Другая награда, которую мы можем ожидать от признания наших недостатков перед другим человеком, — это смирение, слово, которое часто понимают неверно... это равносильно осознанию того, кто мы такие и что мы из себя представляем, за чем обязательно следует искренняя попытка стать лучше.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 67
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 58*

Глубоко внутри себя я чувствовал, что если хочу быть радостным, счастливым и свободным, то должен поделиться с кем-либо историей своей прошлой жизни. Радость и облегчение, охватившие меня после того, как я это сделал, невозможно описать. И практически сразу после Пятого Шага я почувствовал себя свободным от рабства собственных оков и оков алкоголя. Эта свобода сохраняется на протяжении тридцати шести лет, день за днем. Я вижу, что Бог может сделать за меня то, что сам для себя я сделать не в состоянии.

НОВОЕ ОЩУЩЕНИЕ СОПРИЧАСТНОСТИ

Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем-нибудь о наших конфликтах и не послушали, как кто-то делает то же самое, мы все еще не ощущали полной сопричастности.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 67
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 57

После четырех лет в АА я увидел возможность освободиться от бремени глубоко скрытых эмоций, причинявших мне сильную боль. Благодаря консультациям профессионалов и помощи АА боль ослабла, и я ощутил смысл полной сопричастности и покоя. Я почувствовал также радость и любовь Бога, чего никогда не испытывал раньше. Я преклоняюсь перед силой Пятого Шага.

ПРОШЛОГО УЖЕ НЕТ

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проблемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Четвертый Шаг, мы как проектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то значит, мы не должны жить дальше с этими, терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 64
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55

Что сделано, то сделано. Этого уже нельзя изменить. Но мое отношение к прошлому изменить можно, поговорив с теми, кто уже прошел этим путем до меня, а также и с наставниками. Я, быть может, и хотел бы, чтобы того моего прошлого не было вовсе, но если я изменю мои действия по отношению к содеянному, то изменится и мое отношение. Да, я могу изменить мои чувства и мое отношение, но только действуя, и только с помощью моих друзей-алкоголиков.

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ И МЯГКИЙ ПУТЬ

...если мы не пройдем этот важный этап, то не сможем бросить пить.

*Анонимные Алкоголики, с. 70
Alcoholics Anonymous, p. 72*

Я, конечно, не испытывал радости от возможности встретиться лицом к лицу с тем собой, каким я был раньше. Особенно же не хотелось этого тогда, когда страдания моих запойных дней все еще тучей висели надо мной. Но вскоре на собраниях я услышал об одном члене АА, который не желал работать по Пятому Шагу. Он продолжал посещать собрания, дрожа от ужаса, что прошлое может ожить в его памяти. Гораздо легче и проще сделать эти Шаги от нашей фатальной болезни к свободе и поверить в наше Содружество и в Высшую Силу.

ХОРОШО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. ...они использовали более простые методы... Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение...

*Анонимные Алкоголики, с. 70–71
Alcoholics Anonymous, pp. 72–73*

Смирение воспринимается многими как унижение, на самом же деле это способность смотреть на себя и честно принимать то, что обнаруживаешь. Мне больше не надо быть «самым умным», «самым лучшим» и во всем прочем «самым-самым». В конце концов, совсем не плохо быть просто самим собой. Мне легче принять себя, если я поделился с кем-либо историей всей своей жизни. Если я не могу сделать этого на собраниях, то мне стоит найти наставника — такого, которому я смогу рассказать о тех «определенного свойства фактах», что могут вернуть меня к пьянству, то есть к смерти. Мне необходимо проделать все Шаги. Пятый Шаг нужен мне, чтобы научиться истинному смирению. Более легкие методы не работают.

ПОЗНАЙ БОГА — ПОЗНАЕШЬ ПОКОЙ

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья... Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно.

*Анонимные Алкоголики, с. 64
Alcoholics Anonymous, p. 66*

ПОЗНАЙ БОГА —
ПОЗНАЕШЬ ПОКОЙ.

НЕТ БОГА —
НЕТ ПОКОЯ.

МЫ ПРОЩАЕМ...

Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые почувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели. Наша моральная оценка собственного «я» убедила нас в том, что желательно всегда прощать. Но только всерьез взявшись за работу по Пятому Шагу, мы внутренне **осознаём** возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 67
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 58*

Какое же это великое чувство — прощение! Сколько нового открывается в моей эмоциональной, психологической и духовной природе! А всего-то и требуется для этого — готовности простить, все остальное следует Богу.

...И ПРОСТИТЬ

В сложнейших обстоятельствах моей жизни снова и снова прощать других означает прощать себя.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 268*

Прощение себя и прощение других — два потока в одной реке, которым мешает, а то и вовсе перекрывает их, плотина, возведенная из чувства обиды. Если плотину убрать, оба потока возобновят свое течение. Шаги АА позволяют мне увидеть, как формировалось чувство обиды и как затем оно заблокировало течение моей жизни. Шаги указывают путь, следуя которому, можно, по милости Бога, как я Его понимаю, устранить это чувство. В результате этого решения я могу найти ту необходимую благодать, которая даст мне возможность простить себя и других.

СВОБОДА БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаём новую свободу и новое счастье.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Моя первая и истинная свобода — это свобода не выпить сегодня. Если я искренне хочу ее обрести, то буду работать по Двенадцати Шагам. И счастье этой свободы придет ко мне именно через Шаги, может скоро, а может, и не очень. За ней последуют другие свободы, познание их — это новая свобода. Сегодня мне дана новая свобода — свобода быть самим собой. У меня есть свобода быть лучше, чем когда-либо раньше.

ОТДАЕМ БЕЗ ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

И он хорошо знает, что его собственная жизнь стала богаче, и это дополнительная награда за то, что он отдает что-то другому, не требуя ничего взамен.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 69*

Впервые познакомившись с Программой, я плохо понял ее концепцию «отдавать без всяких условий». Я с подозрением относился к любому, кто пытался мне помочь. Я думал: «А что они хотят взамен?» Но вскоре, помогая другим алкоголикам, я познал радость и понял наконец, почему вначале и они относились ко мне соответственно. Мое отношение изменилось, и появилось желание помогать другим. Порой я немного волновался, поскольку очень хотел, чтобы и они познали радость трезвости и то, что жизнь может быть прекрасна. Когда моя жизнь полна любви к Богу, как я Его понимаю, и я делюсь этой любовью с моими товарищами-алкоголиками, у меня возникает необъяснимое ощущение, что я владею каким-то особым богатством.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

А кроме того, делай это день за днем.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 11*

Почему я обманываю себя тем, что должен не пить только один день, когда прекрасно знаю, что не должен пить всю оставшуюся жизнь? Нет, я не обманываю себя, потому что, по-видимому, день за днем — это единственный путь к достижению долгосрочной цели — оставаться трезвым.

Если я твердо решаю, что в течение всей жизни больше не буду пить, то загоняю себя в определенные рамки. Как я могу быть уверен в том, что не буду пить, когда понятия не имею, что сулит мне будущее?

Основываясь на концепции «день за днем, только сегодня», я верю, что могу обойтись без выпивки в течение одного дня. Я начинаю день, опираясь на эту веру. В конце дня я получаю награду — моя цель достигнута. А когда я чего-то достиг, то и чувствую себя хорошо, и хочу продлить эти ощущения.

СПИСОК ДАРОВ

Одно из упражнений, которыми я занимаюсь, заключается в том, что я стараюсь составить полный список моих благодеяний.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 37*

Что у меня было такого, за что я могу быть благодарен? Я уединился и стал составлять список благодеяний, которые не были моей заслугой, начиная с того, что родился я здоровый умом и телом. Я прошелся по всем семидесяти пяти годам своей жизни: от начала и до настоящего момента. Список растянулся на две страницы; потратил я на это два часа; включил в него такие разделы, как здоровье, семья, деньги, АА — словом, всю гамму.

Каждый день в своих молитвах я прошу Бога помочь мне всегда помнить этот список и быть благодарным за него в течение всего дня. Пока я помню этот благодарственный список, мне трудно предположить, что Бог несправедлив ко мне.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Мы... (Первое слово Первого Шага)

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 26
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

Когда я пил, то думать мог только: «Я, я, я» или «Мне, мне, мне». Такая болезненная, одержимая сосредоточенность на себе, такая душевная болезнь, такой душевный эгоизм более половины жизни привязывали меня к бутылке.

Поиски Бога и путей исполнения Его воли день за днем начались с первого слова Первого Шага «МЫ». В этом «МЫ» заключена власть, заключена сила, в нем есть безопасность, и для такого алкоголика, как я, — в этом «МЫ» заключена жизнь. Если бы я попробовал выздороветь в одиночку, то, вероятно, умер бы. С Богом и другим алкоголиком у меня есть святая цель в жизни... Я стал проводником исцеляющей любви Бога.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.

*Анонимные Алкоголики, с. 62–63
Alcoholics Anonymous, pp. 64*

Мне трудно смириться со своей духовной болезнью из-за непомерной гордыни, базирующейся на материальном благополучии и интеллектуальном потенциале. Интеллект для меня вполне совместим со смирением при условии, что смирение я ставлю на первое место. Стремление к престижу и богатству — конечная цель многих людей в современном мире. Желание преуспеть и казаться лучше, чем на самом деле, — духовная болезнь.

Распознать и признать свои слабости — это и есть начало духовного выздоровления. Признак духовного здоровья — способность каждый день просить Бога просветить меня, позволить мне узнать Его волю и дать силы для ее исполнения. Я духовно здоров, если осознаю, что чем лучше идут мои дела, тем больше я нуждаюсь в помощи со стороны.

«СЧАСТЛИВЫЕ, РАДОСТНЫЕ И СВОБОДНЫЕ»

Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не хотим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья. Бог не навлекал его на нас. Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но, если беда все же случится, используйте ее, чтобы продемонстрировать всем Его могущество.

*Анонимные Алкоголики, с. 128
Alcoholics Anonymous, p. 133*

Я многие годы верил в карающего Бога и винил Его в моем жалком существовании. Я узнал — чтобы взять «инструменты» Программы АА, я должен сложить свое «оружие». Я не борюсь с Программой, потому что это дар мне, а я никогда не противился подаркам. А если порой я и сражаюсь, то потому только, что все еще держусь за свои старые представления, и тогда «...результат нулевой».

ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность должна расти, а не уменьшаться.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 29*

Я очень благодарен за то, что моя Высшая Сила предоставила мне еще один шанс жить достойной жизнью. Мое здравомыслие возвращается с помощью Анонимных Алкоголиков. Данные мне Шагами Обещания сбываются. Я благодарен, что освободился от алкогольного рабства. Я благодарен за душевный покой и возможность духовного роста. Но моя благодарность должна расти, а не уменьшаться; мне надо двигаться вперед, а не пятиться назад. Я не могу оставаться трезвым за счет вчерашних собраний или прошлых призывов Двенадцати Шагов — я должен воплотить свою благодарность в действия *сегодня*. Один из наших основателей сказал, что лучшим проявлением нашей благодарности станет донесение нами идей Содружества до других людей. Без действий моя благодарность — всего лишь просто приятная эмоция. Я должен воплощать ее в дела, работая по Двенадцатому Шагу, — иными словами, донося смысл наших идей и применяя принципы АА во всех моих делах. Я благодарен за сегодняшнюю возможность нести людям смысл наших идей!

ОБРАЩАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ

Наш духовный и эмоциональный рост в АА зависит не столько от успеха, сколько от неудач и ошибок. Если вы будете это помнить, я думаю, что соскальзывание назад будет подталкивать вас вверх, а не вниз.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 184*

Основываясь на перенесенной боли и превратностях судьбы, которые испытали и которые преодолели наши основатели при создании АА, Билл У. оставил нам четкое указание: срыв может стать положительным опытом на пути к трезвости и здоровой жизни. Срыв лишь подтверждает справедливость того, что мы постоянно слышим на собраниях: «Не пей первую рюмку!», подтверждает прогрессирующую природу болезни и подчеркивает необходимость нашей духовной Программы, ее привлекательность и терпимость. Если же мною движет мое эго, то эти простые истины доходят до меня тернистыми путями.

БЕЗ СЛЕЗЛИВОГО КОМПЛЕКСА ВИНЫ

День за днем мы пытаемся медленно двигаться к Божественному совершенству. А потому не должны предаваться слезливому чувству вины...

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 15*

Когда я впервые открыл для себя, что в Двенадцати Шагах АА нет ни одного «Не делай», я был потрясен, потому что это открытие распахнуло передо мной огромный портал. Только тогда я смог осознать, что значит для меня АА:

АА — это не программа «Не делай», а «Делай».

АА — это не закон военного времени; это свобода.

АА — это не слезы над недостатками, а сладость исправления их.

АА — это не раскаяние, а спасение.

АА — это не «Горе мне!» за мои грехи, прошлые и настоящие.

АА — это «Хвала Богу!» за прогресс, которого я достигаю сегодня.

РАВНЫЕ ПРАВА

Время от времени во многих группах АА бурно спорят о выработке правил... Со временем страх и нетерпимость исчезают. Мы не хотим никого лишать шанса на выздоровление от алкоголизма. Мы хотим как можно больше принимать и никогда не исключать.

*Традиции АА — как они развивались
AA Tradition: How It Developed,
pp. 10, 11, 12*

В АА мне предложили полную свободу и приняли в Содружество таким, какой я есть. Мое членство не зависело от моего согласия с чем-либо, финансового положения или образования, и я благодарен за это. Я часто спрашиваю себя, могу ли я предложить такое же равенство другим или же отказываю им в свободе отличаться от меня. Сегодня я стараюсь заменить страх и нетерпимость на веру, терпимость, любовь и принятие. Я могу привнести эти силы в группу АА, в свой дом и на работу. Я стараюсь создавать позитивные отношения везде, где бываю.

У меня нет ни права, ни обязанности судить других. В зависимости от моего отношения я могу видеть в новичках в АА, в членах моей семьи и в друзьях угрозу или учителей. Когда я вспоминаю некоторые свои прошлые суждения, то ясно вижу, как мое самодовольство вредило моей духовности.

НАСТОЯЩАЯ ТЕРПИМОСТЬ

Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 155

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 139

Краткую форму Третьей Традиции я впервые услышал в Преамбуле. В начале пребывания в АА я не мог принять себя, свой алкоголизм или Высшую Силу. Если бы для членства в АА существовали физические, умственные, моральные или религиозные требования, я был бы уже мертв. Билл У. в магнитофонной записи по Традициям говорит, что Третья Традиция — это хартия индивидуальной свободы. Больше всего меня потрясло ощущение того, что члены АА, живущие по Третьей Традиции, приняли меня. Я чувствую, что принятие — это любовь, а любовь — это Божья воля, которую нам надлежит исполнять.

НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Чем больше АА придерживается своей основной цели, тем весомее будет от него польза повсюду.

АА взрослеет
АА Comes of Age, p. 109

Я с благодарностью думаю о первоначальном периоде нашего Содружества и о мудрых и преданных его «первопроходцах», провозгласивших, что мы не должны отклоняться от нашей главной цели — доносить смысл наших идей до все еще страдающих алкоголиков.

Четко осознавая, что АА не занимается никакими другими делами, кроме своих собственных, я испытываю уважение и ко всем тем, кто работает в области алкоголизма. Я должен помнить, что АА не претендует на монополию творить чудеса, и остаюсь смиренно благодарным любящему Богу, Который сделал возможным существование АА.

ГОТОВНОСТЬ СЛУЖИТЬ ДРУГИМ

...вынудили нас [наше Содружество] признать, что у нас только одна миссия — делиться своим опытом с теми, кто еще не знает, что спасение возможно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 169
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

«Свет» свободы ярко озаряет меня и моих товарищей по АА, если мы искренне стремимся к духовному росту. «Шаги» к самосовершенствованию начинаются с малого, но каждый Шаг становится еще одной ступенькой «лестницы», ведущей из бездны разочарования к новым надеждам. Честность становится моим «инструментом», необходимым, чтобы разорвать сковывающие меня «цепи». Наставник, этот внимательный слушатель, может помочь мне по-настоящему услышать послание, направляющее меня к свободе.

Я прошу у Бога мужества жить так, чтобы Содружество могло стать свидетельством того, что Он действительно существует. Это призвание позволяет мне делиться своими достижениями и с духовной готовностью служить другим.

ИЗМЕНИВШИЕСЯ ВЗГЛЯДЫ

Изменится наше мировоззрение.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Когда я пил, мое отношение ко всем и ко всему было абсолютно эгоистичным и эгоцентричным: на первом месте стояли мои собственные удовольствия и комфорт. Сейчас, когда я трезв, эгоцентризм стал ослабевать. Меняется мое отношение к жизни и людям. Для меня первое «А» (*attitude* — отношение. Прим. пер.) в нашем названии — это отношение, позиция. Мои жизненные позиции меняются благодаря другому «А» (*action*. Прим. пер.) — действию. Работа по Шагам, посещение собраний и распространение наших идей помогают вернуться здравомыслию. Действие — волшебное слово! С положительным, полезным отношением и постоянной деятельностью в АА я могу оставаться трезвым и помогать другим алкоголикам обрести трезвость. Сейчас я готов пройти любой путь, чтобы оставаться трезвым!

ДОРОГА НАВЕРХ

Вот предпринятые нами шаги...

*Анонимные Алкоголики, с. 57
Alcoholics Anonymous, p. 59*

Это слова, ведущие меня к Двенадцати Шагам. В своей прямой простоте они отмечают в сторону все психологические и философские рассуждения о правоте Шагов. Они описывают то, что я сделал: я предпринял Шаги, и результатом этого стала трезвость. Эти слова отнюдь не предполагают, что я должен идти дорогой, проторенной теми, кто прошел по ней до меня. Для меня, скорее, существует свой путь к трезвости, и путь этот я еще должен найти. Это новая дорога, ведущая к безграничному свету на вершине горы. Шаги подсказывают мне, где есть надежные точки опоры, а где расщелины, и как их обойти. Они снабжают меня инструментами, которые нужны мне во время уединенного путешествия моей души. Когда я говорю об этом путешествии, я делюсь с людьми своим опытом, силами и надеждой.

НА КРЫЛЬЯХ И С МОЛИТВОЙ

...то мы можем перейти к Шестому Шагу. Мы везде подчеркивали, что без желания нам не выздороветь.

*Анонимные Алкоголики, с. 73
Alcoholics Anonymous, p. 76*

Ох как трудно дались мне Четвертый и Пятый Шаги! Но они того стоили. Сейчас я застрял на Шестом Шаге. В отчаянии взял Большую Книгу и прочитал этот отрывок.

Я был на улице и молился, чтобы обрести готовность. Подняв глаза к небу, я увидел огромную летящую птицу. Я наблюдал, как она отдается мощным воздушным потокам гор. Стремительно уносясь в сторону, пикируя вниз и взмывая вверх, птица, казалось, делает невозможное. Это был вдохновляющий пример того, как живое создание «перепоручает себя» Силе более могущественной, чем оно само. Я понял, что если бы эта птица «вернулась к своей воле» и попыталась лететь с меньшей верой, рассчитывая только на свою собственную силу, — это повредило бы ее свободному полету. Понимание происходящего подвигло меня на чтение молитвы Седьмого Шага.

Нелегко познать Божью волю в каждом конкретном случае. Я должен отыскать потоки и быть готовым отдаться им, вот здесь-то как раз и помогают молитвы и медитации! Поскольку сам по себе я ничто, я прошу Бога даровать мне познание Его воли, силу и мужество исполнить ее — сегодня.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТАРОГО «Я»

Перечитав первые Пять Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую выйдем в жизнь свободными людьми... Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас?

*Анонимные Алкоголики, с. 73
Alcoholics Anonymous, pp. 75, 76*

Шестой Шаг — последний из «подготовительных» Шагов. Я уже много молился в первых Шести Шагах, но ни разу еще не обращался с прямой просьбой к своей Высшей Силе. Я определил свою проблему, поверил, что существует ее решение, настроился на поиск этого решения и «убрался в своем доме». Теперь я спрашиваю себя: «Готов ли я жить в трезвости, меняться к лучшему, избавиться от своего старого «я»?» Мне надо понять, действительно ли я готов измениться. Я анализирую, что уже сделал, и готовлюсь к тому, чтобы Бог избавил меня от всех недостатков моего характера, ведь в следующем Шаге я скажу своему Творцу, что готов, и попрошу у Него помощи. Если я закончил закладку этой основы и чувствую, что хочу меняться, значит, я готов приступить к следующему Шагу. «Если мы все еще цепляемся за что-то, не хотим отпустить, — мы просим Бога помочь нам обрести это желание». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 74).

ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВЫ?

«Это Шаг, отделяющий мужчин от мальчиков ...разница между мальчиком и мужем» — это разница между стремлением к своим целям и стремлением к совершенным целям, установленным Богом... Нам предлагается быть полностью готовыми к тому, чтобы двигаться к совершенству... Как только мы говорим: «Нет, никогда!» наше сознание закрывается для Божьей благодати... Именно в этом пункте мы отходим от ограниченных целей и движемся к принятию Божьей Воли.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 73, 79, 80
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 63, 68, 69*

Полностью ли я готов к тому, чтобы Бог устранил недостатки моего характера? Понял ли я наконец, что сам себя спасти не могу? Я убедился, что это так. Если я не способен, если мои самые лучшие намерения ошибочны, если мои желания вызваны эгоизмом, а знания и воля ограничены, — тогда я готов принять Божью волю в свою жизнь.

ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, — МЫ СТРЕМИМСЯ

Может ли Он освободить нас от всего этого?

*Анонимные Алкоголики, с. 73–74
Alcoholics Anonymous, p. 76*

Работа по Шестому Шагу помогла мне понять, что я действительно стремлюсь к «духовному прогрессу». Да, некоторые из недостатков моего характера, возможно, и останутся со мной на всю жизнь, но большинство уже или стали менее заметны, или исчезли вовсе. Все, чего просит от меня Шестой Шаг, — быть готовым назвать недостатки, признать их своими и пожелать устранить те, которые могу, — только на сегодня. По мере духовного роста в Программе я все более не приемлю некоторые свои недостатки, и следовательно, мне надо повторить Шестой Шаг, чтобы мне стало лучше с самим собой и в душе у меня наступил покой.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ НАДЕЖДА

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превзойти свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовлетворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 75
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 65*

Именно здесь зарождается долговременная надежда и определяются перспективы понимания природы моей болезни и путей выздоровления. Красота АА заключается в осознании того, что жизнь, с Божьей помощью, будет становиться лучше. Путешествие по АА становится содержательнее, понимание становится истиной, мечты становятся реальностью — и «сегодня» становится вечностью.

Когда я вступаю в свет АА, мое сердце наполняется присутствием Бога.

ОТКРЫВАЯСЬ ПЕРЕМЕНАМ

Самоанализ является средством, с помощью которого мы привносим новое видение, новые действия и Божью милость в темные и негативные стороны нашего естества. И как следствие этого в нас, соответственно, развивается та разновидность смирения, которая позволяет нам получать помощь от Бога. ...мы видим, что мало-помалу можем отказываться от старой жизни (от той, которая не работает) в пользу новой, которая может работать и работает при любых условиях.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, pp. 10, 8*

При условии, что я стремлюсь к духовному прогрессу, а не к духовному совершенству, мне, в зависимости от моего душевного состояния, предоставляется ежедневная отсрочка приговора. Чтобы подготовиться к возможным изменениям, я открываюсь возможностям измениться. Если я осознаю, что какие-то недостатки препятствуют моему участию в жизни АА и других людей, я размышляю и получаю указания свыше. «Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 58). Чтобы положиться на Бога и позволить событиям идти своим чередом, мне просто надо передать Ему все свое прошлое. Я больше не борюсь и не стремлюсь управлять своей жизнью, но верю, что с Божьей помощью я меняюсь. Укрепляя в себе эту веру, я проявляю готовность к новым изменениям. Я опустошаю себя, чтобы заполнить осознанием, светом и любовью, и я готов с надеждой встречать каждый новый день.

ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Прежде всего мы стараемся жить сегодняшним днем для того, чтобы оставаться трезвыми, – и это нам помогает. Как только эта идея внедряется в наше сознание, мы обнаруживаем, что суточный план оказывается эффективным и действенным средством решения и многих других проблем в нашей жизни.

*Жить трезвыми, с. 12
Living Sober, p. 7*

«Жить сегодняшним днем». Для новичка этот и другие девизы АА могут показаться нелепыми. Но они же могут стать и спасательным кругом в минуту смятения. Каждый день может быть подобен розе, раскрывающейся соответственно замыслу Силы более великой, чем моя собственная. Моя Программа должна быть высажена в подходящем для этого месте, потому что она потребует ухода, подкормки и защиты от болезней. Мой посев требует терпения и понимания того, что одни цветы будут более совершенными, чем другие. Каждая стадия раскрытия лепестков способна вызывать восхищение и радость, но только при условии, что я не мешиваюсь в этот процесс и не позволяю своим ожиданиям взять верх над тем, что имею. И тогда я непременно обретаю душевный покой.

НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ? — ПОПЫТАЙСЯ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭТО СВЕРХУ

Мы реагировали на разочарования сильнее, чем нормальные люди.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 111*

Нетерпимость в отношениях с другими людьми — один из моих основных недостатков. Езда за медленно движущимся автомобилем, если обгон запрещен, или ожидание чека в ресторане приводят меня в бешенство. Прежде чем дать Богу возможность успокоить меня, я взрываюсь. И называю это «быть быстрее Бога». Эти неоднократные ситуации навели меня на мысль: а что, если я смогу взглянуть на них глазами Бога? Возможно, мне удастся лучше контролировать свои чувства и поведение. Я попробовал, и когда догнал очередного медленного водителя, то «посмотрел сверху» на эту автомашину и на самого себя. Я увидел: едет пожилая семейная пара и радостно обсуждает своих внуков. За ними с выпученными глазами и красным лицом следую я, причем мне, в общем-то, некуда особо спешить. Я выглядел так глупо, что вернулся в реальную действительность и сбавил скорость. Взгляд на вещи глазами Бога может помочь расслабиться.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД СЕМЬЕЙ

...духовная жизнь, исключая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна.

*Анонимные Алкоголики, с. 125
Alcoholics Anonymous, p. 129*

Я могу преуспевать в работе по Программе: применять ее на собраниях, на работе, в служении — и обнаружить, что в семье все кувыркотом. Я жду понимания от своих любимых, но этого не происходит. Я жду, что они заметят и оценят мой духовный рост, но этого не случится, пока я не *покажу* им этого. Может, я не обращаю внимания на них, пренебрегаю их нуждами и желаниями, не забочусь о них? Может, я раздражен и скучен, когда я с ними? Может, заглаживаю свою вину перед ними невнятным бормотанием: «Извини, виноват», или же делаю это терпеливо и сам проявляю терпимость? Может, я читаю им нотации, пытаюсь переделать их или «поставить на место»? Когда-нибудь я убираюсь в доме *вместе с ними*? «Духовная жизнь — это не теория. *Нужно жить духовной жизнью*». (Анонимные Алкоголики, стр. 80).

НАЛАЖИВАТЬ ПОДЛИННОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Но ведь многие из нас более всего страдали от испорченных отношений в семье, с друзьями, да и вообще с окружающими. Именно в этом мы проявляли больше всего глупости и упрямства. Основной факт, который мы не удосужились признать, — это наша неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 61
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 53

Применимы ли сегодня эти слова ко мне? Правда ли, что я *все еще* не способен наладить подлинное сотрудничество с другим человеком? Какой ужасной помехой это может стать для моей трезвости! В трезвости я буду заниматься медитацией и молиться, чтобы понять, как мне стать надежным другом и попутчиком.

ЖИТЬ, ВОЗМЕЩАЯ УЩЕРБ

Годы жизни с алкоголиком почти наверняка превращают жену или ребенка в невротика. Вся семья в какой-то мере больна.

Анонимные Алкоголики, с. 118
Alcoholics Anonymous, p. 122

Мне важно осознать, что как алкоголик я вредил не только себе, но и окружающим. Возмещение ущерба своей семье и все еще страдающим семьям других алкоголиков всегда будет крайне важно для меня. Понимание ущерба, причиненного мною, и попытки восстановить разрушенное станут делом всей моей жизни. Пример моей трезвости может и другим дать надежду и веру в помощь самим себе.

КОГДА СТАНОВИТСЯ ТРУДНО

В трудные минуты помогает выжить цель в жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 14
Alcoholics Anonymous, p. 15*

После прихода в АА я понял, что Содружество удивительным образом помогает мне сохранять трезвость. Но действует ли это в решении проблем реальной жизни, не связанных с пьянством? На этот счет у меня были сомнения. После двух с небольшим лет трезвости я получил ответ. Я потерял работу, появились проблемы со здоровьем, у моего отца-диабетика отняли ногу, а любимая женщина ушла к другому. Все это произошло в течение двух недель. Действительность обрушилась на меня, и все же АА было рядом, чтобы поддержать меня, успокоить и придать мне сил. Принципы, которые я усвоил в начальный период своей трезвости, стали опорой моей жизни, поэтому я не только прошел через все это, но еще и не прекращал помогать новичкам. АА научило меня не поддаваться панике, а понимать и принимать жизнь так, как она складывается.

СДЕЛАТЬ АА СВОЕЙ ВЫСШЕЙ СИЛОЙ

Ты можешь... считать АА «Высшей Силой». Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма...; многие члены АА сумели преодолеть барьер именно этим способом...; их вера расширилась и углубилась...; они поверили в Высшую Силу.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 34
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 27–28*

Когда я пил, не было человека более могущественного, чем я, по крайней мере, в моих собственных глазах. И в то же время я даже не смел улыбнуться себе в зеркале. Придя в АА, я вместе с другими услышал, как говорят о Высшей Силе. Я не мог принять понятие Высшей Силы, поскольку был убежден, что Бог жесток и не любит меня. В отчаянии я выбирал своей Высшей Силой стол, дерево, затем свою группу АА. Время шло, моя жизнь налаживалась, и я начал задумываться об этой самой Высшей Силе. Постепенно, терпеливо, смиренно и задаваясь множеством вопросов, я поверил в Бога. Сейчас мои отношения с Ним дают мне силы жить счастливой трезвой жизнью.

НЕПРЕДУБЕЖДЕННОСТЬ

Мы обнаружили, что Бог не ставит чересчур жестких условий для тех, кто ищет Его. Для нас царство Духа широко, просторно, всеобъемлюще и не является недоступным или запретным для тех, кто искренне ищет. Мы верим, что оно открыто для всех.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 7*

Непредвзятое отношение к Высшей Силе открывает духовные врата. В различных учениях и верованиях я часто нахожу общечеловеческую духовность. Я обретаю духовность, разделяя свою жизнь с другими. Только так я присоединяюсь к человеческому сообществу и становлюсь ближе к Богу, как я Его понимаю.

В ГЛУБИНЕ ДУШИ

В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. В конечном счете, только там и можно Его найти...

...наши свидетельства... придадут усердие в исследовании своего "я"... С таким взглядом на мир вы не пропадете. К вам наконец придет осознание веры.

*Анонимные Алкоголики, с. 54
Alcoholics Anonymous, p. 55*

Из самых глубин одиночества, депрессии и отчаяния обратился я к помощи АА. По мере выздоровления мне открывались пустота и руины моей жизни. Но в Программе АА я постепенно узнавал о возможностях исцеления. Посещая собрания, оставаясь трезвым и работая по Шагам, я со все возрастающим вниманием могу прислушиваться к глубинам своей души. Каждый день с надеждой и благодарностью ожидал я этой безусловной веры и прочной любви, по которым так тосковал всю жизнь. На этом пути я встретил своего Бога, как я Его понимаю.

БРАТСТВО СВОБОДЫ

...если бы людям была предоставлена абсолютная свобода и они бы никому не подчинялись, они бы тогда добровольно объединились для общего дела.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 54*

Когда надо мной больше не довлеет диктат другого человека или алкоголя, я обретаю новую свободу. Когда я освобождаюсь от прошлого и от лишнего груза, который так долго тащил на себе, я познаю свободу. Меня ввели в жизнь и в братство свободы. Шаги — это «предлагаемый» способ обрести новую жизнь, в АА нет диктата, и никто никем не командует. Я свободен в служении по своему желанию, а не по чьему-то указу. Мне ясно, что я извлекаю пользу из духовного роста других членов АА и беру у них то, чему хочу научиться, и возвращаю это группе. «Общее благополучие» может расти лишь в среде свободных личностей.

«ВОЗРОЖДЕНИЕ В АА»

Таков парадокс возрождения в АА: сила, возникающая из полного поражения и слабости; утрата человеком старой жизни — как условие обретения им новой.

*АА взрослеет
АА Comes of Age, p. 46*

Тысячи укусов Зеленого Змия не заставили меня признать поражение. Я полагал, что это моя моральная обязанность — победить «друга-врага». На первом собрании АА я был счастлив, почувствовав, что это нормально — признать поражение перед болезнью, не имеющей ничего общего с моей «моральной устойчивостью». Инстинктивно я понимал, что, войдя в двери АА, оказался в поле великой любви. Без всяких усилий со своей стороны я осознал, что любить самого себя — это хорошо и правильно и предопределено Богом. Мои чувства освободили меня там, где мысли держали в рабстве. Я благодарен.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА

Решение проблемы страха имеет два аспекта. Мы должны добиваться максимальной свободы от страха, и она нам доступна. Затем нам понадобятся как мужество, так и благодать, чтобы конструктивно решать вопросы, связанные с оставшимися страхами.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 61*

Большинство моих решений было основано на страхе. Алкоголь облегчал жизненные трудности, но настало время, когда он перестал помогать мне противиться страху. Один из величайших даров для меня в АА — мужество действовать с Божьей помощью. После пяти лет трезвости я столкнулся с сильным страхом. Бог дал людей, которые помогли мне разобраться в ситуации и преодолеть страх. Работая по Двенадцати Шагам, я становлюсь цельной личностью, каковой и хочу быть. И за это я глубоко благодарен.

СТРАХ И ВЕРА

Освобождение от страха — это дело всей жизни, которое вряд ли можно полностью довести до конца. В случае неожиданной серьезной болезни или в какой-то другой опасной ситуации все мы проявляем это эмоциональное состояние — плохо, хорошо ли, это уж как придется. Только те, кто занимается самообманом, заявляют о полной свободе от страха.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 263*

Страх был причиной страданий в те времена, когда мне не хватало веры. Порой неожиданно страх рвет меня на части, причем именно тогда, когда я радуюсь, счастлива и на душе у меня легко. Вера и чувство моей ценности для Высшей Силы помогают мне переносить и трагедии, и восторги. Только отдав все свои страхи Высшей Силе, я буду свободна.

СЕГОДНЯ Я СВОБОДЕН

Это привело меня к здравому осознанию того, что в мире еще много ситуаций, перед которыми лично я – бессилен. Если я с готовностью признал это в случае с алкоголем, то должен признать то же самое и в отношении многого другого. Мне надо успокоиться и уяснить, что это Он – Бог, а вовсе не я.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 134*

Чтобы наслаждаться душевным покоем, я учусь принимать все как есть во всех ситуациях. Было время, когда жизнь была для меня постоянной битвой, — мне казалось, что каждый день я должен до полной победы сражаться с самим собой и с другими. В конце концов я проиграл это сражение. Всегда кончалось тем, что я напивался и оплакивал свое незавидное положение. Только позволив событиям идти своим чередом, а Богу — взять мою жизнь, я обрел душевный покой. Сегодня я свободен. Мне больше не надо ни с кем и ни с чем сражаться.

ДОВЕРЯЯ ДРУГИМ

Разве доверие требует, чтобы мы закрывали глаза на мотивы других людей или на свои собственные? Ничего подобного — это было бы глупо. Скорее всего, мы должны оценить, насколько человек, которому мы доверяем, способен на дурное, равно как и на хорошее. Такая личная инвентаризация может показать ту степень доверия, которую мы должны проявлять в каждой конкретной ситуации.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 144*

Я отнюдь не жертва людей, скорее, я — жертва собственных ожиданий, выбора и нечестности. Когда я жду, что люди будут такими, какими я хочу, а не такими, какие они есть, то обрекаю себя на страдания. Когда я эгоцентричен, то оказываюсь одиноким и недоверчивым. Если же я честен во всех своих делах, то обретаю уверенность в себе. Если я стараюсь понять свои побуждения, если я честен и доверяю другим, то предвижу опасные ситуации и могу их избежать.

ДУХОВНЫЙ ДЕТСКИЙ САД

Мы только заведем духовным детским садом, в котором людям предоставляется возможность преодолеть пьянство и обрести благодать, позволяющую жить полноценной жизнью.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 95*

Я, загнанный алкоголем в тупик, пришел в АА, желая избавиться от одержимости спиртным, но понятия не имел, как это сделать. Я решил остаться настолько, сколько понадобится, чтобы выяснить это у тех, кто пришел раньше. Совершенно неожиданно я стал думать о Боге! Мне посоветовали найти Высшую Силу, но я не имел понятия, что это такое. Я узнал, что есть много Высших Сил. Мне сказали, что в АА нет ни одной доктрины о Божестве и мне нужно найти своего Бога, как я Его понимаю. Я нашел то, что мне помогло, и затем попросил эту Силу вернуть мне здравомыслие. Одержимость спиртным исчезла, моя жизнь потекла день за днем, и я научился жить трезвым.

УЛИЦА С ДВУХСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ

Если мы попросим Бога, то Он, конечно, простит нам наши поступки. Но Он никогда не отмоет нас добела и не сохранит в непорочности без сотрудничества с Ним.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 75
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 65*

Молясь, я, бывало, опускал много того, за что мне бы надо было получить прощение. Я думал, что если не скажу Богу об этих вещах, то Он никогда о них и не узнает. Я и не подозревал, что если прощу себя за былые прегрешения, и Бог простит меня. Меня всегда учили готовиться к путешествию по жизни, но до прихода в АА (когда я искренне захотел научиться прощать и быть прощенным), я не понимал, что жизнь — уже сама по себе путешествие. Счастливым же путешествие будет до тех пор, пока я готов принимать изменения и брать на себя ответственность.

ДАР, КОТОРЫЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СО ВРЕМЕНЕМ

Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна.

*Анонимные Алкоголики, с. 147
Alcoholics Anonymous, p. 151*

Чем больше я гнался за иллюзорными алкогольными ощущениями, тем больше они были недостижимы для меня. Однако применив этот отрывок из Большой Книги к своей трезвости, я обнаружил, что в нем открывается для меня новая великолепная жизнь, ставшая доступной благодаря Программе АА. Жизнь действительно «становится прекраснее» день за днем. Каждый раз, когда я читаю эти слова, радость, любовь и тепло, выраженные в них с такой простотой, становятся шире и глубже. Трезвость — это дар, который увеличивается со временем.

ПОДЧИНИТЬСЯ ОБРАЗУ ЖИЗНИ АА

Мы подчиняемся Шагам и Традициям АА потому, что мы действительно хотим их. Это не является вопросом добра и зла — мы подчиняемся, потому что искренне хотим подчиниться. Таков наш процесс роста в единстве и действии. Таково свидетельство присутствия с нами Божьей благодати и любви.

*АА взрослеет
AA Comes of Age, p. 106*

Любопытно наблюдать за собственным духовным ростом в АА. Сначала я противился подчинению принципам Содружества. Но боль, причиненная мне моей воинственностью, научила меня, что, выбирая образ жизни АА, я открываюсь Божьей благодати и любви. И тогда я начал осознавать, что означает быть членом АА.

РЕШИМОСТЬ НАШИХ ОСНОВАТЕЛЕЙ

Через полтора года эти трое сумели спасти еще семь человек.

*Анонимные Алкоголики, с. 155
Alcoholics Anonymous, p. 159*

Если бы не твердая решимость наших основателей, АА быстро исчезло бы подобно многим другим так называемым добрым делам. Я знаю, что в нашем городе каждую неделю проходят сотни собраний и что АА доступно 24 часа в сутки. Если бы у меня не было ничего, кроме надежды и желания бросить пить, и меня везде отвергли, я стал бы искать более легкие и мягкие пути и вернулся бы к прежнему образу жизни.

ЭФФЕКТ ВОЛНЫ

Научившись жить счастливо, мы покажем другим, как достичь этого... Да, мы [в АА] мечтали обо всем этом. Это было совершенно естественно, поскольку большинство алкоголиков — обанкротившиеся идеалисты... Почему бы нам не поделиться секретом нашего образа жизни со всеми другими людьми?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 174
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 156*

Великое открытие трезвости вызвало у меня желание непременно поделиться «доброй вестью» со всем миром. Ко мне вернулись грандиозные мысли времен моего пьянства. Позже я узнал, что концентрация внимания на собственном выздоровлении — дело не легкое, занимающее все время. Став трезвым гражданином этого мира, я заметил эффект волны, который без всяких сознательных усилий с моей стороны доходит до любого «родственного учреждения или стороннего предприятия», не отвлекая меня от моей основной цели, — оставаться трезвым и помогать другим алкоголикам обрести трезвость.

ЖЕРТВЕННОСТЬ=ЕДИНСТВО= ВЫЖИВАНИЕ

Единство, эффективность и даже само выживание АА будет всегда зависеть от нашей постоянной готовности поступиться некоторыми из наших личных амбиций и страстных желаний ради общей безопасности и общего благополучия.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 220*

Я узнал, что должен пожертвовать некоторыми чертами своего характера ради блага АА, и в результате был вознагражден. Ложную гордость можно подпитывать через престиж, но, живя по Шестой Традиции, я получаю вместо этого дар смирения. Сотрудничество без внутренней принадлежности к определенной организации часто обманчиво. Если я не «завязан» на какие-то посторонние дела, мне легче поддерживать самоуправление АА. И тогда Содружество, здоровое и сильное, будет сохранено для будущих поколений.

ЛУЧШЕЕ НА СЕГОДНЯ

Изложенные нами принципы являются руководством на пути к прогрессу.

*Анонимные Алкоголики, с. 58
Alcoholics Anonymous, p. 60*

Как скульптор, создавая произведение искусства, использует для достижения желаемого эффекта различные инструменты, так и Двенадцать Шагов — как инструмент АА — используются мною для достижения определенных жизненных результатов. Я не перегружаю себя житейскими проблемами и планами, решая, сколько мне еще нужно сделать. Я спокоен от осознания того, что моя жизнь сейчас находится в руках моей Высшей Силы — искусного мастера, превращающего каждую сторону моей жизни в уникальное произведение искусства. Удовлетворение от своей работы по Программе я испытываю, только когда знаю, что «делаю лучшее из того, что мы можем сделать сегодня, мы делаем все, о чем просит нас Бог».

СУТЬ ИСТИННОЙ ТРЕЗВОСТИ

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. *Желание, честность и непредубежденность — основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы.*

*Анонимные Алкоголики, с. 184
Alcoholics Anonymous, p. 570*

Достаточно ли я честен, чтобы принять себя таким, каков я есть, и позволить другим видеть меня в истинном свете? Готов ли я идти на все и делать все необходимое, чтобы оставаться трезвым? Насколько я открыт, чтобы слышать то, что мне надо услышать, думать так, как мне надо думать, и чувствовать так, как мне надо чувствовать?

Если мои ответы на эти вопросы — «да», значит, я знаю о духовности Программы достаточно, чтобы оставаться трезвым. По мере того как я работаю по Двенадцати Шагам, я продвигаюсь к самой сути истинной трезвости — ясности и душевному покою с самим собой, с другими людьми и с Богом, как я Его понимаю.

ОПЫТ — ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

Так как вначале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение.

*Анонимные Алкоголики, с. 84
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Говорят, что опыт — лучший учитель, я же уверен, что опыт — это единственный учитель. Я смог узнать о любви Бога ко мне, только испытав свою зависимость от этой любви. Вначале я не был уверен, что Он руководит моей жизнью. Но сейчас вижу, что если у меня достает смелости попросить Его о руководстве, то и действовать я должен так, как если бы Он уже дал мне его. Я часто прошу Бога помочь мне не забывать, что это именно Он указывает мне путь.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЕРА

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

*Анонимные Алкоголики, с. 53
Alcoholics Anonymous, p. 55*

Я видел деяния невидимого Бога в помещениях АА по всей стране. Чудеса выздоровления можно воочию наблюдать повсюду. Теперь я верю, что Бог — и в этих комнатах, и в моем сердце. Сегодня для меня, бывшего агностика, вера так же естественна, как дыхание, еда и сон. Двенадцать Шагов помогли мне во многом изменить мою жизнь, но самое главное и действенное — я обрел Высшую Силу.

НОВОЕ РУКОВОДСТВО

Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача... Каждый день мы должны вносить в наши действия видение Божьей воли...

*Анонимные Алкоголики, с. 44, 82
Alcoholics Anonymous, pp. 45, 85*

Я слышу разговоры о «слабовольном» алкоголике, но я — один из самых волевых людей на земле! Теперь я знаю, что моей невероятной силы воли недостаточно, чтобы спасти мою жизнь. Моя проблема — отнюдь не проблема «слабости», а скорее руководства. Когда я, без ложного самоуничтожения, принимаю истинные дефекты своего характера и обращаюсь к Богу за руководством, самые мои большие недостатки становятся величайшими достоинствами. Моя сильная воля, направленная по верному руслу, заставляет меня работать до тех пор, пока Обещания Программы не станут моей повседневной реальностью.

РАСПОЗНАВАЯ СТРАХ...

Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 87

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76

Когда мне дискомфортно, когда я раздражен или в депрессии, я ищу страх. Эта «зловещая и разъедающая угроза» и есть источник и причина моих страданий. Страх перед неудачей, страх перед людским мнением, страх перед злом, страх причинить кому-либо вред и множество всяких других страхов. Я обрел Высшую Силу, которая не хочет, чтобы я жил в страхе, и как результат этого — мой, приобретенный в АА, опыт приносит мне радость и свободу. Я больше не хочу жить с тем множеством недостатков характера, что руководили моей жизнью, когда я пил. Седьмой Шаг — это мой путь к освобождению от них. Я молюсь о помощи в распознавании страха, скрывающегося за тем или иным недостатком, а затем прошу Бога избавить меня от этого страха. Такой способ действует безотказно, и это — одно из величайших чудес в моей жизни с Анонимными Алкоголиками.

...И ОСВОБОЖДАЯСЬ ОТ НЕГО

...прежде всего страх, что мы утратим то, чем мы владеем, или не получим того, что нам хочется иметь. Живя с ощущением неудовлетворенных желаний, мы постоянно испытывали беспокойство и недовольство. Мы не могли обрести покой, пока не уменьшили свои притязания. Надеемся, что разницу между притязанием и просьбой объяснить не нужно.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 87, 88

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76

Я могу быть спокойным, только когда избавляюсь от ожиданий. Когда же я поглощен мыслями о том, чего я хочу или что могу получить, я охвачен страхом или нахожусь в состоянии тревожного ожидания. И это, естественно, не способствует моей эмоциональной трезвости. Я должен снова и снова капитулировать перед реальностью моей зависимости от Бога, поскольку только тогда я обрету спокойствие, благодарность и духовную безопасность.

НЕУКЛОННО РАСТУЩАЯ СВОБОДА

Итак, Седьмой Шаг позволяет нам, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводыри, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 88

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76

Когда я наконец попросил Бога убрать все то, что отгораживало меня и от Него и от солнечного света Духа, я отправился в такое увлекательное путешествие, какого не мог себе и представить. Я освободился от тех черт характера, что обрекали меня на замкнутость в себе. Благодаря этому смиренному Шагу я чувствую себя очистившимся.

Я потому особенно ясно осознаю этот Шаг, что способен теперь быть полезным Богу и своим товарищам. Я знаю, что Он даровал мне силы исполнить Его волю и подготовил меня к достойной встрече всего и вся, что сегодня станет на моем пути. Я поистине в Его руках и благодарю за радость быть сегодня кому-то полезным.

Я ЯВЛЯЮСЬ ИНСТРУМЕНТОМ

Смирненно просили Его исправить наши изъяны.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 81

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 70

Вопрос смирения весьма сложен. Смирение отнюдь не означает для меня считать себя хуже, чем я есть на самом деле. Оно — в признании того, что определенные вещи я делаю хорошо, а также в способности с благодарностью принимать похвалу.

Бог может сделать *для* меня только то, что Он может сделать *через* меня. Смирение — это результат осознания того, что это действует Бог, а не я. В таком случае — как я могу гордиться своими достижениями? Я — инструмент, и любая работа, которую, как мне кажется, выполняю я, на самом деле выполняется Богом через меня. Я ежедневно прошу Бога устранить мои недостатки, чтобы я мог более свободно заниматься делом «любви и служения» в АА.

К УМИРОТВОРЕНИЮ И ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ

...если мы выявили в себе некоторые из наших недостатков, обсудили их с каким-либо другим человеком и захотели избавиться от них, наше представление о смирении приобретает более широкий смысл.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 85
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74

Когда возникают нарушающие мой душевный покой ситуации, боль от них побуждает меня просить Бога о прозрении — чтобы я смог понять свою роль в той или иной ситуации. Признавая свое бессилие, я смиренно молю о принятии происходящего. Я стараюсь увидеть, каким образом недостатки моего характера повлияли на ситуацию. Мог ли я проявить больше терпения? Был ли я нетерпим? Настаивал ли на своем? Боялся ли?

По мере того как мои недостатки вскрываются, я отбрасываю свою самоуверенность и смиренно прошу Бога избавить меня от этих недостатков. Ситуация, возможно, и не изменится, но, если я продолжаю проявлять смирение, я обретаю мир и душевный покой, они же, естественно, — производные моего упования на Силу более могущественную, чем я.

ПОВОРОТНЫЙ ПУНКТ

Когда мы стали рассматривать смирение как нечто желательное для нас, а не как то, что, хочешь не хочешь, мы **должны** иметь, — это стало поворотным моментом нашей жизни.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 87
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75

Либо образ жизни АА становится радостью, либо я возвращаюсь к мраку и отчаянию алкоголизма. Радость приходит тогда, когда мое отношение к Богу и смирению обращается в желание, а не в бремя. А когда я осознаю, что если я правдив и честен при подготовке инвентаризации, то непременно обретаю ясность, душевный покой, свободу и радость, а мрак жизни сменяется лучезарным светом. Вера в мою Высшую Силу крепнет, и все мое существо наполняется чувством благодарности. Я убежден, что быть смиренным означает быть правдивым и честным с самим собой и с Богом. Только тогда смирение становится тем, чего я «действительно хочу», а не тем, чем я «должен обладать».

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГЛАВНОЙ РОЛИ

...ибо без определенной степени смирения ни один алкоголик не может оставаться трезвым... Без него они не смогут поставить перед собой какую-либо полезную цель, а в трудные моменты жизни опереться на веру, чтобы устоять перед испытаниями.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 81
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 72

Почему я противлюсь слову «смирение»? Я смиряюсь не перед другими людьми, а перед Богом, как я понимаю Его. Смирение означает проявление «покорного уважения», и, будучи смиренным, я осознаю, что я не центр Вселенной. Пока я пил, то всецело был во власти гордыни и эгоцентризма, считая, что мир вращается вокруг меня и что я хозяин своей судьбы. Смирение позволяет мне больше полагаться на Бога в преодолении жизненных преград и в избавлении от недостатков — чтобы я мог духовно расти. Для повышения своего профессионального уровня я должен решать все более сложные проблемы, а когда на моем пути возникают препятствия — учиться преодолевать их с Божьей помощью. Ежедневное общение с Богом подтверждает мое смирение и позволяет мне осознать, что Некто более могущественный, чем я, готов помочь мне, если я перестану мнить себя Богом.

СМИРЕНИЕ КАК ДАР

Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась. Отсутствовал основной элемент всякого смирения — желание познать Божью волю и следовать ей.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 84
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 72

Когда я впервые пришел в АА, то страстно желал обрести некое иллюзорное качество, называемое смирением. Я не осознавал, что искал смирения потому лишь, что считал, — оно поможет мне получить то, чего я хочу. Для людей я готов был на что угодно, но только при условии, что Бог непременно вознаградит меня за это. Сейчас я стараюсь помнить, что люди, которых я встречаю в течение дня, так близки к Богу, как мне вряд ли когда-нибудь доведется быть. Мне надо молиться о познании Божьей воли сегодня и постараться увидеть, как мой личный опыт надежды и боли может помочь людям. И если это удастся, мне не надо искать смирения, оно само нашло меня.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО

Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 86
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74

Как часто я бываю «захвачен» *своими* проблемами и разочарованиями? Если у *меня* «хороший день», те же самые проблемы теряют свою значимость, а моя озабоченность ими уменьшается. А не лучше было бы, если бы я смог найти ключ для открывания «чуда» моих «хороших дней» и использовать его в горестях «дней плохих?»

У меня уже *есть* решение! Вместо того, чтобы убегать от боли и мысленно гнать от себя проблемы, я могу молиться о смирении! Смирение *излечит* боль. Смирение *уведет* меня от самого себя. Я могу просить о смирении, этой силе, этой крепости, даруемой мне «Силой более могущественной, чем я сам». Смирение восстановит равновесие в моей жизни. Смирение позволит мне радостно принять мою новую человеческую сущность.

ГОРДЫНЯ

В течение тысячелетий мы пытались требовать *большую*, чем нам причитается, долю обеспеченности, престижа и любви. Когда нам казалось, что мы добиваемся этого, мы пили, строя еще более грандиозные мечты. Потерпев хотя бы незначительную неудачу, мы пили, чтобы забыть. Мы были безудержны в том, что мы считали своими потребностями.

Во всех этих стремлениях, многие из которых не сохранили в себе ничего предосудительного, обнаруживалось отсутствие в нас смирения. Нам не хватало перспективы, чтобы понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 82–83
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 71

Вновь и вновь я приближался к Седьмому Шагу только для того, чтобы отступить и сосредоточиться. Чего-то явно недоставало, и смысл этого Шага ускользал от меня. Что же я упустил? — Оказывается, единственное слово, прочитанное, но проигнорированное, основу всех Шагов и, в сущности, всей Программы АА. Это слово — «смиренно».

Я понял свои недостатки: постоянно откладывая «на потом» решение, легко раздражаюсь, испытываю болезненное чувство жалости к себе. И я стал думать, почему именно я? Затем я вспомнил: «Гордыня предшествует падению» и убрал гордыню из своей жизни.

«МЕРА СМИРЕНИЯ»

И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вхождение в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как оказалось, исцеляло боль.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 86

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75

Даже если удача и ускользала от меня, отказ от контроля над жизнью оставался делом весьма болезненным. И когда неудачи начинали преследовать меня, я пил, чтобы забыться. Принимать жизнь, как она есть, можно только через смирение, которое я познаю, только препоручая свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. Когда моя жизнь под опекой Бога, то страх, неуверенность и гнев перестают быть моей реакцией на нежелательные жизненные ситуации. Боль в такие периоды можно устранить, уверовав, что мне дана духовная сила для выживания.

КАПИТУЛЯЦИЯ И САМОАНАЛИЗ

Моя устойчивость выростала из стремления отдавать, а не из требования получать для себя.

Такой подход, по моему мнению, годится и для обретения эмоциональной трезвости. Если мы проанализируем любую неприятность, большую или не очень, то в основе ее обнаружим некую нездоровую зависимость и вытекающее из нее нездоровое же требование с нашей стороны. Давайте же с Божьей помощью отказываться от этих, сковывающих нас притязаний. Тогда мы станем свободными для жизни и любви. Тогда мы сможем вести себя и других с помощью Двенадцатого Шага к эмоциональной трезвости.

Язык сердца

The Language of the Heart, p. 238

Годы зависимости от алкоголя — химического вещества, изменяющего настроение, — лишили меня способности эмоционально общаться с товарищами. Я считал, что должен быть самостоятельным, надеяться только на себя и сам управлять своей жизнью в мире людей, на которых нельзя положиться. В конце концов я потерял уважение к себе и оказался один на один со своей зависимостью, не способный доверять себе или верить во что-либо. Капитуляция и самоанализ в сочетании с рассказами о себе новичкам помогли мне смиренно попросить о помощи.

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ТО, ЧТО ИМЕЮ

Раскрыв для себя смысл смирения, мы серьезно изменили наше отношение к Богу...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 86
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75

Сегодня мои молитвы в основном состоят из слов благодарности Высшей Силе за мою трезвость и за Ее милость. Однако мне надо также просить помощи и силы, чтобы исполнить Божью волю в отношении меня. Мне больше не требуется, чтобы Бог ежеминутно выручал меня из ситуаций, в которые я сам и попадаю, не исполняя Его воли. Сейчас, как мне кажется, моя благодарность напрямую связана со смирением. Пока у меня есть смирение благодарить Бога за то, что имею, Он не оставит меня Своей милостью.

ЛОЖНАЯ ГОРДОСТЬ

Те из нас, кто были верующими, поняли ограниченность такого представления о Боге. Отказываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его помощи.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 87
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75

Ложную гордость нередко порождают ложные понятия. К достойной жизни нас направляет надежда, которую мы обретаем в АА. Шедшие по этому пути годами — по одному дню — говорят, что жизнь, в центре которой Бог, обладает безграничными возможностями для духовного роста личности. А коль это именно так, то и надежда в значительной степени передается членами АА с большим стажем трезвости.

Я благодарю свою Высшую Силу за то, что Она дала мне понять, что Она действует через людей. Я благодарю Ее за наших облеченных доверием исполнителей, помогающих новым членам АА отказаться от ложных идеалов и принять те идеалы, что ведут к жизни, полной доверия и сострадания к другим. Старшие в АА призывают новичков «прийти», с тем, чтобы они смогли «прийти к убеждению». Я прошу свою Высшую Силу помочь мне избавиться от моего неверия.

НЕДОСТАТКИ УСТРАНЯЮТСЯ

Теперь в словах «сам по себе я ничто, все решает Отец Небесный» появился смысл и обещание помощи.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 87

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75

Приступая к выполнению Седьмого Шага, я должен помнить, что здесь не надо заполнять никаких форм или бланков. В нем не сказано: «Смиренно просили Его (быстренько заполнив бланк) устранить наши недостатки. Годами я заполнял воображаемые бланки с пунктами: «Помоги мне», «Дай мне мужество сделать то-то и то-то», «Дай мне силы...» и т. п.

В Седьмом Шаге просто говорится, что Бог устранит мои недостатки. Единственное усилие, которое от меня требуется, — это «смиренно попросить». А это для меня означает просить с пониманием, что сам я ничто, а все в моей жизни «решает Отец Небесный».

БЕСЦЕННЫЙ ДАР

К этому времени, скорее всего, мы уже в какой-то мере освободились от самых вопиющих наших изъянов. Временами мы испытываем удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Для тех из нас, кто до сих пор был в состоянии возбуждения, депрессии или беспокойства, иначе говоря, для всех нас, этот приобретенный покой кажется бесценным даром.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 85–86

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74

Я учусь предоставлять событиям идти своим чередом и самому полагаться на волю Бога, держа свой разум открытым, а сердце — готовым принимать Божью милость во всех моих делах. Только тогда я могу ощутить покой и свободу, которые обретаю в результате капитуляции. Мне уже доказали, что отказ от борьбы, возникающий в отчаянии и поражении, может перерасти в действительные дела веры и что эта вера означает свободу и победу.

«И ХОРОШЕЕ, И ПЛОХОЕ»

«Создатель, я хочу, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим».

*Анонимные Алкоголики, с. 74
Alcoholics Anonymous, p. 76*

Радость жизни заключается в том, чтобы отдавать. Избавившись от каких-то своих недостатков, я могу больше заниматься служением, да и смирение во мне укрепляется. Мои недостатки могут быть смиренно переданы на волю Бога и устранены Им. Сущность Седьмого Шага — в смирении, и нет лучшего пути для поиска смирения, чем отдать всего себя, хорошего или плохого, Богу. Он может устранить плохое и вернуть мне хорошее.

Я ПРОШУ БОГА РЕШИТЬ

«Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других».

*Анонимные Алкоголики, с. 74
Alcoholics Anonymous, p. 76*

Признав свое бессилие и приняв решение перепоручить свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю, я не решаю для себя, какие недостатки должны быть устранены и в каком порядке, или же к какому времени. Я прошу Бога решить, какие мои недостатки мешают мне служить Ему и людям, и затем смиренно прошу Его их устранить.

ПОМОГАЯ ДРУГИМ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 19
Alcoholics Anonymous, p. 20*

Моей вечной проблемой был эгоцентризм. Люди всегда что-то делали для меня. Я же не только принимала это как должное, но и вечно была неблагодарной и недовольной, что они не делают больше. Почему я должна помогать другим, когда им следует помогать мне? Если у них неприятности, то разве они не заслужили их? Меня переполняла жалость к себе, гнев и чувство обиды. Затем я узнала, что, помогая другим без ожидания чего-либо взамен, я могу преодолеть эту одержимость эгоцентризмом, и что если пойму смирение, то познаю душевный покой и ясность мысли. И мне больше не надо пить.

ТЕ, КТО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЕТ

Для нас же, если мы не будем помогать тем, кто болен, существует постоянная угроза жизни и душевному здоровью.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 169
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

Я хорошо знаю эту муку неудержимого желания выпить, чтобы успокоить свои нервы и свои страхи. Знаю я и боль трезвости со сжатыми зубами. Я не забываю того незнакомца, который тихо страдает, одиноко спрятавшись в себя в отчаянных попытках найти отвратительное облегчение в спиртном. Я прошу Высшую Силу дать мне силы, мужество и готовность быть Ее инструментом и сострадать, и помогать людям бескорыстно. Пусть группа по-прежнему дает мне силу делать вместе с другими то, что я не могу сделать один.

«ЦЕНА» ТРЕЗВОСТИ

Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 178

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 160

Когда я прихожу в магазин, то смотрю на цены, и если вижу то, что мне нужно, то, заплатив нужную сумму, покупаю это. Сейчас, когда считается, что я выздоравливаю, я должен исправлять свою жизнь. На собрании я пью кофе с сахаром и молоком, иногда и не одну чашку. Но когда начинается сбор пожертвований, я либо слишком занят, чтобы открыть кошелек, либо же у меня и так мало денег. Но ведь я там нахожусь потому, что мне это собрание *необходимо*. Я слышал, как кто-то предложил опускать в корзину (шляпу, кружку и пр.) стоимость банки пива, и подумал: «Ну, это уж слишком!» Я почти никогда не давал больше доллара. Как и многие другие, я полагаюсь на более щедрых членов, чтобы финансировать Содружество. Я забываю, что деньги нужны на аренду помещения, покупку кофе, сахара и чашек. Я, не колеблясь, заплачу девяносто центов за чашку кофе в кафе — на это у меня всегда найдутся деньги. Так сколько же стоят моя трезвость и мой душевный покой?

ОТДАВАЯ СВОБОДНО

Мы принесем любые жертвы для сохранения единства АА. Мы сделаем это потому, что научились любить Бога и друг друга.

АА взроcleет
AA Comes of Age, p. 234

Мне, когда я пил, редко удавалось содержать самого себя: зарабатывание денег никогда не было сильной стороной моего характера. И когда дело касалось затрат личного времени или денег, всегда вставал и вопрос цены.

Я был еще новичком, когда мне сказали, что «мы должны отдавать, чтобы сохранить». Начав применять принципы АА в своей жизни, я вскоре обнаружил, что отдавать что-то Содруеству — это дело чести, и в этом выражается благодарность моего сердца. Моя любовь к Богу и людям, причем без всяких мыслей о том, чтобы получить что-то взамен, стала определяющим фактором в моей жизни. Сейчас я понимаю, что когда отдаю с легкостью, то тем самым открываю Богу возможность выразить Себя через меня.

ТЕ, КТО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЕТ

Давайте воздержимся от самонадеянных мыслей о том, что если Бог наделил нас способностью преуспевать в одной какой-либо сфере деятельности, то нам суждено быть проводником спасительного милосердия для всех.

AA взрослеет
AA Comes of Age, p. 232

Группы АА существуют для того, чтобы помочь алкоголикам достичь трезвости. Большие или маленькие, устоявшиеся или только что созданные, спикерские, дискуссионные или учебные — все они существуют с одной единственной целью: нести смысл наших идей все еще страдающему алкоголику. Группа существует для того, чтобы этот алкоголик смог обрести новый образ жизни, — жизни, преисполненной счастья, радости и свободы. Для выздоровления большинство алкоголиков нуждаются в поддержке группы других алкоголиков, которые делятся своим опытом, силами и надеждой. Таким образом, моя трезвость и наше общее выживание, в соответствии с Программой, зависят от моей решимости ставить главное на первое место.

АНОНИМНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА

Будучи пьющими алкоголиками, мы в той или иной форме всегда искали подачек.

Двенадцать Традиций в иллюстрациях
The Twelve Traditions Illustrated, p. 14

Седьмая Традиция — это личный вызов, напоминающий мне о необходимости делиться с другими и отдавать себя. В пьянстве единственным, что я когда-либо культивировал, была привычка пить. Сейчас же улыбка, доброе слово и доброта — вот на что направлены все мои усилия.

Я понял, что мне необходимо начать делать свое дело и позволить новым друзьям идти рядом со мной, поскольку благодаря работе по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям мне хорошо как никогда раньше.

ОТДАВАТЬ

...он нашел нечто большее, чем золото... Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль лишь в том случае, если он будет копать до конца жизни и настаивать на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

*Анонимные Алкоголики, с. 124–125
Alcoholics Anonymous, p. 129*

Мое участие в Седьмой Традиции значит намного больше, чем просто плата за чашку кофе. Это означает принятие себя как члена группы. Впервые я могу быть ответственным, потому что у меня есть выбор. Включившись в «дела» АА, я могу познать принципы решения проблем и в своей повседневной жизни. Обеспечивая сам себя, я могу отдавать в АА то, что АА дало мне!

Отдавая в АА, я гарантирую не только свою собственную трезвость, но и существование АА для моих потомков.

МОЛИТВА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество — изменить то, что могу; и мудрость — отличить одно от другого.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 141
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 145*

Сила этой молитвы в том, что она всеобъемлюща и так же проста и прекрасна, как и Содружество АА. Случается, я спыткаюсь, повторяя ее, но если анализирую ту ее часть, что смущает меня, то нахожу, в чем загвоздка. Когда это произошло впервые, я испугалась, но сейчас использую это как эффективный инструмент. Принимая жизнь такой, как она есть, я обретаю ясность ума и душевный покой. Предпринимая определенные действия, я обретаю мужество и благодарю Бога за данную мне способность отличать те ситуации, над которыми могу поработать, от тех, где должна отступить. Все, чем я обладаю сейчас, — это дар Божий: моя жизнь, служение, моя душевный покой и эта Программа. Ясность ума и душевный покой дают мне возможность продолжать движение вперед.

Анонимные Алкоголики — это и есть более легкий, мягкий путь.

ЖИТЬ ЭТИМ

Духовная жизнь — это не теория. Нужно жить духовной жизнью.

*Анонимные Алкоголики, с. 80
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Новичком в Программе я не мог до конца понять, что означает жить в соответствии с духовной стороной Программы. Но сейчас, трезвый, я не представляю себе жизни без нее. Я искал духовность. Бог, как я Его понимаю, дал мне наконец ответы на вопросы, — вопросы, заставлявшие меня пить в течение двадцати лет. Живя духовной жизнью, прося у Бога помощи, я научился любить, заботиться о своих товарищах, сострадать им и испытывать радость в мире, где раньше я испытывал только страх.

МЫ ПРЕИСПОЛНИЛИСЬ ЖЕЛАНИЕМ

В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель.

*Анонимные Алкоголики, с. 74
Alcoholics Anonymous, p. 77*

Как легко я могу сбиться с пути на подступах к Восьмому Шагу! Я хочу быть свободным и как-то измениться, работая по Шестому и Седьмому Шагам. Сейчас, более чем когда-либо, мне угрожают своекорыстие и скрытые намерения. Я стараюсь помнить, что самодовольство, наступающее порой, когда меня прощают те, кому я навредил, отнюдь не есть моя главная цель. Я преисполняюсь желанием возместить причиненный мною ущерб, понимая при этом, что таким образом я исправляюсь и могу двигаться дальше к познанию Божьей воли в отношении меня.

...СЛУЖИТЬ БОГУ И ОКРУЖАЮЩИМ

Наша настоящая цель — изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим.

*Анонимные Алкоголики, с. 74, 75
Alcoholics Anonymous, p. 77*

Совершенно ясно, что замысел Бога в отношении меня выражается через любовь. Бог так сильно любит меня, что вытащил с помоек и из тюрем, чтобы я стал полезным участником Его мира. Моим ответом Ему должна стать моя любовь ко всем Его детям, выражаемая, в том числе, в служении и собственном примере. Я прошу Бога помочь мне любить людей так же, как Он любит меня.

СЕМЕНА ВЕРЫ

Вера, конечно же, необходима, но одной веры недостаточно. Мы можем верить, но в то же время быть далеко от Бога.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 41
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 34*

Я, как ребенок, постоянно подвергал сомнению существование Бога. Такой «научный мыслитель», как я, ни один ответ не оставлял без тщательного анализа. И так продолжалось до тех пор, пока одна очень терпеливая женщина в конце концов не сказала мне: «Ты должен обрести веру». Эти простые слова посеяли семена моего выздоровления!

Сегодня, когда я, выпалывая сорняки алкоголизма, занимаюсь своим выздоровлением, то медленно даю этим давно посеянными семенам веры прорасти и расцвести. Каждый день выздоровления — этого любовного ухода за садом веры — привносит Высшую Силу, как я Ее понимаю, в мою жизнь. Бог всегда был со мной в вере, но я ответственен за свою готовность принять Его присутствие.

Я прошу Бога даровать мне готовность исполнить Его волю.

ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЯ

Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 44

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 37

Если я принимаю советы тех, кто заставил Программу работать на себя, и действую, как они, то у меня есть шанс выйти за рамки прошлого. Некоторые проблемы сойдут на нет, другие потребуют терпения и хорошо продуманных действий. Внимательно слушая людей, которые делятся своим опытом, можно и в себе выработать интуицию в решении неожиданно возникающих проблем. Для меня лучше всего избегать скоропалительных действий. Посещение собраний или звонок товарищу по АА обычно снижают напряжение и приносят облегчение даже такому вечному страдальцу, как я. Делясь своими проблемами с другими алкоголиками на собраниях или же наедине с наставником, можно изменить отдельные аспекты ситуации, в которой я оказался. Определяя недостатки своего характера, я начинаю видеть, как они работают против меня. Когда я верю в духовную силу Программы, когда я доверяю другим людям научить меня, что надо делать для лучшей жизни, я обнаруживаю, что могу и себе доверить делать, что необходимо.

ВЕДОМЫЕ

Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой.

Анонимные Алкоголики, с. 60
Alcoholics Anonymous, p. 62

Эгоизм был движущей силой моего пьянства. Я пил, празднуя успех, и пил, чтобы утопить свои горести. Альтернатива этому — смирение. Я учусь перепоручать свою волю и жизнь Богу. Мой наставник говорит, что служение сохраняет мою трезвость.

Сегодня я спрашиваю себя: «Познал ли я Его волю, которую мне надлежит исполнить? Служу ли я моей группе АА?»

СПОСОБ ЖИТЬ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 27
Alcoholics Anonymous, p. 28*

Каждый день я всем сердцем благодарю Бога за то, что Он указал мне «образец, по которому жить», «действительно срабатывающий» через наше замечательное Содружество. Но что же он на самом деле представляет собой, этот «образец, по которому жить», который «действительно срабатывает»? Для меня это работа с полной отдачей по Двенадцати Шагам, постоянное осознание Бога, который любит меня без всяких условий, и надежда, что каждый новый день мне есть для чего жить. Я действительно очень счастлив в этом Содружестве.

«СОСТАВИЛИ СПИСОК...»

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 89
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

На «подходах» к Восьмому Шагу, я недоумевал, как можно перечислить все, что я сделал другим людям, ведь их так много, а кого-то уже и в живых нет?.. Некоторые из нанесенных мною обид были незначительными, но они все же сильно беспокоили меня. Главное в этом Шаге — необходимость преисполниться желанием сделать все для возмещения ущерба наилучшим образом, и именно сейчас. Там, где есть желание, найдется и способ, — потому, если я хочу чувствовать себя лучше, мне надо освободиться от гнетущего меня чувства вины. Для него нет места в душевном покое. Если я честен с самим собой, то с помощью Высшей Силы могу очистить свое сознание от этих чувств.

«...ВСЕХ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОМУ МЫ ПРИЧИНИЛИ ЗЛО»

...и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 89
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77

Слово «всех» является одним из ключевых слов Восьмого Шага. Я не волен одни имена включать в список, а другие нет. Это список «всех» людей, которым я причинил зло. Я сразу вижу, что этот Шаг подразумевает прощение, потому что если я не желаю прощать кого-то, то, по всей вероятности, и в список его не включу. Прежде чем внести в список первое имя, я прочитал небольшую молитву: «Я прощаю всех и каждого, кто когда-либо и при каких бы то ни было обстоятельствах причинил мне зло».

Перед каждым чтением Господней молитвы мне полезно поразмышлять над коротким, но очень значимым словом из трех букв — словом «как». Я прошу: «Прости нам наши прегрешения, *как* мы прощаем тех, кто согрешил перед нами». В данном случае «как» означает «подобным же образом». Я прошу простить меня точно так же, как я прощаю других. Если при чтении этой части молитвы мною владеют ненависть и чувство обиды, то я только усугубляю эти чувства, в то время как мне надо взывать к духу прощения.

УДВОИТЬ НАШИ УСИЛИЯ

Анализируя свои моральные качества, он уже до некоторой степени это сделал, но теперь он должен удвоить свои усилия, чтобы понять, скольким людям он причинил ущерб и какой именно.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 89–90
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77

По мере моего духовного роста в трезвости, я все больше и больше осознаю себя стоящим человеком. Одновременно возрастает и моя способность считать личностью и любого другого человека. А с этим приходит понимание того, что это и есть те самые люди, которым я, когда пил, причинил зло. Я не просто врал, я врал о Томе. Я не просто обманывал, я обманывал Джо. То, что казалось неперсонифицированными актами, на самом деле было нападками на конкретных людей, потому что именно этих людей (и людей достойных) я обидел. Чтобы спокойно наслаждаться трезвостью, мне необходимо что-то делать по отношению к обиженным мною людям.

УБИРАЕМ «ПОСЛЕДНЮЮ КАПЛЮ»

Моральная инвентаризация — это спокойный анализ вреда, который причинен нами в течение жизни, и искреннее желание посмотреть на него без предвзятости. Это производит эффект, подобный тому, как если бы у нас отобрали последнюю каплю, эту эмоциональную субстанцию, которая все еще ранит и мешает.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 140*

Мой список, составленный по Восьмому Шагу, бывало, вызывал у меня ужасное чувство обиды. После четырех лет трезвости меня буквально парализовало отрицание, вызванное болезненной зависимостью между страхом и гордыней. Спор между ними ослабевал по мере того, как слова этого Шага перемещались у меня из головы в сердце. Впервые за многие годы я открыл ящик со своими болями и выплеснул искренний гнев. Это был взрыв красных, черных и желтых красок. Когда я смотрел на свою картину, по щекам у меня текли слезы радости и облегчения. Со своей болезнью я забросил искусство, тем самым назначив самому себе наказание, гораздо более сильное, чем любое из налагаемых другими. В процессе выздоровления я узнал, что боль от моих недостатков — это материя, которую Бог использует, чтобы исправить мой характер и сделать меня свободным.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Прежде всего нам следует оглянуться на наше прошлое и попытаться понять, где и когда мы были не правы. Затем мы должны предпринять энергичную попытку восстановить все разрушенное нами...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 89–90
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

Совершая с АА увлекательное путешествие по стране, называемой выздоровлением, я вновь обрел душевный покой. И жизненный горизонт, из темного и затуманенного, стал чистым и светлым. Оглянуться и посмотреть на прожитую жизнь, чтобы отыскать ошибки, казалось мне опасной и трудной задачей. Мукой было остановиться и посмотреть назад. Я боялся, что могу споткнуться! Могу ли я выбросить из головы прошлое и жить в своем золотом настоящем? Я понимал, что те, кому я причинил зло в прошлом, стоят между мной и моим желанием двигаться к душевному покою. Я должен просить Бога дать мне мужество честно и смело предстать перед людьми, которые были в моей жизни и продолжают оставаться в моем сознании, чтобы определить свою вину перед ними и заняться ею. Я должен определить причиненный им ущерб и проявить готовность загладить свою вину. Только тогда мое духовное путешествие может возобновиться.

ТЩАТЕЛЬНАЯ УБОРКА

И, наконец, расчистив руины нашей прошлой деятельности, мы можем, руководствуясь вновь обретенным знанием о себе, начать строить нормальные взаимоотношения со всеми людьми, которых мы знаем.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 89

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77

Когда я приблизилась к Восьмому Шагу, то увидела, что все, что требовалось для успешной работы по предыдущим Семи Шагам, здесь сошлось вместе: мужество, честность, искренность, готовность и обстоятельность. Вначале у меня неостало сил справиться с этой задачей. Вот почему в этом Шаге говорится: «Преисполнились желанием...» Мне надо выработать в себе мужество — чтобы начать, честность — чтобы видеть, в чем я не права, искреннее желание — чтобы расставить все по своим местам, обстоятельность — при подготовке списка, и готовность — чтобы взять на себя труд, необходимый для истинного смирения. С помощью своей Высшей Силы я выработала в себе эти качества. И это позволило мне завершить этот Шаг и продолжить движение вперед в стремлении к духовному росту.

ИСПРАВЛЯЕМ ДЕФЕКТЫ

Нам следует попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и стараться затмить остальных. Если мы не хотим делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Помните, что с самого начала **мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.**

Анонимные Алкоголики, с. 74–75
Alcoholics Anonymous, pp. 72–73

Составить список людей, которым я причинил зло, не составило большого труда. Они уже фигурировали в моей инвентаризации в Четвертом Шаге: люди, на которых я был в обиде, реальной или воображаемой, а также те, которым я причинил страдания как бы в отместку. Чтобы мое выздоровление было основательным, абсолютно не существенно, чтобы навредившие мне люди заглядили свою вину передо мной. В моих отношениях с Богом важно только то, что я стою перед Ним, зная, что сделал все возможное, чтобы исправить вред, который причинил я.

РАЗВЕ МЫ НИКОГО НЕ ОБИЖАЛИ?

Но некоторые из нас спотыкались на другом. Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 91

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 79

Этот Шаг казался мне таким простым. Я определил нескольких человек, которым причинил зло, но их уже не было рядом. И все же я чувствовал себя неловко и избегал разговоров об этом Шаге. Со временем я научился видеть все стороны моей жизни, причиняющие мне беспокойство. В своих поисках я вышел на родителей, обиженных на меня за мою отдаленность от них; на работодателя, обеспокоенного моими прогулами, моей забывчивостью и моей манерой поведения; на друзей, которых я избегал без всяких на то объяснений. Только когда я воочию увидел реальный вред, который нанес людям, Восьмой Шаг приобрел для меня новый смысл. Я больше не испытываю неловкости и чувствую себя очистившимся и просветленным.

«Я ВЫПАЛ ИЗ ОБЩЕНИЯ»

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что «обидели» других людей. И вообще, какого рода «обиды» люди могут причинять друг другу? Мы могли бы практически определить слово «обида» как результат столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
сс. 92–93

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 80

Присутствуя на собраниях по Восьмому Шагу, я всегда думал: «Я, по существу, причинил основной вред не людям, а себе». Со временем я подготовил свой список, и он оказался не столь краток, как мне думалось ранее. Все, как выяснилось, было очень просто — вы мне или нравились, или не нравились, или же мне что-то от вас требовалось. Люди не делали того, чего я от них ожидал; а близкие отношения были невозможны из-за необоснованных требований моих партнеров. Было ли это пренебрежением? Из-за пьянства я «выпал из общения» — никогда не посылал открыток, не отвечал на звонки, был недоступен для людей и не принимал участия в их жизни. Каким же благом стала для меня возможность приглядеться к этим взаимоотношениям и спокойно, наедине с Богом, как я Его понимаю, провести самооценку и ежедневно дальше идти вперед с готовностью быть честным и ответственным во взаимоотношениях с людьми.

ИСПРАВЛЯЯ ОШИБКИ

Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами другим людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 92
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 79

Вы когда-нибудь задумывались о том, что ущерб, причиненный вами коллеге или члену вашей семьи, был столь незначительным, что не требует извинений, поскольку они уже забыли о нем? Если некий человек и зло, причиненное ему, все время не выходят у меня из головы, вызывая беспокойство или даже чувство вины, то я такого человека ставлю на первое место в своем списке «по заглаживанию вины» и готовлюсь принести ему искренние извинения. Я знаю, что, как только эта очень важная часть моего выздоровления будет завершена, я почувствую себя спокойно и непринужденно с этим, обиженным мною когда-то человеком.

УЛУЧШЕНИЕ

Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 92
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 79–80

Только добрыми делами я могу избавиться от остатков чувства вины или стыда, вызванных пьянством. Во времена моих пьяных злоключений друзья не раз говорили: «Зачем ты это делаешь? Ты только вредишь себе». Вряд ли я тогда осознал, как верны были их слова! И хотя вредил я и людям, многие мои поступки оставляли глубокие раны в моей же собственной душе. Восьмой Шаг дает мне возможность простить самого себя. Составляя список тех, кому я причинил зло, я тем самым выявляю ущерб, что причинил людям. Возмещая ущерб, я освобождаюсь от тяжелой ноши, и это помогает моему выздоровлению.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 65–66
Alcoholics Anonymous, p. 67*

Чудесная свобода есть в том, что я больше не нуждаюсь в постоянном одобрении своих коллег или людей, которых люблю! Жаль, что я не знала об этом Шаге раньше: только выработав определенную точку зрения, я почувствовала себя способной в дальнейшем в очередной раз поступить правильно, зная, что этот поступок соответствует ситуации и является единственно верным.

К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЕ

Поскольку испорченные взаимоотношения [с людьми] почти всегда были непосредственной причиной наших несчастий, в том числе и алкоголизма, никакая область анализа не даст более ценных результатов, чем эта.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 92
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 80*

Готовность — состояние для меня особенное. Сначала приходит понимание, затем — ощущение дискомфорта, вызывающее у меня желание действовать. В размышлениях над Восьмым Шагом моя готовность возместить ущерб людям возникла как желание простить других и самого себя. А простить других я захотел, только осознав свою роль в непростых отношениях с людьми. Я мечтал ощутить ясность мысли и душевный покой, о которых говорится в Обещаниях. Работая по первым семи Шагам, я понял, кому причинил зло, и осознал, что самым большим врагом себе был я сам. Я понял: чтобы восстановить взаимоотношения с окружающими меня людьми, я сам должен измениться. Мне хотелось научиться жить в гармонии с самим собой и с людьми — чтобы жить эмоционально свободным. Начало конца моей изоляции от моих товарищей и от Бога наступило, когда я составил свой список по Восьмому Шагу.

МЫ ПРОСТО ПЫТАЕМСЯ

Моя стабильность возникала из стремления просто отдавать, а не из требований получать что-то взамен.

*Лучшее из Билла
The Best of Bill, pp. 46-47*

Когда всем сердцем и душой я отдаю другим то, что было передано мне, и ничего не требую взамен, все идет нормально. До Программы АА я никогда ничего не мог отдать, не потребовав чего-то взамен. Я и не ведал, что как только начну отдавать частицу себя, не требуя и не ожидая ничего взамен, то начну и получать. Дары, что я получаю сегодня, как получал и Билл, это моя стабильность в Программе АА, стабильность внутренняя и, что самое главное, стабильность в моих отношениях с Высшей Силой, которую я называю Богом.

В ПОИСКАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, мы обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности – это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда. Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 131
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 116*

В своих эмоциональных потребностях и защите я всегда зависела от людей. Но так жить я больше не могу. Милостью Божьей я признала свое бессилие перед людьми, ситуациями и вещами. Я была одержима общением: куда бы я ни шла, там непременно должен был быть кто-то, кто обратит на меня внимание. Такой подход приносит только вред, так как чем больше я зависела от других и требовала внимания, тем меньше получала.

Я перестала верить, что какая-либо человеческая сила может освободить меня от этого пустого чувства. И хотя я и остаюсь хрупким человеческим существом, которому нужно работать по Шагам АА, чтобы сохранить принципы выше личных интересов, только любящий Бог может дать мне внутренний покой и эмоциональную стабильность.

НЕСТИ СМЫСЛ НАШИХ ИДЕЙ ДОМОЙ

Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 126
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 111–112*

Члены моей семьи страдают от последствий моей болезни. Любить и принимать их такими, какие они есть, точно так же, как я люблю и принимаю членов АА, способствует возвращению в мою жизнь любви, терпимости и гармонии. Простая вежливость и уважение границ личности других людей — это осознанная необходимость всей моей жизни.

ЗАГАДКА, КОТОРАЯ ДЕЙСТВУЕТ

Вероятно, можно найти объяснение и такому духовному опыту, как наш. Я же часто пытался найти объяснение своему и преуспел лишь в том, чтобы только изложить собственный и свою историю. Я знаю чувство, которое вызывает этот опыт, и результаты, которые за этим следуют, но осознаю, что, возможно, никогда в полной мере не пойму его глубинные «как» и «почему».

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 313*

Я испытал глубокое духовное потрясение во время открытого собрания АА, и это заставило меня выпалить: «Я алкоголик!» С того дня я ни разу не выпил. Могу рассказать о словах, которые услышал непосредственно перед своим признанием, и о том, как они на меня подействовали. Но объяснить, что произошло, все равно не могу. Я верю, что Сила более могущественная, чем я, выбрала меня для выздоровления, и все же не знаю, почему. Я стараюсь не беспокоиться и не сомневаться в том, чего я пока не знаю. Вместо этого я просто верю, что если буду продолжать работать по Шагам, применять принципы АА в своей жизни и делиться своим опытом, то с любовью буду приведен к глубокой и зрелой духовности, в которой мне многое откроется. Пока же даром для меня является вера в Бога, работа по Шагам и моя помощь другим.

ДАР СВЯЗИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Освободи меня от пуг себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю.

*Анонимные Алкоголики, с. 61
Alcoholics Anonymous, p. 63*

Во времена моего пьянства я не единожды пил, чтобы установить связь с другими людьми, но преуспел лишь в обретении оков рабства алкогольного одиночества. В АА я получил дар связи с теми, кто был там до меня, с теми, кто там сейчас, и с теми, кто еще придет. Я несказанно благодарен Богу за этот Его добрый дар.

ОТДАВАТЬ

Хотя они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить, этот мотив стал второстепенным для них. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, помогая другим.

*Анонимные Алкоголики, с. 155
Alcoholics Anonymous, p. 159*

Для меня эти слова относятся к передаче другим силы, посредством которой Бог, как я Его понимаю, входит в мою жизнь. Молясь и размышляя, я открываю каналы связи с Богом, устанавливаю и укрепляю свой осознанный контакт с Ним. Действуя, я получаю силу, необходимую мне для поддержания трезвости каждый день. Поддерживая свое духовное состояние, отдавая то, что безвозмездно было дано мне, я получаю ежедневную отсрочку приведения приговора в исполнение.

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Когда началась Вторая Мировая война, наша зависимость (как членов АА) от Высшей Силы прошла свое первое серьезное испытание. Члены АА попали в Вооруженные Силы и были разбросаны по всему миру. Подчинятся ли они дисциплине, выстоят ли под огнем, выдержат ли?..

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 200*

Я сосредоточусь на Высшей Силе. Я все передам этой Силе внутри меня. Я буду солдатом этой Силы, ощущающим мощь духовной армии, что существует сегодня в моей жизни. Я позволю волне духовного единства через мою благодарность, послушание и дисциплину связать меня с этой Высшей Силой. Пусть эта Сила ведет меня через все трудности дня. Пусть те шаги, что я предпринимаю сегодня, укрепляют мои слова и дела. И пусть я всегда помню, что смысл наших идей, которые я несу, безвозмездно дан мне Силой более могущественной, чем я, чтобы я делался ими с другими людьми.

ОБЛЕГЧАЯ БРЕМЯ

...Показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной... наше темное прошлое — ...ключ к жизни и счастью других.

*Анонимные Алкоголики, с. 120
Alcoholics Anonymous, p. 124*

За время трезвости я избавилась от многих страданий — из-за обмана партнера, предательства лучшего друга, крушения маминых надежд относительно меня. В каждом случае кто-нибудь в Программе рассказывал мне о подобной же проблеме, и это позволяло и мне поделиться тем, что произошло со мной. А когда моя история была мною поведана, мы оба расставались с легким сердцем.

Я ПРЕДПОЧИТАЮ АНОНИМНОСТЬ

Мы уверены, что смирение, выраженное в анонимности, является лучшей защитой, которое Содружество Анонимных Алкоголиков когда-либо имело.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 208*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 187

В АА нет никаких правил, и поэтому я нахожусь там, где хочу, а значит — предпочитаю анонимность. Я желаю, чтобы мой Бог использовал меня, смиренного, как один из своих инструментов в этой Программе. Жертвенность — это искусство безвозмездно отдавать себя, заменяя смирением свой эгоизм. В трезвости я подавляю желание крикнуть на весь мир: «Я — член АА!», и при этом испытываю внутренний покой и радость. Я позволяю людям увидеть произошедшие во мне изменения и надеюсь, что они спросят, что со мной произошло. Я ставлю принципы духовности выше осуждения, поисков недостатков и критики других людей. В своей группе я хочу любви и взаимной заботы, чтобы я мог духовно расти.

ЕДИНСТВЕННОЕ УСЛОВИЕ

[Одно время]... каждая группа имела множество правил членства в АА. Все мы до смерти боялись, что кто-то или что-то перевернет нашу лодку... Общий перечень был длинный с милую. Если бы все эти правила были введены повсеместно, никто вообще не смог бы вступить в АА...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 156*

*Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 139–140*

Я благодарен за то, что Третья Традиция требует от меня только желания бросить пить. Годами я не выполнял своих обещаний. В Содруестве я не должен был что-либо обещать и мне не надо было из-за этого напрягаться. От меня потребовалось посетить только одно собрание, чтобы понять, что я *дома*. Мне не надо было клясться в вечной любви. Здесь незнакомые люди обнимали меня. «Будет лучше», — говорили они, и — «День за днем у тебя это получится». Они уже не были незнакомцами, они были заботливыми друзьями. Я прошу Бога помочь мне протянуть руку людям, желающим трезвости. И, пожалуйста, Господи, помоги мне остаться благодарным!

УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Анонимные Алкоголики никогда не станут профессионалами. Мы поняли в какой-то мере смысл древних слов: «безвозмездно полученное отдавай безвозмездно». Мы сделали открытие, что на профессиональном уровне духовность и деньги несовместимы.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 185

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 166

Я полагаю, что АА стоит особняком в лечении алкоголизма потому, что оно основано исключительно на принципе, когда один алкоголик делится с другим алкоголиком. В этом и заключается уникальность Программы. Когда я решил, что хочу оставаться трезвым, я обратился к женщине, которую знал как трезвого члена АА. Она рассказала мне об идее АА. Она не получила никакой денежной компенсации, но платой для нее был еще один ее трезвый день. Сегодня я не смог бы попросить никакой другой платы, кроме еще одного дня без алкоголя. И труд мой щедро оплачивается.

ГОТОВНОСТЬ К РОСТУ

Чтобы мы могли получать больше даров, должно продолжаться наше пробуждение.

Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 8

Трезвость заполняет болезненную «пустоту в моей душе», которую создал алкоголизм. Иногда я чувствую себя так хорошо, что начинаю думать, что работа окончена. Однако радость — это не только отсутствие страданий, это дар продолжающегося духовного пробуждения. Радость приходит с непрерывным и активным изучением и применением в повседневной жизни принципов выздоровления, а также с передачей своего опыта другим. Моя Высшая Сила предоставляет мне множество возможностей для более глубокого духовного пробуждения. Мне же нужно лишь быть готовым к этому росту. Сегодня я готов духовно расти.

НАЙТИ ПРИЧИНУ, ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ

Готовность к росту – суть всего духовного развития.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 171*

Строка из песни гласит: «...я ищу причину, чтобы поверить...» Это напоминает мне, что были времена, когда я не мог найти причину поверить, что моя жизнь наладилась. Несмотря на то, что мой приход в АА спас мне жизнь, три месяца спустя я снова запил. Кто-то сказал мне: «Ты не обязан верить по принуждению. Разве у тебя нет *желания* поверить, что в твоей жизни есть какой-то смысл, даже если ты и не понимаешь, в чем он заключается, и порой не знаешь, как себя вести?» Когда я увидел, как сильно хочу поверить, что в моей жизни есть смысл, я смог начать работу по Шагам. Сейчас, когда я начинаю с: «Да, у меня есть желание...», то использую это как ключ, открывающий путь к действию, честности и открытости перед Высшей Силой, которая со мной всю мою жизнь.

СТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы все наладилось, ошибаются.

*Анонимные Алкоголики, с. 80
Alcoholics Anonymous, p. 82*

Когда я размышляю о Девятом Шаге, то вижу, что просто оставаться трезвым мне мало. Надо лишь вспомнить то владевшее мной, когда я пил, ощущение безнадежности и свою тогдашнюю готовность во что бы то ни стало обрести трезвость. Однако для окружающих одной моей трезвости недостаточно. А потому мне надо постараться использовать этот Божий дар для создания новой жизни у моих любимых и моей семьи. Не менее важно и то, что я должен помогать тем, кто хочет идти путем АА.

Я прошу Бога помочь мне делиться даром трезвости, чтобы Его блага стали доступны людям, которых я знаю и люблю.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нас ждет длительный период восстановления...

*Анонимные Алкоголики, с. 80
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Пока я, день за днем, избегаю первой рюмки, основной целью в процессе выздоровления остается восстановление моей жизни. И наилучшим образом эта задача решается работой по Шагам АА. Духовная жизнь — не теория, она реальна, и я должен жить ею. Вторым Шаг стал началом моего духовного пути. Девятый Шаг позволяет мне приблизиться к заключительной фазе Шагов, научивших меня жить духовной жизнью. Без руководства и мощи Высшей Силы мне было бы невозможно пройти через различные этапы восстановления. Я осознаю, что Бог действует для меня и через меня. Убрав угнетавшее меня желание выпить, Бог сделал для меня то, что я не мог сделать для себя сам, и если я осознаю эту истину, — она уже доказательство. Каждый день я должен продолжать поиск Божьего руководства. Он дарует мне ежедневную отсрочку приговора и дает силы, необходимые для восстановления моей жизни.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
РАВНОВЕСИЕ**

Возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 95
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 83*

Оглядываясь на дни своего пьянства, я вспоминаю многих людей, с которыми встретился случайно, но чью жизнь, тем не менее, я отравил своими злобой и сарказмом. Этих людей не найти, и извиниться перед ними невозможно. Все, что я могу сделать для них, все, что могу предложить «для изменения к лучшему», так это косвенные извинения, приносимые мною другим людям, с которыми сталкивает меня судьба. Проявляемые постоянно вежливость и доброта помогают мне жить в эмоциональном равновесии и в согласии с самим собой.

УСТРАНИТЬ УГРОЗУ ДЛЯ ТРЕЗВОСТИ

...за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.

*Анонимные Алкоголики, с. 57
Alcoholics Anonymous, p. 59*

Девятый Шаг восстанавливает у меня ощущение общности не только со всем человечеством, но и с окружающими меня в повседневной жизни людьми. Во-первых, этот Шаг позволяет мне выходить из-под опеки АА и общаться с людьми «там», вне АА, причем на их условиях, а не на моих. Это страшно, но это необходимо, если я хочу вернуться к нормальной жизни. Во-вторых, Девятый Шаг восстанавливает и улаживает мои взаимоотношения с людьми, и, расчищая завалы прошлого, которое может погубить меня, устраняет угрозу моей трезвости. Таким образом Девятый Шаг указывает мне путь к более спокойной трезвости.

НАША СТОРОНА УЛИЦЫ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 75–76
Alcoholics Anonymous, pp. 77–78*

Вскоре после того как я бросил пить, я постарался загладить свою вину перед отцом. Он остался глух к моим словам, поскольку в своих бедах я обвинял его. Спустя несколько месяцев я сделал новую попытку. На этот раз я написал письмо, и в нем не было ни обвинений в его адрес, ни упоминаний его неправильных поступков. Это подействовало, и я наконец-то понял: я отвечаю только за свою сторону улицы, и благодаря Богу и АА сегодня она чиста.

МЫ ПРОСИМ ЕГО О ЗАЩИТЕ

Все отринув, мы просили Его о попечении и защите.

*Анонимные Алкоголики, с. 57
Alcoholics Anonymous, p. 59*

Я не справился со своей жизнью в одиночку. Я пытался, но потерпел фиаско. Мой «самый страшный грех» увлек меня на самое дно. Не в силах даже просто существовать, я понял, что отчаянно нуждаюсь в помощи. Я прекратил борьбу и полностью отдал себя Богу.

Только тогда я начал духовно расти. Бог простил меня. Спасти меня могла только Высшая Сила, поскольку доктора не ручались за мою жизнь. Сейчас я и сам простил себя и наслаждаюсь не виданной никогда ранее свободой. Я открыл Ему свою душу и разум. Чем больше я учусь, тем меньше знаю. Это учит смирению, а я искренне желаю продолжения своего духовного роста. Я наслаждаюсь душевным покоем, но только если полностью перепоручаю свою жизнь Богу. Пока я честен с самим собой и прошу Его о помощи, жизнь вознаграждает меня.

Только сегодня я стремлюсь жить по Его воле — трезвым.

Я благодарю Бога за то, что сегодня могу не пить.

Сегодня жизнь прекрасна!

ОТКРЫВАЯ ВСЕ НОВЫЕ ДВЕРИ

Все это [выполнение Обещаний] произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позднее.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Обещания Программы, о которых говорится в этом отрывке, постепенно сбываются. Применяя на практике Девятый Шаг, я обрел надежду. Этот Шаг позволил мне увидеть и поставить перед собой задачи по выздоровлению.

Прежние привычки и стереотипы поведения отмирают с трудом. Но работа по Девятому Шагу дает мне возможность захлопнуть дверь за пьяницей, которым я был, и открыть для себя, трезвого алкоголика, новые широкие пути. Для меня чрезвычайно важно напрямую возмещать ущерб. По мере того как я налаживаю отношения и исправляю свое поведение, мне лучше удается жить в трезвости!

Хотя у меня уже несколько лет трезвости, случается, что требуется заняться «перезитками прошлого». А Девятый Шаг всегда помогает, если я по нему работаю.

КОМУ ДОВЕРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ?

Все это [Обещания] становятся явью, если приложить усилия.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Иногда я думаю: «Возмещать ущерб — это уж слишком! Нельзя так унижаться!» И тем не менее, именно смирение приближает меня к солнечному свету Духа. АА — моя единственная надежда, если я хочу и дальше выздоравливать и обрести жизнь, наполненную счастьем, дружбой и гармонией.

ВОЗМЕСТИТЬ УЩЕРБ

Прежде всего нам нужно постараться быть абсолютно уверенными, что мы не откладываем это дело только потому, что нам страшно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 99
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 87*

Мужество и отсутствие страха — это дары моей трезвости. Они придают мне сил просить о помощи — с чувством собственного достоинства и со смирением, и в дальнейшем возмещать ущерб. Возмещение ущерба требует определенной честности, которой мне, как я чувствую, недостает. И все же, с Божьей помощью и опираясь на мудрость других людей, я способен заглянуть внутрь себя и обрести силу для конкретного действия. Люди могут принять или не принять мои извинения, но после того как они мною принесены, я могу чувствовать себя свободно и быть уверенным, что отвечаю за сегодняшний день.

Я ОТВЕЧАЮ

Ибо готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и в то же время принять на себя ответственность за благополучие других людей составляет суть Девятого Шага.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 99
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 87

Выздоровливая с помощью АА, я поняла, что моя собственная свобода — это именно то, чего я боюсь. Эта боязнь проистекает из страха взять на себя любую ответственность: я отказываю, игнорирую, обвиняю, избегаю. Затем проходит время, и я рассматриваю, признаю и принимаю. Ощущаемые мною свобода, исцеление и выздоровление заключаются в рассмотрении, признании и принятии. Я учусь говорить: «Да, я отвечаю». Когда я произношу эти слова честно и искренне — я свободна.

ВОССТАНАВЛИВАЯ ПОРУШЕННОЕ

Здравость суждений, тщательный выбор времени, смелость и благоразумие — вот те качества, которые необходимы для осуществления Девятого Шага.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 95
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 83

Заглаживание вины можно рассматривать двояко. Первое — если, к примеру, я сломал забор соседа, — починить его, — и это «прямое возмещение». Второе — изменить свое поведение, так как мои действия кому-то причинили зло, и постараться не делать этого в дальнейшем. Я изменяю свой способ жить, и это косвенное возмещение. Какой подход лучше? Единственно верный, при условии, что он никому не повредит. Другими словами, при соответствующих условиях и тот, и другой. Если я причинил вред, то просто «чиню свои дороги», стараясь исправить положение. Это и есть честное возмещение ущерба.

ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Нужно ли обсудить этот вопрос с наставником из АА или духовником и искренне попросить у Бога помощи и руководства, одновременно решив сделать то, что окажется правильным, чего бы это нам ни стоило?

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 99

Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 86–87

Вера в Высшую Силу является существенной частью моей работы по Девятому Шагу; прощение, выбор времени и верные мотивы — другие ее составляющие. Готовность работать по этому Шагу вытекает из моего все возрастающего опыта. Опыт же этот открывает двери к новым и честным отношениям с людьми, которым я причинил зло. Мои ответственные действия приближают меня к духовным принципам Программы — любви и служению. Затем наверняка последуют душевный покой и еще более крепкая вера.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство АА. ...Жизнь наконец обретет смысл.

Анонимные Алкоголики, с. 148
Alcoholics Anonymous, p. 152

Без алкоголя жизнь лучше. АА и Высшая Сила сохраняют мою трезвость, а благодать Божья делает ее еще богаче: она приносит в мою жизнь служение. Знакомство с Программой АА учит меня новому и более глубокому пониманию того, чем является АА и что оно делает. Но что еще более важно, оно помогает мне увидеть, кто я такой, — алкоголик, которому, чтобы жить жизнью, данной Высшей Силой, постоянно нужен опыт Анонимных Алкоголиков.

МЫ СТОИМ — ИЛИ ПАДАЕМ — ВМЕСТЕ

...ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что мы должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

*Анонимные Алкоголики, с. 173
Alcoholics Anonymous, p. 563*

Неспроста Двенадцать Шагов АА написаны в определенной последовательности, и то же самое можно сказать о Двенадцати Традициях. Задача Первого Шага и Первой Традиции — привить мне смирения достаточно, чтобы получить шанс выжить. Вместе они составляют основу, на которой строятся все остальные Шаги и Традиции. Этот процесс умаления самого себя позволяет мне — как личности — духовно расти по Шагам, и как полезному члену группы — по Традициям. Полное принятие Первой Традиции позволяет мне отбросить в сторону личные амбиции, страхи и злобу, которые вредят общему благу. И таким образом оно способствует работе — вместе с другими алкоголиками — для нашего совместного выживания. Без Первой Традиции у нас мало шансов сохранить единство, столь необходимое для эффективной совместной работы. Без нее я могу потерять также и остальные Традиции, Содружество и свою жизнь.

СВОБОДА ОТ СТРАХА

Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страхов важнее свободы от нужды.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 137
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 132*

В течение многих лет активного алкоголизма моей жизнью управляли материальные ценности. Я был уверен, что именно они сделают меня счастливым, но, уже и обладая ими, я все так же ощущал себя банкротом. Впервые попав в АА, я узнал об ином образе жизни. Научившись доверять другим, я начал верить в Силу более могущественную, чем я. Вера освободила меня от оков моего собственного «я». По мере замены материальных ценностей духовными моя жизнь становилась управляемой. И я решил делиться своим опытом с другими алкоголиками.

ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ

Нам надо было отвергнуть всю нашу «драгоценную» философию самодостаточности. Это невозможно было сделать, опираясь на привычную силу воли. Нет, то был вопрос готовности принять эти новые факты. Мы не убежали, но и не боролись. Мы приняли. И тогда стали свободными.

*«Лучшее из «Грейнвайна»
Best of Grapevine, vol. 1, p. 198*

Я могу быть свободным от своего прежнего порабощающего «я». Наконец-то я увидел в себе что-то хорошее и поверил в это. Я вижу, что Высшая Сила, которая окутывает меня, любит меня и ведет к выздоровлению. Моя Высшая Сила становится источником любви и силы, который творит во мне постоянное чудо. Я трезв... и я благодарен.

ПРИНЯТИЕ

Мы признали, что не могли отказаться от алкоголя, опираясь лишь на остатки собственных сил. Одновременно приняли как факт, что зависимость от Высшей Силы (через нашу группу АА) может сделать эту, до сих пор не выполняемую работу. С того момента, как мы смогли полностью принять указанные факты, началось наше освобождение от страсти к алкоголю.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 109*

Я обрела свободу только приняв, что могу перепоручить свою волю и жизнь Высшей Силе, которую я называю Богом. В хаос моей жизни душевный покой вошел, только когда я приняла, что все окружающее меня и есть жизнь и что Бог поможет мне и в трудностях, и во всем остальном. С тех пор Он помогал мне абсолютно во всем! Когда я принимаю ситуацию такой, как она есть, а не такой, как хотелось бы мне, я начинаю духовно расти и обретаю мир и покой в душе.

ВЫСШАЯ СИЛА КАК ПРОВОДНИК

Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас – это Великий Факт.

*Анонимные Алкоголики, с. 160
Alcoholics Anonymous, p. 164*

Построить правильные отношения с Богом казалось мне невыполнимым требованием. Мое беспорядочное прошлое оставило мне в наследство и чувство вины, и угрызения совести, и сомнения во всех этих «Божьих делах». В АА мне сказали, что я должен отдать свою волю и жизнь на попечение Бога, как я Его понимаю. А так как больше обращаться мне было некуда, я стал на колени и заплакал: «Боже, я больше не могу! Помоги мне, пожалуйста!» И только когда я признал свое бессилие, проблески света проникли в мою душу и появилось желание предоставить Богу управлять моей жизнью. А когда Он стал моим руководителем, в моей жизни стали происходить важные события, и я начал трезветь.

ПОСЛЕДНЕЕ ОБЕЩАНИЕ

Мы вдруг поймем, что Бог делает для нас то, что мы не могли сделать сами для себя.

*Анонимные Алкоголики, с. 81
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Последнее Обещание Большой Книги сбылось для меня в первый же день трезвости. В тот день Бог оставил меня трезвым, и после этого я каждый день позволяю Ему руководить моей жизнью. Он дает мне силу, мужество и руководит мной при выполнении моих обязанностей, чтобы я мог обратить внимание на других людей, помочь им оставаться трезвыми и духовно расти. Бог проявляет Себя во мне, делает меня проводником Его слова, мыслей и дел. Он действует внутри меня, я же привношу это во внешний мир: ведь Он не будет делать за меня то, что я могу сделать для себя сам. У меня всегда должна быть готовность выполнять Его работу, чтобы Он мог успешно действовать через меня.

БОГАТЕЙШАЯ ЖИЛА

Как отощавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу, и радость после преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ. Отец чувствует, что нашел нечто большее, чем золото. Иногда он, может быть, попытается что-то спрятать для себя. Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

*Анонимные Алкоголики, с. 124–125
Alcoholics Anonymous, pp. 128–129*

Когда я разговариваю с новичком АА, то прямо на меня смотрит мое прошлое. Я вижу боль в глазах, но надежда еще не умерла. Я протягиваю руку, и происходит чудо: я исцеляюсь. Мои проблемы исчезают, как только я касаюсь этой дрожащей души.

«Я БЫЛА ОСОБЕННОЙ»

Он [Bill W.] сказал мне мягко и просто: «Вы думаете, вы одна из нас?»

*Анонимные Алкоголики
Alcoholics Anonymous, p. 413*

В пьяной жизни я была убеждена в собственной исключительности. Я думала, что стою выше общепринятых мелочных требований и имею право на прощение. Я никогда не осознавала, что темная сторона моих взглядов — это постоянное ощущение «отверженности». Поначалу в АА я находила сходство с другими людьми только как алкоголик. Каким же чудным пробуждением для меня стало осознание того, что если люди делают все как можно лучше, то так же поступаю и я! Все эти переживаемые ими боли, тревоги и радости не являются исключительными, они часть и моей жизни точно так же, как и любого другого человека.

БДИТЕЛЬНОСТЬ

В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: «Если ты – алкоголик, то это уже навсегда». Если после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень скоро мы оказываемся в столь же плачевном состоянии, как и в наши худшие времена. Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному употреблению алкоголя.

*Анонимные Алкоголики, с. 32
Alcoholics Anonymous, p. 33*

Сегодня я алкоголик, останусь им и завтра. Алкоголизм живет во мне сейчас и останется со мной навсегда. Никогда я не должен забывать, кто я такой. Алкоголь наверняка убьет меня, если я ежедневно не буду распознавать и признавать его. Это не та игра, где поражение является всего лишь временной неудачей. Я имею дело со своей болезнью, которая неизлечима и непременно требует лекарства: повседневного признания ее, и потому — бдительности.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — ГЛАВНОЕ

Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину – есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

*Анонимные Алкоголики, с. 95
Alcoholics Anonymous, p. 98*

До прихода в АА я всегда находил оправдания для выпивки: «Она сказала...», «Он сказал...», «Меня вчера уволили...», «Сегодня я так хорошо выполнил работу...». Если я снова начну пить, ни одна из сфер моей жизни ни в чем не будет благополучной. В трезвости жизнь с каждым днем становится все лучше. Я всегда должен помнить о том, чтоб не пить, доверять Богу и оставаться активным членом АА. Ставлю ли я сегодня что-либо выше трезвости, Бога и АА?

НАШИ ДЕТИ

Иногда алкоголику трудно восстановить дружеские отношения с детьми... Со временем они убедятся, что их отец стал другим человеком, и дадут ему понять это... С этого момента развитие отношений пойдет быстро. Часто после такого примирения результаты бывают просто поразительными.

*Анонимные Алкоголики, с. 130
Alcoholics Anonymous, p. 134*

На пути к выздоровлению я получил подарок, который не купишь ни за какие деньги. Это была открытка от моего сына-студента, в которой он писал: «Папа, ты не можешь представить себе, как я рад, что все хорошо. Поздравляю тебя с днем рождения! Я тебя люблю!»

Сын и раньше говорил, что любит меня. В прошлые рождественские каникулы, он, плача, сказал: «Папа, я люблю тебя! Неужели ты не видишь, что ты с собой делаешь?» А я не видел. Я плакал, давясь слезами. Когда я получил открытку, я тоже заплакал, задыхаясь от волнения. Но то были слезы радости, а не отчаяния.

БЕЗ ВСЯКИХ ОГОВОРОК

Переполненное благодарностью [человеческое сердце], с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь...

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 32*

Если процесс служения людям приводит меня к мании величия, мне стоит задуматься над причиной этого. То, что было дано с радостью и любовью, должно и передаваться другим без оговорок и ожидания чего-то взамен. Ибо по мере моего духовного роста я обнаруживаю, что, сколько бы я с любовью ни отдавал, духовно я получаю намного больше.

ЛЮБОВЬ БЕЗ ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками.

*Анонимные Алкоголики, с. 86
Alcoholics Anonymous, p. 89*

Наставничество преподнесло мне два сюрприза. Во-первых, мои подопечные заботились обо мне. То, что я считал благодарностью, больше походило на любовь. Они хотели, чтобы я был счастлив, рос духовно и оставался трезвым. Такое их отношение ко мне не раз останавливало меня от выпивки. Во-вторых, я открыл для себя, что способен любить другого человека с чувством ответственности, с подлинной и уважительной заботой о его духовном росте. До этого я думал, что моя способность искренне заботиться о благополучии другого человека атрофировалась из-за отсутствия практики. Один из величайших даров Программы — то, что я способен любить без зависти и тревоги. Благодарность за этот дар многие годы сохраняет мою трезвость.

АБСОЛЮТНО ОДИНАКОВЫЕ

Частые контакты с новичками и друг с другом стали яркими событиями нашей жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 86
Alcoholics Anonymous, p. 89*

На собрание пришел пьяный, прервал выступавшего, встал и снял рубашку, шумя и шатаясь взял кофе, потребовал слова и, в конце концов, обозвав секретаря группы нецензурным словом, ушел. Я был рад его появлению, так как снова увидел себя прежнего. Но еще я увидел, кто я сейчас и каким бы мог быть. Вовсе не обязательно напиться, чтобы стать исключительным и оказаться в центре внимания. Я часто чувствовал себя оскорбленным и отвечал оскорблением, если ко мне относились как к обычному человеку. Чем больше тот пьяный старался казаться особенным, тем острее я осознавал, что мы с ним абсолютно одинаковы.

КРУГ И ТРЕУГОЛЬНИК

Круг символизирует весь мир АА, а треугольник — три Принципа АА: Выздоровление, Единство, Служение. В нашем новом чудесном мире мы обрели свободу от смертельной одержимости.

АА взрослеет
AA Comes of Age, p. 139

В начале своего пребывания в АА я стал заниматься служением и нашел для себя объяснение нашего символа. Во-первых, это круг любви и служения с равносторонним треугольником внутри, основание которого представляет собой наше Выздоровление по Двенадцати Шагам. Две другие стороны означают, соответственно, Единство и Служение. Все три стороны треугольника равны. По мере моего духовного роста в АА я отождествлял себя с этим символом. Я — круг, а стороны треугольника представляют собой три аспекта моей личности: физический, эмоциональный, духовный. Последний является основанием символа. Все вместе эти три аспекта и составляют мою трезвую и счастливую жизнь.

ИЗБЕГАТЬ САМОДОВОЛЬСТВА

Очень легко забросить всю духовную Программу и почить на лаврах. Если мы сделаем так, нас ждет впереди беда, потому что алкоголь — коварный враг.

Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 85

Когда у меня плохо на душе, я держусь поближе к друзьям, которых нашел в Программе. Облегчить страдания можно, используя решения, содержащиеся в Двенадцати Шагах АА. Но когда мне хорошо и все идет нормально, я могу стать самодовольным. Проще говоря, я становлюсь ленивым и погружаюсь в проблему, вместо того чтобы решать ее. Мне надо действовать и, критически оценивая свое положение, уточнить: где я нахожусь и куда иду? Ежедневный самоанализ подскажет мне, что именно я должен изменить, чтобы восстановить душевное равновесие. Признание перед Богом и другим человеком того, что я в себе обнаруживаю, позволяет мне оставаться честным и смиренным.

«ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА»

Работая по первым Девяти Шагам, мы готовимся к приключениям новой жизни. Но если мы подошли к Десятому Шагу — это значит, что мы готовы жить принципами АА изо дня в день, образно говоря, в хорошую и в плохую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохранять эмоциональное равновесие и видеть цель при любых условиях?

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 100
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88

Я знаю, что Обещания сбываются в моей жизни, но хочу умножать и совершенствовать их, ежедневно применяя Десятый Шаг. Этот Шаг научил меня, что, если мне неспокойно, значит, не все в порядке со мной. Возможно, другой человек тоже неправ, но я могу разобраться только со своими чувствами. Когда я обижен или расстроен, то должен искать причину в себе, а затем признать свои ошибки и исправить их. Это нелегко, но пока я знаю, что духовно расту, я могу оценивать свои усилия как хорошо выполненную работу. Я понял, что страдание — друг мне: оно дает знать, что мои эмоции не в порядке, точно так же, как физическая боль говорит о нарушениях в организме. Когда я предпринимаю соответствующие действия по Двенадцати Шагам, боль постепенно уходит.

ПОКОЙ ПОСЛЕ БУРИ

Один человек, испытавший это на себе, однажды назвал боль пробным камнем духовного роста. Мы, члены АА, вполне согласны с этим...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 106
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 93–94

Когда мне «срывает крышу» в эмоциональных водоворотах, я вспоминаю, что процесс духовного роста часто весьма болезнен. Мое развитие в Программе АА научило меня, что я должен прожить внутренние изменения, какими бы болезненными они ни были, потому что именно они ведут меня от себялюбия к бескорыстию. Если я хочу быть спокойным, то должен ПЕРЕШАГНУТЬ эмоциональные расстройства и следующие за ними «похмелья» и быть благодарным за продолжающийся духовный рост.

НЕОБХОДИМОСТЬ УДАЛИТЬ ЛИШНЕЕ

...потому что страдания алкоголиков предшествуют трезвости, а эмоциональные расстройства — душевному покою.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 106*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 94

Я люблю проводить время в саду, поливая, обрезая и просто ухаживая за своими прекрасными цветами. Однажды, когда я деловито работала, подошла соседка. Она сказала: «Какие чудесные цветы, как же можно их так обрезать!» Я ответила: «Я вас понимаю, но, чтобы они росли сильными и здоровыми, необходимо удалить лишнее». Позже я подумала, что, может, моим цветам и больно, но Бог и я, мы оба знаем, что это часть плана, и я ведь видела результат. Это мне тут же напомнило о моей драгоценной Программе АА и о том, что все мы растем через боль. Я прошу Бога, когда приходит время, удалить все лишнее, чтобы я могла лучше расти.

ВЧЕРАШНИЙ БАГАЖ

Ибо мудрые люди всегда знали, что нельзя добиться жизни многого, пока самоанализ не станет каждодневной практикой, пока человек не сможет признать и принять результаты своего поиска и пока он терпеливо и настойчиво не будет пытаться исправить свои недостатки.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 100*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88

Для меня более чем достаточно сегодняшнего груза моих забот, чтобы тащить на себе еще и вчерашний багаж. Если я хочу получить шанс выполнить завтрашние задачи, мне необходимо закончить дела сегодняшние. Поэтому я спрашиваю себя, где я ошиблась и как могу избежать подобного же поведения. Обидела ли я кого-то, помогла ли кому-нибудь, как и почему? Что-то из сегодняшнего дня перейдет в завтрашний, но если я ежедневно честно провожу самоанализ, то большую часть нести с собой не потребуется.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С САМИМ СОБОЙ

...а Страх шепчет: «Ты не посмеешь взглянуть!»

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 58

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 49

Как часто в дни своего пьянства я уклонялся от решения проблем — они казались мне такими огромными! И неудивительно, что даже теперь, оставаясь трезвым, я веду себя точно так же, когда сталкиваюсь с громадной работой по тщательной и бесстрашной нравственной инвентаризации самого себя. Когда эта работа завершена, я понимаю, что иллюзия была больше, чем сама реальность. Страх заглянуть в себя, истинного, заставлял меня бездействовать — а стало быть, основываясь на неких призрачных иллюзиях, я сам мешал своему духовному росту. И так происходило до тех пор, пока я не ощутил готовность взять бумагу и карандаш.

ЕЖЕДНЕВНО ОТСЛЕЖИВАТЬ

Продолжали самоанализ...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 100

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88

Духовная аксиома Десятого Шага такова: каждый раз, когда мы огорчены, то, независимо от причины, в чем-то виноваты и сами. Исключений не бывает. Какими бы неразумными ни казались другие люди, за свою негативную реакцию ответственность несу только я. Что бы ни происходило вокруг, за то, что происходит внутри меня, отвечаю я. Именно я создаю свою собственную реальность.

В процессе проведения ежедневного самоанализа я осознаю, что мне надо прекратить осуждать людей. Если я их осуждаю, то, вероятно, осуждаю и самого себя. Тот, кто более всего меня расстроил, и есть мой лучший учитель. В этой ситуации есть многое, чему мне стоит поучиться, и в сердце своем я должен быть благодарным этому человеку.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ САМОАНАЛИЗ

...и когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Анонимные Алкоголики, с. 57
Alcoholics Anonymous, p. 59

Я приближался к новой трезвой жизни с непривычным для себя энтузиазмом. Появлялись новые друзья, восстанавливались разрушенные ранее отношения. Жизнь становилась интересной, и мне даже стала нравиться моя работа. Я осмелел настолько, что написал докладную об отсутствии должного внимания к некоторым нашим клиентам. Вскоре коллега сказал, что мой шеф расстроен: я подал докладную вышестоящему начальству «через его голову», и это поставило его в затруднительное положение. Я понял, что проблема вызвана моей докладной, и счел себя в ответе за трудности шефа. Обсуждая со мной эту ситуацию, коллега старался убедить меня, что извиняться нет необходимости. Но я вскоре пришел к выводу, что должен что-то сделать, независимо от того, чем все закончится. Я пришел к начальнику и взял на себя ответственность за его затруднения. Он, надо сказать, сильно удивился. Неожиданным был результат нашей встречи — мы сумели договориться о более откровенном и эффективном сотрудничестве в будущем.

ДУХОВНАЯ АКСИОМА

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем-нибудь расстроены, то независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 102
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 90

Я никак не мог понять духовную аксиому Десятого Шага, пока не произошло следующее. Я сидел в спальне и читал. Было уже поздно, и вдруг во дворе залаяли мои собаки. Соседям их лай, естественно, не нравится, они и не скрывают этого. И я сразу же, со смешанным чувством злости, стыда и страха, позвал собак домой. Спустя некоторое время ситуация повторилась. Но благодаря тому, что в этот момент я пребывал в ладу с самим собой, мне удалось принять ситуацию такой, как она есть. Собаки *будут* лаять... и я тихонько позвал их. Оба случая научили меня тому, что если человек оказывается в похожих ситуациях и реагирует на них по-разному, то значит, важно не само событие, а душевное состояние человека. Чувства исходят изнутри, а не зависят от внешних обстоятельств. Когда мое душевное состояние положительно, то и реагирую я положительно.

ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СЕБЯ, А НЕ ДРУГОГО

Если кто-то обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 102

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 90

Какую свободу я ощутил, когда мне указали на эти слова! Неожиданно я понял, что могу что-то сделать со своей злобой. Я могу привести в порядок себя, вместо того чтобы их ставить на место. Я убежден, что исключений из этого положения нет. Когда я злюсь, мой гнев всегда эгоистичен. Я должен постоянно напоминать себе, что я просто человек и что делаю все, что в моих силах, даже если, в конце концов, этого «всего» оказывается недостаточно. Поэтому я прошу Бога убрать мой гнев и по-настоящему освободить меня.

САМООБЛАДАНИЕ

Нашей первой задачей должно быть воспитание умения сдерживать себя.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 103

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 91

Поездка на работу дает мне время для самоанализа. Так, однажды, в такой поездке я начал анализировать свой прогресс в трезвости и не получил удовольствия от того, что увидел. Я надеялся, что в ходе рабочего дня эти тревожные мысли забудутся, но по мере того как одна неприятность следовала за другой, моя досада только усиливалась, а внутренне напряжение нарастало.

Я уединился в столовой, и спросил себя, как мне наилучшим образом использовать остаток дня. В прошлом, когда что-то происходило не так, как хотелось мне, я инстинктивно «рвался в бой». Но за то короткое время, что я в Программе АА, я уже научился тому, как отступить и взглянуть на себя со стороны. Я признал, что, хотя я и не тот, каким бы мне хотелось быть, но, тем не менее, уже научился не реагировать, как прежде. Старые модели поведения приносили и мне, и людям лишь огорчения и боль. Я вернулся на рабочее место с настроением сделать этот день полезным и поблагодарил Бога за данный мне сегодня шанс духовно расти.

ОБУЗДАТЬ ТОРОПЛИВОСТЬ

Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть разумными и терпеливыми мгновенно улетучивается.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 103
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 91*

Благоразумие и терпимость — вот цели, к которым я ежедневно должен стремиться. Я прошу Бога, как я Его понимаю, помочь мне быть любящим и терпимым и с моими близкими, и с теми, кто меня постоянно окружает. Я прошу о Его руководстве, чтобы вовремя «прикусить язык», когда я возбужден, остановиться и подумать о душевном волнении, которое мои слова могут вызвать не только у других людей, но и у меня самого. Молитва, углубленное размышление и самоанализ — вот ключи к здравомыслию и положительным действиям.

ПОСТОЯННАЯ ПЕРЕОЦЕНКА

Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, обиды и страх. Если они появятся, надо просить Бога избавить нас от них. Надо немедленно обсудить это с кем-нибудь и попытаться избавиться от этих качеств без промедления. Если мы обидели кого-то, надо немедленно принести свои извинения и помириться. Затем мы обращаемся в мыслях к тому, кому мы можем помочь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Незамедлительно признать свои неправильные мысли или поступки — задача, трудная для большинства людей, а уж для такого выздоравливающего алкоголика, как я, это сложно вдвойне из-за моей предрасположенности к эгоизму, страху и гордыне. Свобода, которую мне предлагает Программа АА, становится еще большей, когда путем постоянных переоценок я признаю и принимаю ответственность за свои мысли и дела. Тогда мне удастся глубже и вернее понять смирение. Моя готовность признавать свою вину способствует моему духовному росту и помогает мне лучше понять других и быть полезным им.

ПРОГРАММА ЖИЗНИ

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день... Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни... В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, нечестности, корыстолюбия.

*Анонимные Алкоголики, с. 84–85
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Мне не доставало душевного покоя. Дел всегда оказывалось больше, чем представлялось возможным сделать. И, как ни я старался, отставал все больше и больше. Тревога за неделанное вчера и страх перед последним сроком завтра лишали меня покоя, необходимого для каждодневной эффективной работы. Перед тем как делать Десятый и Одиннадцатый Шаги, я начал читать отрывки, подобные приведенному выше. Я старался сосредоточиться на Божьей воле, а не на своих проблемах, и поверить в то, что Он уладит мой день. Это заработало! Медленно, но заработало!

МОЙ, А НЕ ТВОЙ СПИСОК

Результат нашего гнева, колючая сплетня, — эта вежливая форма убийства путем подрыва репутации, она также способна приносить удовлетворение. При этом мы не пытаемся помочь тем, кого мы критикуем; мы стремимся самоутвердиться.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 77–78
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 67*

Иногда я не осознаю, что сплетничала, пока не наступит вечер и я не начну анализировать свои поступки за день. Тогда эта сплетня омрачает весь прекрасно прожитый день. Как я могла сказать такое? Сплетня высовывает свое безобразное лицо во время обеденного перерыва или за чашкой кофе с сотрудниками. Сплетничаю я и вечером, когда, уставшая от дневных трудов, считаю оправданным возвысить себя за счет кого-то другого.

Подобные сплетням недостатки характера проникают в мою жизнь, если для своего выздоровления я не работаю по Двенадцати Шагам. Мне надо напоминать себе, что моя неповторимость — дарованная мне благодать, и это в равной степени относится ко всем, с кем я соприкасаюсь. Единственная инвентаризация, которую мне сегодня надо провести, — моя собственная. Судить других я передам Верховному Судье — Божественному Провидению.

В ТЕЧЕНИЕ КАЖДОГО ДНЯ

Это не происходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 84*

В первые годы своего пребывания в АА я воспринимал Десятый Шаг как рекомендацию периодически отслеживать свое поведение и свою реакцию на людей и обстоятельства. Если что-то было не так — значит, мне следовало признать это, если нужно было извиниться — то так тому и быть. После нескольких лет трезвости я почувствовал, что мне чаще надо заниматься самоанализом. И только после еще нескольких лет трезвой жизни я осознал полный смысл Десятого Шага и слова «продолжали». «Продолжали» не означает время от времени или часто. Это значит — *в течение* всего дня, и так — ежедневно.

ПРОСИТЬ ЕЖЕДНЕВНО

Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Как я поддерживаю свое духовное состояние? Для меня это просто: утром я прошу свою Высшую Силу даровать мне трезвость на предстоящий день! Я разговаривал со многими алкоголиками, снова начавшими пить, и всегда спрашивал их: «Ты молился о трезвости в тот день, когда выпил первую рюмку?» Ни один из них не ответил «да». Работая по Десятому Шагу и ежедневно стараясь содержать «свой дом» в порядке, я знаю, что, если я попрошу отсрочки на один день, я ее получу.

НЕПРЕДВЗЯТОЕ ОТНОШЕНИЕ

Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
стр. 40*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33

Мое алкогольное мышление убеждало меня, что я могу контролировать потребление спиртного. Но я не мог. Когда я пришел в АА, то понял, что через группу со мной говорит Бог. Мой разум был открыт достаточно, чтобы понять, что я нуждаюсь в Его помощи. Больше времени заняло истинное, честное принятие АА, но с ним пришло и смирение. Сейчас я знаю, насколько был безумен, и бесконечно благодарен за возвращенное мне здравомыслие и за возможность быть трезвым алкоголиком. С АА, обновленный и трезвый, я сегодня гораздо лучше, чем был когда-либо без АА.

«ОСНОВНОЙ КОРЕНЬ» АА

Принцип, согласно которому мы не найдем сколь угодно надежной опоры, пока не признаем полного поражения, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Содружество.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 27*

*Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 21–22*

Я был раздавлен и знал об этом, когда впервые вошел в двери АА. Я был один и боялся неизвестности. Какая-то внешняя сила подняла меня с постели, направила к телефонному справочнику, потом на автобусную остановку и к дверям АА. Оказавшись в АА, я почувствовал, что меня любят и принимают, чего не ощущал с самого раннего детства. Пусть меня никогда не покидает ощущение радостного удивления, испытанного мною в первый вечер в АА, вечер величайшего события всей моей жизни.

УТЕШЕНИЕ В МИНУТЫ СМЯТЕНИЯ

Ясно, что отошедший от веры находится в состоянии крайнего замешательства. Он думает, что ему уж не обрести никакого убеждения. Он не может достичь даже малой степени убежденности верующего, агностика или атеиста. Он просто сбит с толку.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 35

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 28

В первые годы пребывания в АА я боролся с понятием Бога. В моем воображении все еще прочны были представления из моего прошлого, полные страха, отверженности и осуждения. Потом мой друг Эд рассказал мне о своем понятии Высшей Силы. В детстве ему разрешали держать щенят при условии, что он будет сам ухаживать и убирать за ними. Каждое утро на полу кухни он находил неизбежные щенячьи «отходы». Несмотря на раздражение, сказал Эд, он никогда не сердился, поскольку «такова природа щенят». Эд считает, что Бог смотрит на наши недостатки и несовершенство с таким же пониманием и теплом. Часто, чем-то раздосадованный, я нахожу утешение в успокаивающем понятии Бога, которое было у Эда.

В ТЕМНОТЕ НИЧЕГО НЕ РАСТЕТ

Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть во всех, даже в самых худших из нас, – росло и расцветало.

Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 10

Благодаря самодисциплине и интуиции, обретенных в ходе работы по Десятому Шагу, я начал получать удовлетворение от своей трезвости, причем не просто как воздержания от алкоголя, а как выздоровления во всех сферах моей жизни.

Возрождаются надежда и вера, возвращаются чувство собственного достоинства и самоуважение. Я открыл для себя слово «и» во фразе «...и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Уверившись в том, что я не всегда заблуждаюсь, я учусь принимать себя таким, какой я есть, но уже с позиции человека, познавшего чудо трезвости и душевного покоя.

ИСТИННАЯ ТЕРПИМОСТЬ

Наконец, мы видим, что все люди, в том числе и мы, в некоторой степени эмоционально неуравновешенны и часто бывают неправы. И тут мы вплотную подходим к пониманию подлинной терпимости и смысла настоящей любви к людям.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 104–105
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 92

Мне пришло на ум, что все люди в какой-то степени эмоционально больны. А как же иначе? Кто из нас духовно совершенен? А эмоционально? А физически? Поэтому нам ничего другого не остается, кроме как терпеть друг друга и относиться к другим так, как мы хотим, чтобы они относились к нам. Вот это и есть истинная любовь.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО

«Если ты сапожник, то оставайся им до конца своих дней!»... лучше делать что-то одно по-настоящему хорошо, чем многое плохо. Такова центральная тема этой Традиции. Благодаря ей формируется единство нашего Содружества. Самое существование А.А. требует сохранения этого принципа.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 168
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 150

Судьба АА зависит от единства. Что произошло бы, если бы, скажем, группа решила стать бюро по трудоустройству, лечебным центром или агентством социальной помощи? Слишком широкая специализация ведет к утрате вообще какой-либо специализации, распылению усилий и в конечном итоге к упадку. Я научился делиться с новичками и своими переживаниями, и методами выздоровления. Приверженность основной цели АА обеспечивает безопасность чудесного дара трезвости, а потому на мне лежит огромная ответственность. Жизнь миллионов алкоголиков тесно связана с моей способностью «доносить смысл наших идей до все еще страдающего алкоголика».

«ВЕРОЙ И РАБОТОЙ»

Структура нашего Содружества обрела форму в горниле практики... Так было и с Содружеством АА. Вера и деятельность стали основой приобретенного нами огромного опыта. Он живет в Двенадцати Традициях Анонимных Алкоголиков, которые с Божьей помощью сохранят наше единство до тех пор, пока мы нужны Ему.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 145–146
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 131*

Бог дал мне право на ошибку для того, чтобы наше Содружество существовало таким, какое оно есть сейчас. Если в своей жизни я на первое место ставлю Божью волю, то скорее всего, АА, каким я знаю его сейчас, и в будущем останется неизменным.

БИЕНИЕ СЕРДЦА АА

Без единства сердце АА перестанет биться...

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 125*

Без единства я не смог бы выздороветь в АА день за днем. Придерживаясь принципа единства в своей группе, с другими членами АА и на всех уровнях этого великого Содружества, я четко осознаю, что являюсь частью чуда, сотворенного Божьей волей. Способность Билла У. и доктора Боба сообща работать и делиться с другими членами АА говорит мне, что отдавать означает сохранять. Единство — это целостность, а Содружество — для всех нас.

ЛИШЬ ОДИН ВЫСШИЙ АВТОРИТЕТ

В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 147

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 132

Когда мои братья по АА избирают меня для исполнения каких-то небольших обязанностей, я прошу Бога даровать мне терпение, непредвзятость и готовность выслушать тех, кем мне доверено руководить. Я обязан помнить, что я лишь облеченный доверием исполнитель, а не «правитель», не «учитель» и не «инструктор». Бог направляет мои слова и действия, а я отвечаю за то, чтобы следовать Его предложениям. Доверие — вот мой девиз. Я доверяю тем, кто руководит. В нашем Содружестве все полномочия «править балом» отданы высшему авторитету — Богу.

ДЕЛИТЬСЯ СО ВСЕМ МИРОМ

Единственное, что имеет значение, это то, что он алкоголик, который сам нашел ключ к трезвости. Легко обменяться в среде алкоголиков этими прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которые ставят перед собой группы АА во всем мире.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 169

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151

Сила АА заключается в желании каждого члена и каждой группы в любом уголке мира делиться с другими алкоголиками своими переживаниями и шагами по обретению и поддержания трезвости. Поддерживая осознанный контакт со своей Высшей Силой, я тем самым углубляю свою веру в то, что мне достанет сил для воплощения в жизнь моего желания помогать другим алкоголикам. А это, в свою очередь, обеспечит продолжение жизни чудесного братства АА.

НИКЕМ НЕ НАРУШЕННАЯ ТРАДИЦИЯ

Мы считаем, что сохранение Содружества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-нибудь дело.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 197
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 177

Как много значит для меня то, что не нарушенная никем Традиция, существующая уже более пятидесяти лет, невидимой нитью связывает меня с Биллом У. и с доктором Бобом! Как же сильно я убежден в своем желании оставаться в Содружестве, цели которого постоянны и неколебимы! Я благодарен за то, что энергия АА никогда не расплылась, но концентрировалась на членах Содружества и на трезвости каждого из них.

Мои убеждения — это то, что делает меня человеком. Я волен иметь собственное мнение, но цель АА, так четко сформулированная более полувека назад, состоит в том, чтобы сохранить мою трезвость. Ради достижения этой цели круглосуточно проходят собрания, тысячи добровольцев работают в тысячах бюро и служб. Подобно солнечным лучам, сфокусированным увеличительным стеклом, объединенный взгляд АА зажег огонь веры в трезвость в миллионах сердец, в том числе и в моем.

НАШЕ ВЫЖИВАНИЕ

Поскольку избавление от алкоголизма является для нас содержанием жизни, важно, чтобы мы сохранили в полной силе наше средство выживания.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 197
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 177

Честность, проявляемая членами АА на собраниях, обладает силой открывать мое сердце. Ничто не может остановить поток энергии, который несет с собой *честность*. Единственным препятствием для этого потока является состояние опьянения, но даже и тогда никто не захлопнет дверь перед человеком, если он захочет вернуться. С того самого момента, когда он получил дар трезвости, каждый член АА стоит перед необходимостью ежедневно принимать Программу *честности*.

Моя Высшая Сила создала меня для какой-то цели в жизни. Я прошу Ее принять мои честные усилия продолжать мое путешествие по духовному пути. Я прошу Ее дать мне силу слышать и познавать Ее волю.

ЖИВИ И ДАВАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ

Ни разу с момента основания АА не было в организации раскола из-за какого-нибудь спорного вопроса. Наше Содружество никогда публично не становилось на позиции одной из сторон в нашем враждующем мире. Это нельзя считать приобретенной добродетелью. Можно сказать, что наше Содружество было рождено с этим качеством... «Так как мы не ведем этих споров в частных беседах, мы наверняка не будем вести их публично».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 196
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 176

Помню ли я, что имею право на собственное мнение, но что другие люди вовсе не обязаны его разделять? В этом и заключается духовный смысл девиза «Живи и давай жить другим». Молитва о душевном покое напоминает мне о необходимости с Божьей помощью «принять то, что я не в силах изменить». Может, я все еще пытаюсь изменить других? Когда дело касается «мужества изменить то, что могу», помню ли я, что мои взгляды — это мои взгляды, а ваши — это ваши? Боюсь ли я, как прежде, быть самим собой? Когда речь идет о «мудрости отличить одно от другого», помню ли я, что мои взгляды вытекают из *моего* опыта? Не принимаю ли я позу всеведущего, когда мне хочется возразить просто из духа противоречия?

ИЗБЕЖАТЬ СОПЕРНИЧЕСТВА

История дает нам достаточно примеров соперничавших наций и боровшихся группировок, которые в конце концов распались, потому что были созданы для соперничества или оказались втянутыми в него. Иные развалились из-за полнейшего самодовольства, пытаясь навязать остальной части человечества «золотой век» в своем особом понимании.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 196–197
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 176

Как член АА и наставник я знаю, что могу причинить реальный вред, если поддамся искушению давать кому бы то ни было советы по медицинским, материальным или религиозным проблемам. Я не врач, не консультант и не адвокат. Я не должен никому указывать, как ему или ей надо жить. Однако я могу поделиться тем, как управлялся с подобными ситуациями без алкоголя и как Шаги и Традиции АА помогают мне справляться с жизнью.

Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА

Существует опасность, что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь — коварный враг.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Мой первый наставник говорил, что о молитве и углубленном размышлении надо помнить следующее: во-первых, — надо начать, а во-вторых, — надо продолжать. Я пришел в АА духовным банкротом. Если я и обращался к Богу, то тогда только, когда для выполнения какой-либо задачи собственной силы воли мне не доставало или же когда меня накрывал всепоглощающий страх.

Сегодня я благодарен за новую жизнь, в которой мои молитвы — это молитвы благодарности. Молясь, я больше слушаю, чем говорю. Сегодня я знаю, что если не могу изменить направление ветра, то уж правильно поставить парус я в состоянии. Я знаю разницу между суеверием и духовностью. Я знаю, что есть благодатный путь правды и множество путей неправды.

ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМИЗМ

Другие Шаги помогают нам оставаться трезвыми и как-то держаться. А Одиннадцатый Шаг помогает нам духовно расти...

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 240*

Трезвому алкоголику значительно легче сохранять жизненный оптимизм. Мой оптимизм — это естественный результат того, что я постепенно научился извлекать для себя из каждой ситуации лучшее, а не худшее. По мере того как продолжается моя физическая трезвость, я выхожу из тумана, обретаю более ясную перспективу и способность понять, в каком направлении двигаться. Но не менее чем физическая трезвость, важна для меня и возможность достичь большего духовного потенциала. А это возможно, только если я развиваю свою готовность постоянно использовать руководство и помощь Высшей Силы. Такая способность вытекает из изучения и применения на практике принципов Программы АА. Сочетание физической и духовной трезвости составляет суть позитивного подхода к жизни.

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И СЛУШАТЬ

Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Взятые отдельно, они приносят много пользы и облегчения человеку.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 111
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 98

Если я сначала занимаюсь самоанализом, у меня наверняка хватит смирения для молитвы и размышления, потому что я увижу и почувствую необходимость этого. Некоторые предпочитают начинать с молитвы и завершать ею, самоанализ же и медитацию оставляя где-то посередине. Другие начинают с углубленного размышления, стремясь услышать от Бога совет о своих скрытых или не известных еще недостатках. Еще кто-то письменно или устно работает по своим недостаткам, заканчивая словами благодарности или благодарственной молитвой.

Эти три составляющие: самоанализ, углубленное размышление и молитва — образуют круг без начала и без конца. Независимо от того, где и как я начинаю, в конце концов я достигаю цели — самой лучшей жизни.

КАЖДОДНЕВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

...но когда они [самоанализ, медитация и молитва] логически переплетены, они образуют нерушимое основание жизни человека.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 111
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 98

Последними тремя Шагами Программы любящий Бог обуздывает мою своевольную натуру. Если я вечером уделяю хотя бы несколько минут просмотру основных событий дня, отмечая и признавая при этом не самые приятные их аспекты, то я таким образом собираю свою личную историю. А она крайне важна для самопознания. Я вижу свой духовный рост или его отсутствие и, молясь, прошу об освобождении меня от причиняющих мне боль и страдания недостатков. Медитация и молитва учат меня искусству сосредоточиться и слушать. Я чувствую, как затихают дневные страсти, когда я молюсь о Божьей воле и Его руководстве. Обращение к Нему за помощью в моем стремлении к совершенству позволяет мне по-новому посмотреть на повседневную обыденность. Теперь я знаю, что любая, хорошо выполненная мною работа достойна уважения. Ежедневная молитва и размышления дисциплинируют меня, поддерживают в здоровом душевном состоянии, готовым лицом к лицу встретить все, что несет мне день, без мыслей о выпивке.

КАЧЕСТВО ВЕРЫ

Здесь дело в качестве веры... Если мерить по большому счету, то мы так и не удосужились провести серьезную и глубокую критическую оценку своих душевных качеств... Мы даже не умели по-настоящему молиться. Мы всегда говорили: «Исполни мои желания» вместо того, чтобы сказать: «Да исполнится воля Твоя».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 39

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 32

Бог не дарует мне материальных благ, не избавляет от страданий и бед. Но Он дает мне душевный покой и способность справляться с жизненными трудностями. Мои молитвы просты. Во-первых, в них выражается моя благодарность за все хорошее в моей жизни, независимо от того, насколько трудно мне это далось, и, во-вторых, я прошу только о силе и мудрости исполнять Его волю. Он отвечает решением моих проблем, поддержкой моей способности пережить ежедневные неурядицы со спокойствием, о котором я и не подозревал, и с силой, позволяющей на практике применять принципы АА в повседневных делах.

ИДТИ В ПОТОКЕ

Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его...

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 109

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96

Первые слова, которые я произношу по утрам: «Я встаю, Боже, исполнять Твою волю». Это самая короткая молитва, которую я знаю, и она глубоко врезалась в мое сознание и душу. Молитва не изменяет отношение Бога ко мне, она изменяет мое отношение к Богу. В отличие от молитвы, углубленное размышление — это время тишины, время без слов. Сосредоточиться означает снять физическое напряжение, быть эмоционально спокойным, сконцентрированным и осознающим себя духовно.

Один из способов держать себя открытым и улучшать свое осознанное соприкосновение с Богом — постоянно поддерживать в себе чувство благодарности Ему. Когда я благодарен, в моей жизни происходит много хорошего. Не Бог перегораживает этот поток, а мое негативное отношение.

ОТПУСТИ И ПОЛОЖИСЬ НА БОГА

...молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 109

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96

Когда я «отпускаю и полагаюсь на Бога», то и рассуждаю более ясно и мудро. Избавившись от сконцентрированности на чем-то конкретном, я быстро избавляюсь от боли и дискомфорта. А поскольку мне трудно «отпустить» мысли и чувства, причиняющие огромные страдания, то все, что мне нужно в этот момент, — позволить Богу, как я Его понимаю, освободить меня от них. И тогда тревожные мысли, чувства и воспоминания покидают меня.

Получая помощь от Бога, я учусь понимать Его и день за днем справляться с любимыми проблемами на моем пути. Только тогда я могу жить, побеждая алкоголь и наслаждаясь спокойной трезвостью.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Искусство медитации всегда может совершенствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставления... становится ясно, что медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 109

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 101

Духовно я расту с Богом, как я Его понимаю, и с Ним обретаю себя истинного. Ежедневные размышления и молитвы укрепляют и обновляют мой источник благополучия. Тогда я открываюсь, чтобы принять все, что Он мне предлагает. С Богом я уверен, что мое жизненное путешествие будет таким, как хочет Он. Я благодарен, что в моей жизни есть Бог.

ВОЙТИ В СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Но прежде всего мы захотим солнечного света; ничто не может расти в темноте. Углубленное размышление — это наш шаг вперед, к солнечному свету.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 10*

Иногда мне кажется, что у меня нет времени на размышления и молитву, и забываю при этом, что раньше всегда находил время на выпивку. Время можно найти для чего угодно, особенно если я этого очень хочу. Планируя свой день, необходимо отвести какое-то время для ежедневных молитв и медитаций. По утрам я прочитываю страницу из книг нашего Содружества и говорю: «Благодарю Тебя, Боже!» вечером, перед сном. Когда молитва входит в привычку, я отвожу ей больше времени, не замечая даже, как она вклинивается в мой плотно занятый день. Если мне трудно молиться, я просто повторяю «Отче Наш», потому что эта молитва действительно охватывает все. Затем я думаю о том, за что я благодарен, и произношу слова благодарности.

Мне нет нужды закрываться где-то для молитвы. Это можно сделать и в помещении, где полно народу. Я просто мысленно отстраняюсь. По мере того как я продолжаю регулярно молиться, я понимаю, что мне уже не надо слов вслух, потому что Бог может слышать — и слышит мои мысли.

ЧУВСТВО СОПРИЧАСТНОСТИ

Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство приобщения.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 119
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Так вот оно что — сопричастность! После углубленного размышления я понял, что чувство, охватившее меня, было приобщением, чувством общности с другими, ведь мне было так легко и свободно. Я ощущал внутренний покой и готовность устранять мелкие неурядицы. Мне нравится мое чувство юмора. В ежедневной суете у меня возникает удивительное ощущение сопричастности созидательному потоку Божьего мира. То, что молитва и медитация напрямую вписаны в образ жизни АА, необычайно благотворно для всех нас.

ПРИНЯТЬ САМОГО СЕБЯ

Мы знаем, что Бог с любовью присматривает за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и сегодня, и всегда...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 119
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Я молюсь за подаренную мне готовность помнить, что я дитя Бога, святая душа в человеческой оболочке и что моя основная и насущная задача — принимать, познавать, любить и воспитывать самого себя. Принимая себя, я принимаю Божью волю. Познавая и любя себя, я познаю и люблю Бога. Воспитывая себя, я действую по воле Божьей.

Я молюсь о желании избавиться от несокомерной самокритики, чтобы славить Бога, при этом смиренно принимая себя и заботясь о себе.

УТРЕННИЕ МЫСЛИ

Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен.

*Анонимные Алкоголики, с. 160
Alcoholics Anonymous, p. 164*

Многие годы я размышлял о Божьей воле в отношении меня, веря в то, что мне, возможно, уготована великая судьба. В конце концов, я родился в определенной вере, и разве не сказали мне еще в раннем детстве, что я «избран»? Когда я размышлял об этом слове, до меня *наконец* дошло, что воля Божья, которую мне надлежит исполнить, проста и заключается в моей ежедневной работе по Двенадцатому Шагу. Более того, я осознал, что делать это нужно полной мерой моих сил и способностей. Вскоре я узнал, что такая практика помогает мне быть в гуще всех событий дня.

ВЫГЛЯНУТЬ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕГО «Я»

В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для самого себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели.

*Анонимные Алкоголики, с. 84
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Как активный алкоголик я позволял эгоизму цвести в моей жизни пышным цветом. Я так был поглощен своим пьянством и эгоистическими привычками, что люди и нравственные принципы всегда отходили на второй план. Сейчас, когда я больше молюсь о благополучии других, чем о «своих эгоистических интересах», я учусь отказываться от эгоистических привязанностей, заботясь о своих собратах и готовясь к тому дню, когда мне потребуется отпустить все земные привязанности.

ИНТУИЦИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ

...должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся.

*Анонимные Алкоголики, с. 84
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Я трачу свое время на то, что по-настоящему люблю. Одиннадцатый Шаг — это соблюдение дисциплины, позволяющей мне и моей Высшей Силе быть вместе, напоминающей, что с Божьей помощью возможны у меня и интуиция, и вдохновение. Постоянно практикуя этот Шаг, я могу научиться любить себя. Упорными усилиями улучшая мой осознанный контакт с Высшей Силой, я напоминаю себе о своем нездоровом прошлом с его грандиозными размышлениями и планами и ложным ощущением своего всемогущества. Когда я прошу о силе исполнять Божью волю, я осознаю свое бессилие. Смирение и здоровая любовь к себе совместимы — и это прямой результат работы по Одиннадцатому Шагу.

ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Те из нас, кто стал регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы как без воздуха, пищи или солнечного света. И по одним и тем же причинам. Когда мы отказываем себе в воздухе, свете или пище, наше тело страдает. Точно также, когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 110–111
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 97*

Одиннадцатый Шаг не должен подавлять меня. Осознанный контакт с Богом может быть таким же простым и столь же глубоким, как и осознанный контакт с другим человеком. Я могу улыбаться. Я могу слушать. Я могу прощать. Каждая встреча с другим человеком — это возможность для молитвы, для признания присутствия во мне Бога.

Сегодня я могу немного приблизить себя к Высшей Силе. Чем больше я ищу красоту Божьего творения в других людях, тем увереннее я в Его присутствии во мне.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ОТСРОЧКА

Просто каждый день нам дается отсрочка от приговора при условии нашего духовного роста.

*Анонимные Алкоголики, с. 82
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Поддержание моего духовного состояния подобно разработке плана повседневной работы, подготовке к марафону, забегу, заплыву. Другими словами, сохранение хорошей духовной формы требует молитвы и размышления. Для меня единственный и самый важный способ улучшить осознанный контакт с Высшей Силой — молиться и размышлять. Я так же не могу победить алкоголь, как и повернуть реку вспять, и никакая человеческая сила не в состоянии одолеть мой алкоголизм. Сейчас я способен дышать воздухом радости, счастья и здравого смысла. У меня есть силы любить и реагировать на события вокруг меня с верой в возможность «чего-то невероятного». Моя ежедневная отсрочка означает, что, каким бы трудным и болезненным ни казался сегодняшний день, я, чтобы оставаться свободным от своей коварной, сильной, сбивающей с толку болезни, могу положиться на силу Программы.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Почти все без исключения алкоголики знают пытку одиночества. Еще до того как наше пьянство приняло угрожающие размеры и люди стали сторониться нас, почти все мы страдали от чувства какой-то оторванности.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 90*

Агонии и пустота, которые я часто ощущал внутри себя, сегодня все реже и реже появляются в моей жизни. Я научился справляться с одиночеством. Я могу общаться с Богом, только когда я один и спокоен, но если я в суете, то даже Он не может достучаться до меня. В любое время хорошо быть в контакте с Богом, но когда все, как мне кажется, плохо, исключительно важно молитвой и размышлениями поддерживать с Ним этот контакт.

СТРАХОВОЧНАЯ СЕТКА

Иногда... бунт внутри нас так велик, что мы вообще не хотим молиться. Если такое случается с нами, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что это является благом для нас.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 119
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Иногда я кричу, топаю ногами и поворачиваюсь спиной к своей Высшей Силе. Тогда моя болезнь говорит мне, что я — неудачник. Если я продолжу злиться, то наверняка напьюсь. Такие моменты своеволия сильно похожи на то, как если бы я сорвался со скалы и висел на одной руке. А вот приведенный выше отрывок — это моя страховочная сетка, призывающая меня попробовать вести себя по-новому — быть, к примеру, мягким и терпеливым с самим собой. Убеждает он меня и в том, что моя Высшая Сила ждет, пока у меня появится желание рискнуть еще раз: отпустить руку, упасть в сетку и молиться.

«Я БЫСТРО СРЫВАЛСЯ»

Мы, члены АА, люди активные: мы получаем удовольствие от решения жизненных задач... Неудивительно поэтому, что мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их необязательными.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 109
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96

На какое-то время я отходил от Программы и срывался, и только угроза смерти вернула меня назад и, прежде всего, к работе по Одиннадцатому Шагу нашего благословенного Содружества. Хотя у меня уже было пятнадцать лет трезвости и я все еще активно работал по Программе, я понимал, что качество моей трезвости значительно ухудшилось. Через восемнадцать месяцев у меня обнаружили злокачественную опухоль, и по прогнозам врачей через полгода я должен был умереть. Отчаяние охватило меня, когда мне назначили курс лечения, а затем я пережил два инсульта, что привело к появлению еще двух опухолей мозга. По мере достижения мною все нового и нового дна, я стал задаваться вопросом, почему такое происходит со мной. Бог позволил мне увидеть мою нечестность и помог вновь обрести способность учиться жизни. И начали происходить чудеса. Но перед этим я заново узнал всю значимость Одиннадцатого Шага. Я все еще нездоров, но это уже пустяки по сравнению с тем, что я чуть было полностью не потерял.

«ТВОЯ ВОЛЯ, А НЕ МОЯ»

Даже прося о чем-то вполне конкретном, хорошо добавить: «Если на то есть воля Твоя».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 116
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 102

Я просто прошу, чтобы в течение дня Бог давал мне возможность лучше понимать Его волю на этот день и благословил меня на ее исполнение. По ходу дня, сталкиваясь с ситуациями, которые мне надо разрешить, я могу остановиться и снова просто сказать: «Да будет воля Твоя, а не моя».

Я должен постоянно помнить, что в любой обстановке я отвечаю за прилагаемые усилия, результат же я оставляю Богу. Я могу «отпустить и положиться на Бога», смиренно повторяя: «Да исполнится воля Твоя, а не моя». Терпение и настойчивость в поиске Его воли избавят меня от боли эгоистических ожиданий.

КЛАССИЧЕСКАЯ МОЛИТВА

«Господи, сделай так, чтобы посредством меня снискодил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 112–113
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 99*

Независимо от стадии моего духовного роста, молитва Св. Франциска помогает мне улучшать осознанный контакт с Богом, как я Его понимаю. Думаю, что одним из огромных преимуществ моей веры в Бога является то, что я не понимаю Его или Ее. Может, это происходит потому, что мои взаимоотношения с Высшей Силой настолько плодотворны, что мне и не требуется понимать. Единственное, в чем я уверен, — что если я регулярно и в полную силу работаю по Одиннадцатому Шагу, то обязательно продолжу укреплять свой осознанный контакт с Богом, буду познавать Его волю в отношении меня, и у меня хватит силы ее исполнять.

ТОЛЬКО ДВА ГРЕХА

...есть только два греха: первый — мешать росту другого человека, второй — мешать своему собственному росту.

*Анонимные Алкоголики
Alcoholics Anonymous, p. 542*

Счастье — состояние весьма иллюзорное. Как часто мои «молитвы» о других имеют подтекстом «скрытые» просьбы о себе? Как часто мои поиски счастья создают завалы на пути духовного роста других людей и даже меня самого? Поиск, в смирении и принятии, путей духовного роста приводит иногда к таким плодам, которые на первый взгляд не назовешь добрыми, целостными и жизненно важными. И все же, оглядываясь назад, я вижу, что даже боль, борьба и неудачи в конечном итоге способствовали моему духовному росту в Программе — а значит, и душевному покою.

ОБРАЩАЙТЕ СВОЕ ЛИЦО К СВЕТУ

Веруйте глубже. Обращайте свое лицо к Свету, даже если на какое-то мгновение вы ничего не будете видеть.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 3*

Одним воскресным днем, в октябре, во время утренней медитации я взглянул на ясень за моим окном. Мгновенно я был очарован его волшебным золотым цветом! Пока я, замороженный, любовался Божьим произведением искусства, листья начали опадать, и в считанные минуты ветви оголились. Мне стало грустно, когда я подумал о приближении долгой зимы. Но пока я размышлял о природных процессах, меня пронзила мысль, ниспосланная Богом. Подобно тому, как деревья, потерявшие осенью листву, вновь расцветают по весне, так и я был избавлен Богом от моих застарелых, эгоистичных привычек, чтобы расцвести и стать трезвым и счастливым членом АА. Благодарю Тебя, Боже, за смену времен года и за мою постоянно меняющуюся жизнь.

ОБЩИЙ ПОИСК

Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают.

*Анонимные Алкоголики, с. 85
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Я не претендую на то, что у меня есть ответы на все духовные вопросы, как и на то, что я все знаю об алкоголизме. На свете немало людей, занимающихся духовными поисками. Если я непредвзято отношусь к тому, что говорят другие, то могу многое приобрести. Моя трезвость значительно обогащается, и работа по Одиннадцатому Шагу становится более плодотворной, когда я пользуюсь литературой и исполняю предписания своей религии, но многое черпаю и из других религий. Таким образом поддержку в воздержании от алкоголя я получаю из многих источников.

МОЩНАЯ ТРАДИЦИЯ

До публикации книги «Анонимные Алкоголики» у нас не было имени... Незначительным большинством голосов было решено назвать книгу «Выход есть»... Один из наших первых членов... нашел двенадцать уже опубликованных книг с таким же названием... И книга стала называться «Анонимные Алкоголики». Так мы получили название нашей книги опыта, название нашего движения, и, как мы теперь видим, традицию величайшей духовной значимости.

Традиции АА — как они развивались
A.A. Tradition: How It Developed, pp. 35–36

Как часто, начиная со знаменательного решения Билла У. в Акроне позвонить по телефону вместо того, чтобы идти в гостиничный бар, Высшая Сила проявляла себя в критические моменты нашей истории! В те ранние дни мало кто предполагал значимость принципа анонимности, которую он приобрел впоследствии. Может показаться, что даже в выборе названия для нашего Содружества присутствовал элемент случайности.

Бог не чужд анонимности и часто является в делах человеческих под прикрытием таких понятий как «удача», «случай» или «совпадение». Если анонимность, хотя бы и случайно, стала духовной основой наших Традиций, то, по-видимому, Бог действовал анонимно от нашего имени.

ОПАСНОСТЬ ОГЛАСКИ

То, что люди становятся символами движений и идей, является важной психологической потребностью, скрытой глубоко в недрах сознания. Мы в АА не сомневаемся в этом. Но мы должны трезво оценить тот факт, что всегда находится на виду рискованно, особенно для нас.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 201
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 181

Как выздоравливающий алкоголик я должен стараться применять на практике принципы Программы АА, основанные на честности, правдивости и смирении. Когда я пил, то всегда стремился быть на виду. Теперь, когда я осознаю свои прошлые ошибки и прежнее отсутствие целостности, для меня было бы нечестным стремиться к престижу, даже если это стремление оправдывается распространением идеи выздоровления АА. Разве известность, которой пользуется Содружество АА, и чудеса, которые оно творит с людьми, не заслуживают большего? Почему бы не позволить окружающим нас людям самим оценить те изменения, что произошли в нас благодаря АА. Это станет гораздо лучшей рекомендацией Содруеству, чем та, которую могу дать я сам.

ОПАСНОСТЬ БЫТЬ НА ВИДУ

Сначала пресса не понимала нашего отказа от личного участия в рекламе. Их искренне сбивало с толку наше требование о соблюдении анонимности. Потом они поняли, в чем суть дела. Такое редко бывает в нашем мире — общество, которое хочет рекламировать свои принципы, но не своих членов. Пресса была в восторге от такого отношения. С тех пор ее репортажи об АА всегда проникнуты таким энтузиазмом, который с трудом можно отыскать среди самых ревностных членов АА.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 202

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 182

Для того чтобы я и Содружество могли выжить, мне важно не использовать АА для приобретения личной известности. Анонимность для меня — это способ работы по обретению смирения. Поскольку гордыня — один из моих самых опасных недостатков, работа со смирением — это один из лучших способов ее преодолеть. Содружество АА добивается всемирного признания, освещая, самыми различными методами, свою работу и принципы, а отнюдь не рекламой отдельными его членами самих себя. Привлекательность, появившаяся благодаря моим изменившимся взглядам, и мой альтруизм намного больше способствуют благополучию АА, чем само-реклама.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, А НЕ ПРОПАГАНДА

Пройдя через трудные испытания, мы, как нам кажется, сумели выработать такую политику. Во многих отношениях она является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлекательности, а не пропаганда.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 201

Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 180–181

Когда я пил, то со злобой, жалостью к себе и вызовом реагировал на любые попытки людей изменить меня. Все, чего я тогда хотел, — чтобы меня принимали таким, каков я есть, и, как ни странно, именно это я и нашел в АА. Я стал хранителем концепции привлекательности, которая является принципом отношений нашего Содрущества с общественностью. Привлекательность — это то, с чем я могу обратиться ко все еще страдающему алкоголику.

Я благодарю Бога за привлекательность хорошо спланированной и устойчивой Программы Шагов и Традиций. Трезвые члены Содрущества понравились мне своим смирением и поддержкой, и я пришел к новому образу жизни через привлекательность идей АА, а не через пропаганду.

«АКТИВНЫЕ ЗАЩИТНИКИ»

Для нас, однако, она представляет собой нечто большее, чем разумная политика по отношению к общественности. Это не просто отказ от личной выгоды. Эта Традиция постоянно напоминает, что в АА не место личным амбициям. Каждый член АА должен активно охранять интересы Товарищества.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 203

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 183

Основная концепция смирения сформулирована в Одиннадцатой Традиции. Смирение позволяет мне полноценно участвовать в Программе очень простым и, в то же время, глубоким образом, оно удовлетворяет мою потребность быть неотъемлемой частью очень важного целого. Смирение подводит меня ближе к истинному духу целостности и единства, без чего я не смог бы оставаться трезвым. Помня, что каждый член Содружества — это пример трезвости, что каждый живет по Одиннадцатой Традиции, я ощущаю свободу, потому что каждый из нас поддерживает анонимность.

ЗАЩИТА ДЛЯ ВСЕХ

На персональном уровне анонимность защищает всех членов от опознания их как алкоголиков. Это очень важный страж, особенно для новичков. На уровне прессы, радио, телевидения и кино анонимность подчеркивает равенство членов Содружества, останавливая тех, кто может использовать принадлежность к АА для того, чтобы добиться признания, власти и каких-то личных выгод.

Что такое анонимность
Understanding Anonymity, p. 5

Привлекательность — главная сила Содружества АА. Чудо продолжающейся в АА трезвости алкоголиков подтверждает этот факт ежедневно. Было бы губительным, если бы Содружество пропагандировало себя, рекламируя через радио и телевидение трезвость широко известных в обществе лиц, ставших членами АА. И если они вдруг сорвутся, люди решат, что наше движение слабое, и могут поставить под сомнение достоверность сведений об этом чуде нынешнего столетия. Организация «Анонимные Алкоголики» не является анонимной, но его члены должны быть таковыми.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ШАГИ

Наш последний Шаг провозглашает, что, освоив Программу всех Шагов, мы обретаем нечто, называемое духовным пробуждением... Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Двенадцати Шагов.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 120–121
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 106–107*

Помню ответ наставника на мое замечание, что Шаги всего-навсего «предлагаются». Он ответил, что они «предлагаются» точно так же, как мне «предлагается», прыгая с парашютом из самолета, выдернуть кольцо вытяжного устройства, чтобы спасти свою жизнь. Он подчеркнул, что для моего спасения мне «предлагается» работать по Двенадцати Шагам. И я стараюсь постоянно помнить, что существует целая Программа выздоровления, основанная на Двенадцати «предлагаемых» Шагах.

РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 120
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106*

По мере посещения мною собраний и работы по Шагам, со мной что-то стало происходить. Я был в замешательстве, потому что не понимал природы своих новых ощущений. Только позже я осознал, что это, оказывается, душевный покой. Это было приятно, но откуда он появился? Потом я понял, что это произошло «...в результате этих Шагов». Программу не всегда просто применять на практике, но я должен признать, что душевный покой я обрел только после работы по Шагам. По мере работы по Шагам во всех аспектах своей жизни, применяя эти принципы во всех своих делах, я обнаруживаю, что открыт перед Богом, людьми и перед самим собой. Духовное пробуждение, которого я достиг в результате работы по Шагам, — это осознание того, что я больше не одинок.

ВО ВСЕХ НАШИХ ДЕЛАХ

...мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 120*

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106

Я считаю, что нести идею выздоровления другим алкоголикам легко потому, что это помогает мне оставаться трезвым и дает ощущение уверенности в собственном выздоровлении. Труднее *применять эти принципы во всех моих делах*. Важно, чтобы я делился полученными от АА благами, и особенно *дома*. Разве не заслуживает моя семья такого же терпения, понимания и терпимости, которые я так охотно проявляю к алкоголикам? Оглядываясь на прожитый день, я стараюсь спросить себя: «Была ли у меня сегодня возможность отнестись к кому-то по-дружески, не упустил ли я ее?», «Была ли у меня возможность подняться над неприятной ситуацией и не уклонился ли я от этого?», «Мог ли я сказать «Прости» и сделал ли это?»

Точно так же, как я ежедневно прошу Бога помочь мне с моей алкогольной проблемой, я прошу Его помочь мне распространить мое выздоровление на *все* ситуации и на *всех* людей.

ЗА РАБОТУ!

АА — это больше, чем простой набор принципов; это общество алкоголиков в действии. Мы должны нести эту идею, иначе зачухнем, и те, до кого не донесли истину, могут умереть.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 13*

Я отчаянно хотел жить. Но, чтобы выжить, мне надо было стать активным в нашей, Богом данной Программе. Я присоединился к тому, что позже стало *моей* группой, где я открывал комнату, готовил кофе и убирал помещение. У меня было месяца три трезвости, когда один из членов АА со стажем сказал, что я работаю по Двенадцатому Шагу. Как же радостно мне было узнать это! Я чувствовал, что и в самом деле чего-то добиваюсь. Бог дал мне еще один шанс, АА указало путь, и эти дары были не только бесплатными — они были бесценными! Сейчас я радуюсь, наблюдая за ростом новичков. Они напоминают мне, откуда я пришел, где я сейчас и какие безграничные возможности открыты передо мной. Мне потому надо посещать собрания, что они «подзаряжают мой аккумулятор», чтобы у меня, когда это нужно, был свет. Я все еще новичок в служении, но уже получил больше, чем отдаю. Я не могу сохранить, если не отдаю. Я отвечаю, когда другой человек просит о помощи. Я хочу быть там — трезвым.

НОВОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Такой человек получает дар, который равносителен новому состоянию сознания и новому существованию.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 121

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 107

Многие в АА ломают голову над тем, что такое духовное пробуждение. Я был склонен искать чудо, нечто драматическое, потрясающее. Но обычно происходит так, что ощущение благополучия и покоя выводят нас на новый уровень сознания. Именно так и произошло со мной. Безумие и внутреннее смятение исчезли, и я вошел в новое измерение — царство надежды, любви и покоя. Думаю, что степень этого нового ощущения находится в прямой зависимости от искренности, глубины и самоотдачи, с которыми я работаю по Двенадцати Шагам АА.

КОГДА НАСТУПАЕТ РЕШАЮЩИЙ ЧАС

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, мы обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности — это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда. Если мы по-настоящему зависим от Бога, то мы не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 131

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 116

По собственному опыту знаю, что, когда, как кажется, все человеческие возможности исчерпаны, всегда есть Кто-то, Кто никогда не оставит меня. Более того, Он всегда рядом, чтобы разделить мою радость, направить по верному пути, и Ему, как никому другому, я все могу доверить. Если мое благополучие и счастье можно увеличить или уменьшить человеческими усилиями, то только Бог может с любовью дать пищу моей душе. А от нее каждый новый день зависит мое духовное здоровье.

НАСТОЯЩЕЕ ЧЕСТОЛЮБИЕ

Настоящие амбиции — это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 140
Twelve Steps and Twelve Traditions,
pp. 124–125*

Когда я пил, единственной моей заботой было высокое мнение обо мне всех окружающих. Мое честолюбие выразалось в желании всегда быть на высоте во всем, что бы я ни делал. Мое внутреннее «я» постоянно говорило мне что-то другое, но я не мог это принять. Я даже не позволял себе признаться, что постоянно ношу маску. Наконец, когда маска упала с моего лица, я с криком отчаяния обратился к единственному Богу, которого мог себе тогда представить, и в поле моего зрения оказались Содружество АА, моя группа и Двенадцать Шагов. Я научился превращать обиду в согласие, страх — в надежду, злобу — в любовь. Даря людям любовь без ожиданий, делясь своими заботами с друзьями и заботясь о них, я узнал также, что каждый день может быть радостным и плодотворным. Я начинаю и заканчиваю каждый день благодарностью Богу, Который так щедро одаривает меня своей милостью.

СЛУЖЕНИЕ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 86
Alcoholics Anonymous, p. 89*

Самые большие награды можно получить только через служение. Но чтобы осуществлять истинное, полезное и эффективное служение для других, я должен прежде всего работать над собой. Это значит, что я должен перепоручить себя Богу, признавая свои недостатки и расчищая завалы своего прошлого. Работа над собой научила меня, как обрести столь необходимые мне мир и душевный покой, чтобы с успехом объединять вдохновение и опыт. Я узнал, как быть проводником трезвости в истинном понимании этого выражения.

ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВИЙ

Полное осознание смысла Двенадцатого Шага позволяет понять, что речь идет о любви, к которой не применимо понятие стоимости.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 120
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106

Чтобы начать работать по Двенадцатому Шагу, должен был поработать над искренностью и честностью и научиться вести себя со смирением. Способность донести до других смысл наших идей — это отдача самого себя независимо от того, сколько лет трезвости я накопил. Мои мечты могут стать явью. Я укрепляю свою трезвость, делаясь тем, что получил бесплатно. Оглядываясь на то время, когда начиналось мое выздоровление, я вижу, что уже даже тогда существовало зерно надежды на то, что я смогу помочь другому пьянице выбраться из алкогольного ада. Желание помочь другому пьянице — ключ к моему духовному здоровью. Но я никогда не забываю, что через меня действует Бог, а же — только Его инструмент.

Даже если другой человек и не готов, успех все равно присутствует, потому что мои усилия, направленные на его благо, помогли мне остаться трезвым и стать сильнее. Действовать, без усталости работать по Двенадцатому Шагу — вот залог успеха. Сегодня я способен смеяться, но упаси меня, Боже, забыть и о тех днях, когда я плакал. Бог напоминает мне, что я могу испытывать сострадание!

НЕСТИ СМЫСЛ НАШИХ ИДЕЙ

Ну а какво содержание Двенадцатого Шага? Та чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опыта другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, являются платой, великолепной реальностью Анонимных Алкоголиков.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 123
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 109

Отречься от алкогольного мира. Это не значит покинуть его, но — действовать по принципам, которые понравившись и которые я высоко ценю; восстанавливать у тех, кто все еще страдает, душевный покой, который я познал и ощущаю. Если я по-настоящему привержен этой цели, мало что значит моя одежда или то, как я зарабатываю себе на жизнь. Моя задача — нести идею выздоровления и увлекать за собой своим примером, а не пропагандой.

ПОДЛИННОЕ СМИРЕНИЕ

... мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 213

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 192

Мой опыт научил меня, что я склонен превращать свою алкогольную личность в нечто грандиозное. И хотя для реализации своего «правого дела» я действую, исходя из добрых побуждений, порой происходит что-то весьма странное. Мое самомнение берет верх, и я теряю из виду первоначальную цель. Я могу даже приписать себе Божьи деяния в своей жизни. Такое преувеличенное чувство собственной значимости крайне опасно для моей трезвости и может причинить большой вред АА в целом.

Моя защита, Двенадцатая Традиция, служит тому, чтобы держать меня в смирении. Я осознаю и как личность, и как член Содружества, что не имею права хвалиться своими достижениями и что «Бог делает для нас то, что мы не могли сделать для себя сами».

ОБЩЕЕ РЕШЕНИЕ

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

Анонимные Алкоголики, с. 16-17
Alcoholics Anonymous, p. 13

Самой дальновидной работой по Двенадцатому Шагу была публикация нашей Большой Книги — «Анонимные Алкоголики». Мало что может сравниться с ней в распространении идей АА. Мне же нужно оторваться от самого себя и просто делать то, что могу. Даже если меня не просят быть наставником и мой телефон звонит редко, я все же способен выполнять работу по Двенадцатому Шагу. Я вовлечен в «братскую и гармоничную деятельность». Я прихожу на собрания пораньше, чтобы помочь приготовить помещение и поприветствовать людей, а потом делюсь своим опытом, силой и надеждами. Я также, в меру своих сил, занимаюсь служением. Высшая Сила определяет для меня, что именно мне нужно на данном этапе выздоровления, и если я пойду Ей навстречу, то моя готовность автоматически даст мне возможность работать по Двенадцатому Шагу.

ДУМАЯ О ДРУГИХ

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

*Анонимные Алкоголики, с. 19
Alcoholics Anonymous, p. 20*

Мне никогда не удавалось подумать о других. Даже когда я стараюсь работать по Программе АА, я обыкновенно думаю: «Как я себя сегодня чувствую? Счастлива ли я, радостна ли, свободна ли?»

Программа говорит мне, что мои мысли *должны* быть направлены на окружающих меня людей: «Захочет ли вон тот новичок поговорить с кем-нибудь?», «Этот человек выглядит сегодня грустным, может быть, я смогу его приободрить?» Только тогда, когда я забываю о своих проблемах и стремлюсь дать что-либо другим, я могу обрести то, что ищу, — душевный покой и осознание Бога.

НАВСТРЕЧУ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам.

*Анонимные Алкоголик, с. 92
Alcoholics Anonymous, p. 95*

При встрече с новичком склонен ли я смотреть на него с точки зрения моего успеха в АА? Может быть, я сравниваю его с многочисленными знакомыми в Содружестве? Нет ли в моих словах, когда я рассказываю ему об АА, оттенка поучения и назидательности, не звучит ли менторски мой голос? Каково мое *истинное* отношение к нему? Когда я встречаюсь с новичком, я должен проанализировать самого себя, чтобы убедиться, что идею АА я несу со смирением, простотой и щедростью. Тот, кто еще страдает от этой ужасной болезни — алкоголизма, должен найти во мне друга, который даст ему возможность узнать об АА. У меня ведь тоже, когда я пришел в АА, появился такой друг. Сегодня моя очередь с любовью протянуть руку помощи сестре или брату — алкоголику и показать им путь к счастью.

СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

Предложите ему [алкоголику] вашу помощь и дружбу. Скажите ему, что, если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему.

*Анонимные Алкоголики, с. 92
Alcoholics Anonymous, p. 95*

Помню, как сильно привязался я к двум собратям из АА, которые работали со мной по Двенадцатому Шагу. Они говорили, что я могу иметь то, что есть у них, причем без всяких дополнительных условий. Все, что от меня требуется, — это принять свое собственное решение присоединиться к ним на пути к выздоровлению. Если я начинаю убеждать новичка поступать, как я поступаю, значит, я позабыл, как помогли мне эти двое своей непредвзятой щедростью.

ПАРТНЕРЫ ПО ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

...наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. ...Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса... Следуйте велениям Высшей Силы, и со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы ни были ваши теперешние обстоятельства.

*Анонимные Алкоголики, с. 86, 97
Alcoholics Anonymous, pp. 89, 100*

Поступать правильно и обоснованно — это мой способ контролировать и свой эгоизм, и свое себялюбие. Я осознаю, что зависимость от Высшей Силы расчищает мне путь к душевному покою, счастью и трезвости. Каждый день я молюсь о том, чтобы избежать повторения прежних неверных поступков и таким образом приносить пользу другим.

БЕСЦЕННАЯ НАГРАДА

...работа с другими алкоголиками... Она помогает там, где все другие средства бессильны.

Анонимные Алкоголики, с. 86
Alcoholics Anonymous, p. 89

«Жизнь приобретает новый смысл» — говорится в Большой книге (*Анонимные Алкоголики, с. 89*). Это обещание помогло мне избежать своекорыстия и жалости к себе. Наблюдать за тем, как растут люди в этой чудесной Программе и как улучшается качество их жизни, — это бесценная награда мне за усилия помогать другим. Но есть и другие награды за трезвость — это способность к самоанализу, обретенный наконец душевный покой и умиротворение. Когда я вижу других людей на пути успеха, когда я разделяю с ними радость этого чудесного пути, я получаю энергию, которая придает моей жизни новый смысл.

ЧЕСТНОСТЬ С НОВИЧКАМИ

Расскажите ему всю правду, как это произошло. Подчеркните духовную сторону вашего исцеления.

Анонимные Алкоголики, с. 90
Alcoholics Anonymous, p. 93

АА замечательно тем, что я рассказываю только то, что происходит со мной. Я не трачу время на советы потенциальным новичкам, поскольку, если бы советы помогали, никто бы в АА не приходил. Все, что мне надо делать, так это показывать — как я стал трезвым и что изменило мою жизнь. Если мне не удастся подчеркнуть духовный аспект Программы АА, значит, я нечестен. У новичка не должно складываться ложного представления о трезвости. Я трезв только по милости Высшей Силы и поэтому могу делиться своим опытом с другими.

ПОНИМАНИЕ БОЛЕЗНИ

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

Анонимные Алкоголики, с. 135
Alcoholics Anonymous, p. 139

Настрадавшись от алкоголизма, я должен понимать эту болезнь. Но порой я чувствую раздражение и даже презрение к человеку, который не может добиться успеха в АА. Когда у меня появляется такое чувство, это означает, что я невольно тещу свое ложное чувство собственного превосходства и мне следует вспомнить, что я *здесь* по милости Божьей.

НАГРАДА ЗА БЕСКОРЫСТИЕ

Это дары такого рода, когда ничто не требуется взамен. Никто не ждет никакой оплаты от страдающего алкоголизмом и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 124
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 109

Из опыта работы по Двенадцатому Шагу я понял, какие награды мы получаем, отдавая что-либо бескорыстно. Поначалу я ожидал, что все другие люди тоже будут выздоравливать, но вскоре увидел, что этого не происходит. Когда я смирился и признал, что не всегда работа по Двенадцатому Шагу успешна, я стал открытым для наград за то, что отдаю бескорыстно.

СЛУШАЙ, ДЕЛИСЬ И МОЛИСЬ

Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем.

*Анонимные Алкоголики, с. 97
Alcoholics Anonymous, p. 100*

Когда я пытаюсь помочь товарищу-алкоголику, то частенько порываюсь давать ему советы. Возможно, это естественный мой порыв. Но позволить другим право на ошибку тоже необходимо. Лучшее, что я могу сделать, — и это легче сказать, чем выполнить, — это слушать, делиться личным опытом и молиться за других людей.

ПРИНЦИПЫ, А НЕ ЛИЧНОСТИ

То, как некоторые наши «достойные» алкоголики пытаются иногда осуждать «менее достойных», если посмотреть на это со стороны, выглядит, мягко говоря, комично. Вообразите, если сможете, как один алкоголик судит другого!

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 37*

Кто я такой, чтобы осуждать других? Когда я впервые пришел в Содружество, мне понравились все. В конце концов, АА должно было помочь мне обрести новую, лучшую жизнь без алкоголя. В действительности же я не мог любить всех, так же как и они меня. Когда я духовно вырос в Содружестве, то научился любить всех без исключения, просто слушая, что они говорят. Вон тот человек в отдалении, или этот, что рядом со мной, могут оказаться именно теми, кого Бог избрал, чтобы через них сообщить мне то, что нужно мне сегодня. Я всегда должен ставить принципы выше личностей.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ, ЕДИНСТВО, СЛУЖЕНИЕ

Наш Двенадцатый Шаг – доносить смысл наших идей – это основная форма служения в Содружестве АА. Это наша первоочередная задача и основная цель нашего существования.

*Язык сердца
The Language of the Heart, p. 160*

Благодарю Бога за тех, кто пришел до меня, кто убеждал меня не забывать три Завета: Выздоровление, Единство и Служение. В моей группе висит плакат, на котором написано: «Сядьте на табуретку на трех ножках и попытайтесь удержаться на одной или двух. Наши три Завета должны оставаться нерушимыми. В Выздоровлении мы выздоравливаем вместе, в Единстве мы вместе работаем на благо наших Шагов и Традиций, и посредством Служения мы бесплатно отдаем то, что дали нам».

Один из основных даров моей жизни – понимание того, что мне нечем будет делиться с другими, если я не буду выздоравливать в единстве с принципами АА.

«РАЗУМНАЯ И СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ НА ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ»

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

*Анонимные Алкоголики, с. 126
Alcoholics Anonymous, p. 130*

Никакие на свете молитвы и медитации не помогут мне до тех пор, пока они не будут подтверждены моими действиями. Применяя принципы АА на практике, я ощущаю заботу, которую Бог проявляет обо мне во всех сферах моей жизни. Бог входит в мой мир тогда, когда я отхожу в сторону и позволяю Ему войти.

В ЛАДУ С ЖИЗНЬЮ

Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить Тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)».

*Анонимные Алкоголики, с. 82–83
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Начиная день, я каждое утро читаю этот отрывок, чтобы постоянно напоминать себе о необходимости «применять эти принципы во всех моих делах». Когда я постоянно держу в мыслях Божью волю, я способна делать то, что мне *следует* делать, и это примиряет меня с жизнью, с самой собой и с Богом.

ПРИНИМАТЬ УСПЕХ ИЛИ НЕУДАЧУ

Далее, как примириться с кажущимся провалом или успехом? Можем ли мы принять то и другое, не испытывая отчаяния или оскорбленной гордости? Можем ли мы смириться с бедностью, болезнями, одиночеством и утратами стойко и смиренно? Можем ли мы постоянно довольствоваться скромными, но подчас более продолжительными радостями, в то время когда более яркие и привлекательные успехи недоступны для нас?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 126–127
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 112*

После того как я нашел АА и бросил пить, потребовалось какое-то время, пока я понял, почему Первый Шаг состоит из двух частей: полного бессилия перед алкоголем и потери контроля над собой. Точно так же я долгое время считал, что идти в ногу с Двенадцатью Шагами можно, всего лишь «донося смысл этих идей алкоголикам». Это был слишком поспешный вывод. Я забывал, что существуют все Двенадцать Шагов и что Двенадцатый Шаг также состоит не только из одного положения. В конце концов я осознал, что нужно «применять эти принципы» во всех сферах своей жизни. Основательно работая по всем Шагам, я не только остаюсь трезвым и помогаю другим обрести трезвость, но и превращаю жизненные трудности в радость бытия.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Не менее важным было открытие, что духовные принципы решат все мои проблемы.

*Анонимные Алкоголики, с. 41
Alcoholics Anonymous, p. 42*

В процессе выздоровления, описанном в Большой Книге, я понял, что все рекомендации по работе с алкоголизмом применимы и во многих других сферах жизни. Когда я злюсь или разочарован, я рассматриваю это как проявление основной моей внутренней проблемы — алкоголизма. По мере того как я «иду» по Шагам, трудности обычно разрешаются задолго до того, как я достигаю Двенадцатого «Предложения». Те же, что остаются, «вылечиваются», когда я прилагаю усилия, чтобы донести смысл наших идей до других людей. Эти принципы действительно разрешают мои проблемы! Я не встречал исключений из этого утверждения. Эти принципы привели меня к полезному и радостному образу жизни.

ПРИВЕДИ СЕБЯ В ПОРЯДОК И ВЫХОДИ

В АА мы стремимся не только к трезвости — мы стараемся снова стать гражданами мира, который отвергли и который отверг нас. Это конечная цель, по направлению к которой работа по Двенадцати Шагам является первым, но не последним этапом.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 21*

Старая поговорка гласит: «Приведи себя в порядок и выходи». Это настолько важно, что я считаю ее своим девизом. Каждый день я могу выбирать: «выходить» — или нет. Мое присутствие на собраниях дает мне ощущение, что я — часть группы, и тогда я могу делать то, о чем говорил на собрании. Я могу беседовать с новичками и делиться своим опытом — это и есть доверие, честность и благожелательность. «Привести себя в порядок и выйти» — мои реальные действия в продолжающемся возвращении к реальной жизни.

РАДОСТЬ ЖИЗНИ

...поэтому радость жизни является темой Двенадцатого Шага АА.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
с. 141

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 125

АА — это радостная Программа! И все же порой, когда для продвижения вперед надо предпринять что-то, я «торможу» и противлюсь действиям, способным принести мне желанную радость. Я бы, вероятно, не сопротивлялся, если бы эти действия не затрагивали наиболее уязвимые стороны моей жизни, а именно те, где более всего нужны надежда и смирение. Позволить себе радоваться жизни — вот путь смягчения жестких граней моего «я». В этом и заключается сила радости, помогающая всем членам АА.

АНОНИМНОСТЬ

Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Анонимные Алкоголики, с. 176
Alcoholics Anonymous, p. 564

Значимость Двенадцатой Традиции я почувствовала еще в первые дни моей трезвости, и теперь, наряду с Двенадцатью Шагами, она остается неперемнным условием моего выздоровления. Став членом АА, я буквально сразу увидела, что у меня имеются проблемы с характером. А потому и идея Традиций стала мне понятна — для меня и для других людей существует верный способ смотреть в лицо алкоголизму и сопутствующим ему злобе, агрессивности и защитным реакциям. Я рассматривала Двенадцатую Традицию как хороший способ сдерживания моего «я»: она «гасила» мою злобу и давала возможность использовать Принципы Программы. Все Шаги, и особенно эта Традиция, несколько десятков лет вели меня по пути непрерывной трезвости. Я благодарна всем, кто был со мной, когда я в этом нуждалась.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ

Идея «жить 24 часа» в основном применима к эмоциональной сфере жизни человека. С точки зрения эмоций мы не должны жить ни во вчерашнем, ни в завтрашнем дне.

*Как это видит Билл
As Bill Sees It, p. 284*

Новый год: 12 месяцев, 52 недели, 365 дней, 8760 часов, 525600 минут — время обдумать цели, направления, действия на будущее. Чтобы жить нормальной жизнью, я должен кое-что планировать. Но эмоционально я должен жить в рамках двадцати четырех часов, и тогда мне незачем готовить какие-то планы на весь новый год! Я могу каждый день делать днем Нового Года! Я могу решать: «Сегодня я сделаю это... Сегодня я сделаю то». А измерять каждый день своей жизни я могу попытками сегодня сделать лучше, чем вчера, решением следовать Божьей воле и усилиями претворять принципы нашей Программы АА в действие.

УКАЗАТЕЛЬ

Алкоголизм	Alcoholism	276
Анонимность	Anonymity	250, 338, 339, 340, 342, 343, 354, 373
Бдительность	Vigilance	276
Безопасность	Security	89,
Бессилие	Powerlessness	11, 14, 16, 17, 19, 85
Благодарность	Gratitude	63, 64, 93, 106, 150, 154, 188
Боль, эмоциональная	Pain, emotional	284, 285, 286
Вера	Faith	27, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52, 56, 61, 69, 74, 75, 76, 82, 83, 120, 177, 181, 194, 209, 211, 225, 226, 336

Вина	Guilt	156, 239
Внутренние ресурсы	Inner resources	23, 28
Во всех наших делах	In all our affairs	12
Воздержанность	Self-restraint	293
Возмещение	Amends	171, 173, 223, 229, 230, 231, 233, 234, 235, 236, 238, 257, 259, 261, 262, 263, 264, 265, 266
Восьмая Традиция	Eight Tradition	252
Восьмой Шаг	Eight Step	223, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241
Время	Time	70

Вторая Традиция	Second Tradition	66, 67, 97, 98, 308
Второй Шаг	Second Step	40, 42, 43, 44, 45, 46, 56, 59, 73, 175, 300, 302, 318
Выбор	Choice	16, 95, 114
Высшая Сила	Higher Power	9, 17, 23, 27, 28, 29, 40, 42, 44, 49, 52, 56, 61, 64, 69, 75, 76, 77, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 94, 126, 175, 177, 182, 184, 193, 194, 198, 225, 226, 248, 259, 270, 271, 272, 273, 300, 301, 302, 324, 328, 348
Главная цель, первая цель	Primary purpose	68, 129, 159, 160, 189, 215, 218, 305

Гордыня, гордость	Pride	71, 205	Двенадцатый шаг, работа по	Twelfth Step work	156, 160, 274, 309, 346, 348, 353, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 369
Готовность, желание	Willingness	34, 41, 72, 76, 86, 108, 109, 138, 163, 164, 165, 166, 234, 241, 253, 254, 324	Двенадцать Традиций	Twelve Traditions	27, 250, 256, 268 См. также Традиции по номерам
Грандиоз- ность	Grandiosity	279, 354			
Группа АА	Group, А.А.	215, 216, 218, 220	Двенадцать Шагов	Twelve Steps	82, 146, 147, 162, 178, 191, 268, 344, 369 См. также Шаги по номерам
Групповое сознание	Group conscience	98, 308			
Двенадцатая Традиция	Twelfth Tradition	340, 354, 373	Девятый Шаг	Ninth Step	255, 256, 257, 258, 261, 263, 264, 265, 266
Двенадцатый шаг	Twelfth Step	55, 243, 244, 269, 344, 345, 346, 348, 349, 350, 352, 353, 363, 366, 369, 372	Действие	Action	4, 92, 108, 109, 161, 180, 347, 367, 371, 372

Десятая Традиция	Tenth Tradition	310, 311, 312, 313	Душевный покой, молитва	Serenity Prayer	226
Десятый Шаг	Tenth Step	284, 285, 286, 287, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 296, 298, 299, 303, 304	Единство	Unity	18, 39, 66, 96, 190, 217, 268, 282, 305, 306, 307
Дефекты характера	Character defects	15, 118, 137, 165, 166, 167, 168, 200, 212, 213, 226	Здрaво- мыслие	Sanity	111
			Злоба, гнев	Anger	114, 115, 292
Дилемма	Dilemma	13	Иденти- фикация	Identification	118
Доверие	Trust	9, 86, 183, 226	Изменение	Change	15, 72, 78, 171, 164
Духовность	Spirituality	81, 222, 247, 248, 299, 315, 329, 337, 370	Инвента- ризация	Inventory	100, 102, 104, 110, 288
Духовный опыт	Spiritual experience	48, 245, 344, 345, 348, 350	Инвента- ризация, ежедневная	Inventory, daily	283, 284, 285, 286, 287, 289, 290, 293, 295, 296, 297, 298, 299
Духовный прогресс	Spiritual Progress	65, 88			
Душевный покой	Serenity	121, 296, 345			

Контроль, управление	Control	26	Молитва Седьмого Шага	Seventh Step Prayer	212, 213
Медитация (Размыш- ления)	Meditation	314, 316, 317, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 329, 330, 332, 336	Навязчивая идея	Obsession	124
Молитва	Prayer	80, 87, 208, 314, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336	Настави- тельство (Спон- сорство)	Sponsorship	280
Молитва о душевном покое	Serenity Prayer	226	Недостатки	см. Дефекты характера · · · · · · ·	
Молитва Св. Фран- циска	St. Francis Prayer	334	Незави- симость	Self-support	216, 217, 219
			Неполно- ценности (чувство)	Inferiority (feelings of)	103
			Нетерпение	Impatience	73, 170

Неуправляемость	Unmanageability	21
Новички	Newcomers	37, 56, 274, 281, 347, 352, 353, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364
Обещания	Promises, The	54, 89, 147, 261, 262, 273
Обиды	Resentments	113, 114, 115, 144, 146, 232
Обличенные доверием служащие	Trusted Servants	308
Обман, ложь	Deception	117
Обмен мнениями	Sharing	37, 276
Обязательства	Commitment	55

Одиннадцатая Традиция	Eleventh Tradition	339, 341, 342
Одиннадцатый Шаг	Eleventh Step	85, 315, 316, 317, 319, 320, 321, 323, 324, 327, 328, 331, 332, 333, 334, 337
Одиночество	Loneliness	44, 246, 330
Одобрение	Approval	101, 103
Ожидания	Expectations	62
Опыт	Experience	193
Основные принципы	Basic principles	47, 57
Осознание	Awareness	26, 348
Ответственность	Responsibility	78, 102, 109, 127
Открытость разума	Open-mindedness	46, 176, 192
Отношения	Attitudes	141, 161,

Парадоксы	Paradoxes	62
Первая Традиция	First Tradition	39, 306
Первая цель, главная цель	Primary purpose	68, 129, 159, 160, 189, 215, 218, 305
Первый Шаг	First Step	11, 14, 17, 18, 24, 26, 44, 151, 301
По одному дню	One Day at a Time	149, 169, 274
Поддержание	Maintenance	31
Поражение	Surrender	14, 40, 41, 79, 91, 179, 320, 333
Порицание, обвинение	Blame	35, 110
Привлекательность, а не пропаганда	Attraction vs. promotion	341

Принципы, а не личности	Principles vs. Personalities	365
Принципы АА	Principles, A.A.	346, 368
Принятие	Acceptance	13, 20, 90, 158, 182, 271, 276
Программа АА	Program A.A.	156, 228, 267, 282
Прогресс	Progress	156, 166, 186, 187, 191, 285, 315, 335, 351
Простота	Simplicity	30
Прошлое	Past	22, 36, 131, 141, 233, 249
Прощение	Forgiveness	88, 145, 146, 185, 230
Психоз, невменяемость	Insanity	111
Пятая Традиция	Fifth Tradition	129, 159, 160, 215, 305, 309,

Невменяе- мость	Insanity	111	Саможалость	Self-pity	59, 112, 119, 214
Пятая Традиция	Fifth Tradition	129, 159, 160, 215, 305, 309,	Самоиссле- дование (Исследо- вание себя)	Self- examination	107, 119, 207, 232, 316
Пятый Шаг	Fifth Step	130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146	Самообман	Self- deception	117,
			Самоосо- знание	Self- awareness	100, 135, 168
Размышления (Медитация)	Meditation	314, 316, 317, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 329, 330, 332, 336	Самооценка	Self- esteem	122
			Самоува- жение	Self-respect	303
			Свобода	Freedom	38, 82, 95, 121, 124, 139, 140, 147, 153, 154, 178, 179, 246, 269, 270, 271
Реальность	Reality	65, 174			
Реконструк- ция	Reconstruc- tion	256			
Самодо- вольство, благодарушие	Complacency	283	Своеволие, упрямство	Self-will	71, 75, 78, 79, 195, 326
			Св. Францис- ка молитва	St.Francis Prayer	334

Седьмая Традиция	Seventh Tradition	216, 219, 220
Седьмой Шаг	Seventh Step	195, 196, 197, 198, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212
Секреты	Secrets	130
Семья	Family	171, 172, 173, 244, 278, 374
Служение	Service	32, 97, 120, 148, 215, 218, 224, 227, 252, 279, 280, 281, 282, 347, 351
Слухи, сплетни	Gossip	297
Смирение	Humility	29, 46, 127, 139, 143, 198, 199, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 210, 213, 227, 250, 300, 342, 354, 373

Содружество	Fellowship	18, 151
Спокойно	Easy Does It	10
Спокойствие разума	Peace of Mind	140, 182, 211
Спонсорство (Наставни- чество)	Sponsorship	280
Срывы	Slips	155
Страх	Fear	50, 74, 89, 105, 107, 116, 120, 138, 180, 181, 195, 196, 197, 269
Счастье	Happiness	25, 147
Терпение	Patience	70, 73
Толерант- ность	Tolerance	88, 122, 157, 158, 294, 304, 337
Требования	Demands	53, 197

Трезвость	Sobriety	126, 174, 255, 256 277	Четвертая Традиция	Fourth Tradition	128
Третий Завет	Third Legacy	97	Четвертый Шаг	Fourth Step	35, 100, 101, 102, 107, 110, 113, 114, 116, 172, 288
Третий Шаг	Third Step	75, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 86, 225, 226	Шестая Традиция	Sixth Tradition	189, 190
Третья Традиция	Third Tradition	33, 68, 96, 99, 158, 251	Шестой Шаг	Sixth Step	138, 163, 164, 165, 166, 167, 185, 297
Три Принципа	Three Legacies	98, 366	Эгоизм	Selfishness	51, 71, 227
Умаление «я» (эго)	Ego deflation	39, 151	Эгоцентризм	Self- centredness	51, 214
Уникаль- ность	Uniqueness	58, 60	Эмоциональ- ная трезвость	Emotional sobriety	45, 152, 207, 242, 243
Упадок духа, обескуражен- ность	Discourage- ment	70	Юмор	Humor	59
Упрямство, своеволие	Self-will	71, 75, 78, 79, 195, 326	Честность	Honesty	34, 133, 183, 192, 311

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы понимали Его*.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы понимали Его*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или представлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекли нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не притерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы всегда должны сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ АА, ИЗДАННОЙ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

КНИГИ:

Анонимные Алкоголики
12 Шагов и 12 Традиций АА
Жить трезвыми
Пришли к убеждению
Ежедневные размышления

БРОШЮРЫ

12 Принципов обслуживания АА (илл.)
АА: 44 вопроса
АА для женщин
Вопросник по 12 Традициям
Вопросы и ответы о наставничестве
Думаешь, ты особенный?
Есть ли в вашей жизни алкоголик?
Знакомьтесь: АА

Как понимать анонимность
Лучшие статьи Билла У.
Молодежь и АА
Моя история
Самообеспечение: где переплетаются
духовность и деньги.
Священнослужителям об АА
Традиции АА — как они вырабатывались
Члены АА о лекарствах и других
наркотиках

БУКЛЕТЫ

Вопросы новых членов
Проблемы помимо алкогольной

ЖУРНАЛ

«Дюжина»

СПРАВОЧНИКИ

СПРАВОЧНИК ГРУПП:
Содружество АА России
и АА Зарубежья

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Сдано в набор 03.09.2001.

Подписано в печать 25.09.2001.

Формат 60x84 1/32. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Печ. л. 12¹/₂. Тираж 2000 экз.

Заказ

ЛР 071422 от 07.04.97

Издательство «Русский мир»

123459, Москва, Туристская ул., 19, корп. 5

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Чебоксарской типографии 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

Как это видит Билл

Как это видит Билл



**Образ жизни по АА
(заметки одного из
основателей АА)**

AS BILL SEES IT
(formerly THE A.A. WAY OF LIFE)

Copyright © 1967 by
Alcoholics Anonymous ® World Services, Inc.
468 Park Avenue South, New York, N.Y.

Excerpts from the A.A. Grapevine and from “A.A. Today
are reprinted with the permission of The A.A. Grapevine,
Inc., which holds the copyright.

First printing 1967
Thirteenth printing 1983
Первое издание русского перевода 2008



This is A.A. General Service
Conference-approved literature

ISBN 0-916856-03-8



Отпечатано в России

Предисловие

Дорогие друзья!

Предлагаемая вашему вниманию книга содержит несколько сотен выдержек из нашей литературы, касающихся практически всех аспектов жизни АА. Мне кажется, что этот материал может быть полезен отдельным людям в проведении медитаций, а также может стимулировать дискуссии в группах. Кроме того, данная книга откроет путь к более широкому ознакомлению со всеми нашими изданиями.

За последние двадцать пять лет я имел возможность (и это было моей привилегией) написать целый ряд книг: «АА взрослеет» и «Двадцать принципов всемирного обслуживания». Последняя книга была включена в наше «Руководство по третьему завету»*. Многие части предлагаемой книги были написаны для нашего ежемесячного журнала «Грейпвайн». Кроме того, я всегда вел обширную личную переписку.

Вот те основные источники, на основании которых я написал предлагаемую книгу. Поскольку цитаты изымались из оригинального контекста, то в некоторых случаях, для большей ясности, я дополнительно редактировал материал, а иногда и заново переписывал.

Конечно, данный материал отражает мое личное восприятие образа жизни АА, а потому имеет определенные ограничения и недостатки. Однако, можно надеяться, что эта новая книга будет востребована.

Всегда преданный вам

Апрель 1967 г.



Как это видит Билл

* «Руководство по третьему завету» было переиздано под новым названием «Руководство по служению АА». «Двенадцать принципов всемирного обслуживания» издавались отдельно в течение двенадцати лет, но начиная с издания 1981–1982 гг. они были включены в Руководство.

Изменение личности

«Об АА часто говорят, что мы занимаемся только алкоголизмом. На самом деле это не так. Мы должны покончить с пьянством, чтобы остаться в живых. Но тот, кто знаком с личностью алкоголика, так сказать, из «первых рук», знает, что ни один настоящий алкоголик не сможет бросить пить без серьезного изменения своей личности».

««« »»»

Мы считали, что «условия» вынуждают нас пить, а когда попытались изменить эти условия, то обнаружили, что не можем сделать это так, как нам хотелось бы; вот тут-то мы полностью утратили контроль над собой и стали алкоголиками. Нам никогда не приходило в голову, что мы сами должны были измениться, чтобы приспособиться к каким бы то ни было условиям.

1. Письмо, 1940.
2. «Двенадцать и двенадцать».

В руках Божьих

Оглядываясь назад, мы понимаем, что все, случившееся с нами после того, как мы отдали себя в руки Бога, намного превзошло наши планы и ожидания.

««« »»»

Моя депрессия невыносимо усилилась, и мне вдруг показалось, что я находился на самом дне какой-то ямы. И в этот момент рухнули последние остатки моего гордого сопротивления. Внезапно я обнаружил, что кричу: «Если есть Бог, пусть Он покажет Себя! Я готов на все что угодно, на все-все!!»

И вдруг комната осветилась каким-то удивительным белым светом. Мне казалось, что я нахожусь на горе, и меня обдувает не ветер, а некий дух. И я вдруг осознал, что я свободный человек. Постепенно этот исступленный восторг ушел. Я лежал на кровати, но на этот раз в каком-то ином мире, в мире иного осознания. Я был весь пронизан удивительным ощущением Присутствия и думал про себя: «Вот он Бог, о котором говорили проповедники!»

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет».

Страдания и духовный рост

«В течение многих прошедших лет я обычно сочувствовал всем страдающим людям. А теперь я сочувствую только тем, кто страдает по своему неведению, кто не понимает цель и конечную пользу страдания».

««« »»»

Один человек, испытавший это на себе, однажды назвал боль пробным камнем всякого духовного роста. Мы, члены АА, вполне согласны с этим, потому, что страдания алкоголиков предшествуют трезвости, а эмоциональные расстройства — душевному покою.

««« »»»

Стремитесь к более глубокой вере. Держите себя открытыми Божественному Свету, даже если на какое-то время вы оказались незрячими».

1. Письмо, 1950.
2. «Двенадцать и двенадцать».
3. Письмо, 1950.

Имеем ли мы выбор?

Мы не должны допускать бесполезные мысли о том, что мы являемся беспомощными жертвами нашей наследственности, нашего жизненного опыта и нашего окружения — и что это единственные силы, которые принимают решения за нас. Но это не путь к свободе. Мы должны верить, что мы сами можем сделать выбор.

««« »»»

«Будучи алкоголиками, мы не могли сделать выбор: пить или не пить. Мы были жертвами навязчивой идеи, которая, казалось, вынесла приговор, что мы должны продолжать саморазрушение».

«Однако, в конце концов мы сделали выбор, который привел нас к выздоровлению. Мы начинали осознавать, что в одиночку мы бессильны победить алкоголизм. И это была действительно выбор и, надо сказать, очень трудный выбор. Мы начинали верить в то, что Высшая Сила может вернуть нам здравомыслие, когда у нас появится желание практиковать 12 шагов АА».

«Иными словами, мы выбираем «наше стремление», и мы не могли бы сделать лучшего выбора».

1. «Грейпвайн», ноябрь 1960 г.
2. Письмо, 1996.

Сохранение и развитие

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

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

«Анонимные алкоголики».

Все или ничего?

Принятие и вера способны привести к стопроцентной трезвости, и они обычно делают это. И они должны делать это, иначе у нас не было бы жизни. Но как только мы пытаемся применить эти подходы к решению наших эмоциональных проблем, мы тут же понимаем, что можем получить только относительные результаты. Ведь ни один человек не может полностью освободиться от чувства страха, гнева и гордости.

Таким образом, в этой жизни мы должны быть готовы к тому, что невозможно достичь совершенного смирения и любви. Мы должны понять, что процесс решения многих проблем будет очень медленным, отмеченным время от времени тяжелыми неудачами (регрессом). Поэтому мы должны отказаться от нашего привычного лозунга «все или ничего».

«Грейпвайн», март 1962 г.

Царство Духа

Те, кто изучают древнюю историю, могут сказать, что интеллект людей тех времен, по крайней мере, не уступал нашему. Тем не менее, материальный прогресс в те времена был мучительно медленным. Дух современного научного поиска, исследования и изобретательства был почти неизвестен.

В материальной области ум человека был скован предрассудками, традициями и всякого рода установившимися представлениями. Некоторые современники Колумба считали абсурдной мысль, что Земля круглая. Другие чуть не приговорили Галилея к смерти за еретические взгляды в астрономии.

Давайте спросим себя — не выказываем ли мы ту же предвзятость и неразумность в вопросах духа, которую древние выказывали в вопросах материальной жизни?

«*«*«*«*»»»*»»»*

Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложные. Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей.

«Анонимные алкоголики».

Новая жизнь

Правда ли, что трезвость — это все, чего мы ожидаем от духовного пробуждения? Нет, трезвый образ жизни — это только начало; это первый дар нашего первого пробуждения. Если мы хотим получить и другие дары, то процесс пробуждения должен продолжаться. И по мере его продвижения вперед, мы обнаруживаем, что постепенно, шаг за шагом, мы можем отказаться от нашей прежней жизни — жизни, которая не работала — и вступать в новую жизнь, которая может и должна состояться при любых условиях.

Несмотря на мирской успех или неудачу, несмотря на страдания или радость, несмотря на болезни или здоровье или даже саму смерть, мы сможем прожить новую жизнь с ее бесконечными возможностями, если мы действительно хотим продолжить наше пробуждение, практикуя Двенадцать Шагов АА.

«Грейпвайн», декабрь 1957 г.

Группы и мировое сообщество

Когда выполнение программы Двенадцатого Шага приводит к созданию группы, все делают еще одно открытие: в большинстве своем алкоголики не могут выздороветь, если не являются членами группы. Каждый начинает понимать, что он лишь небольшая частица большого целого, что никакая личная жертва не слишком велика для сохранения Содружества. Он понимает, что надо заглушить в себе желания и амбиции, если они могут принести несчастье группе.

Становится ясным, что группа должна выжить, чтобы выжил каждый человек.

««« »»»

«И человек, находящийся еще далеко от берега, и АА, которая ведет свою борьбу с далеких странах — все члены АА знают, что они являются частью всемирного сообщества АА, что они разъединены только физически и что их собратья могут быть где-то совсем рядом, может быть в соседнем порту. И это имеет огромное значение благодаря их уверенности, что милость Божья с ними везде, независимо от того, находятся ли они в открытом море, или в какой-то отдаленной точке Земли или дома».

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. Письмо, 1966.

Из темноты

Как мы уже видели, самоанализ является способом, с помощью которого мы используем новое видение, деятельность и Божью милость, чтобы справиться с темными, негативными чертами нашего характера. Это шаг к овладению таким видом смирения, которое позволяет нам рассчитывать на помощь Бога. Однако, это только один шаг. А мы хотим двигаться дальше.

Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть в нас, даже в худших из нас, росло и расцветало. Для этого нужен целительный воздух и обилие пищи, но, прежде всего, нужно много солнечного света, потому что в темноте ничего не растет. Медитация — это первый шаг навстречу солнцу.

««« »»»

«Кажется, что когда мы открываем глаза, ясный свет падает на всех нас. Поскольку причиной нашей слепоты являются наши собственные недостатки, мы с самого начала должны понять, что это за недостатки. Конструктивная медитация является первым требованием на каждом этапе нашего духовного возрождения».

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. Письмо, 1946.

Качество или количество

«Что касается этого непростого вопроса, то я не стал бы смущаться по этому поводу. Я думаю, что вы много страдаете из-за совершенно бесполезного чувства вины. По каким-то причинам Господь приготовил для некоторых из нас более трудный путь, и, как мне кажется, вы идете именно по одному из таких путей. Господь не требует от нас быть непременно успешными. Он просто просит нас попробовать стать такими. И именно это вы делали и делаете сейчас. Поэтому, я не стал бы сторониться АА из-за чувства смущения или стыда. Это как раз то место, где вы должны находиться. Почему бы не попробовать стать ее членом? И знаете ли, вам не нужно будет тащить все АА на своих плечах.»

«Очень часто имеет значение не количество добрых дел, которые вы совершаете, а их качество».

«И главное, каждый день надо делать хотя бы одно доброе дело».

Письмо, 1958.

Поиск

Ибо гордыня, ведущая к оправданию себя и всегда подстегиваемая осознанными или неосознанными страхами, является основным, порождающим трудности источником и главным препятствием к развитию личности. Гордыня заставляет нас предъявлять к себе или к другим требования, которые неосуществимы без извращения инстинктов, дарованных нам Богом, или злоупотребления ими. Когда удовлетворение наших естественных стремлений к сексу, благополучию и общению с другими людьми становится единственным смыслом нашей жизни, гордыня начинает оправдывать наши излишества.

««« »»»

Я могу достигнуть «смирения сегодня» только в той степени, в какой я смогу избежать трясины чувства вины и возмущения, с одной стороны, и, с другой стороны, насколько привлекательна, но обманчива земля, где находятся россыпи золотых монет гордости. Только таким образом я могу оставаться на пути к смирению, которая проходит между этими крайностями. Таким образом, проводится постоянная нравственная проверка, чтобы определить, не свернул ли я с пути.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

Дар, которым необходимо делиться

АА — это не просто набор принципов, это общество алкоголиков в действии. Мы *должны* нести вперед идеи АА; в противном случае, мы сами придем в упадок, а те, кому еще не открылась истина, могут погибнуть.

««« »»»

Вера — это нечто большее, чем наш величайший дар. Нашей важнейшей задачей является передача этого дара другим. И дай нам силы, чтобы мы, в АА, всегда имели достаточно мудрости и желания для реализации этого огромного доверия, оказанного нам Всевышним, который наделил нас этим удивительным даром.

1. «Руководство по служению».
2. «Грейпвайн», апрель 1961 г.

Проблемы новичков

Здесь возникает соблазн чрезмерной опеки над новичками. Возможно, нам захочется что-то советовать им в тех делах, где мы совсем не компетентны или где вообще не следует никому давать советов. Мы чувствуем обиду и смущение, когда наш совет отвергают, а когда его принимают — еще большее смущение.

««« »»»

«Вы не можете заставить новичка (в оригинале «лошадь») пить воду, если он все еще предпочитает пиво или просто сходит с ума из-за того, что не может понять, чего хочет. Поставьте рядом с ним ведро воды, расскажите ему, как она хороша и почему, и оставьте его.

Если человек действительно хочет напиться, то, насколько я знаю, его нельзя остановить — поэтому оставьте его в покое и дайте ему напиться. Но при этом позаботьтесь, чтобы рядом с ним было также ведро с водой».

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. Письмо, 1942.

Вечные ценности

Многие люди не хотят иметь дела с абсолютными духовными ценностями. По их словам перфекционисты либо имеют слишком большое самомнение, поскольку считают, что они достигли чего-то невозможного, либо они погружаются в самобичевание из-за того, что не смогли сделать этого.

Однако, мне кажется, что мы не должны придерживаться таких взглядов. Не вина высоких идеалов, что ими иногда неправильно пользуются, и таким образом, они превращаются в несерьезные оправдания вины, возмущения и гордости. Напротив, мы не можем совершенствоваться, пока мы постоянно пытаемся предугадать, что же такое вечные духовные ценности.

««« »»»

«Изо дня в день мы пытаемся немного приблизиться к Божьему совершенству. Поэтому мы не должны плакать и винить себя в том, что не смогли стать Его образом и подобием к следующему четвергу. Наша цель — прогресс, а Его совершенство — это наш маяк, находящийся чрезвычайно далеко (на расстоянии световых лет), но который влечет нас к себе».

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.
2. Письмо, 1966.

Никогда опять!

«Большинство людей чувствует себя более уверенно на основе не пить 24 часа, чем в своем решении бросить пить навсегда. Многие из них нарушили очень много решений. На самом деле это вопрос личного выбора каждого. Каждый член АА имеет возможность трактовать программу по своему усмотрению.

Я сам принимаю решение, что я намерен больше никогда не пить. Это звучит несколько иначе, чем «я никогда больше не буду пить». Последнее заявление иногда приводит людей к беде, поскольку базируется на личном решении сделать то, что мы, алкоголики, никогда не могли сделать. Это в большей степени акт воли, который оставляет слишком мало места для идеи, что Господь освободит нас от пагубного стремления к алкоголю, если мы будем следовать программе АА».

Письмо, 1949.

На пути к честности

Эта странная особенность ума и эмоционального начала в человеке, это порочное желание скрыть привлекательный мотив, выставив вперед привлекательный, характеризует поступки практически всех людей. Этот тонкий и ускользающий от рассмотрения вид лицемерия может лежать в основе многих незначительных поступков и мыслей человека. Обучаясь ежедневно выявлять, признавать и исправлять эти недостатки, мы приобретаем то главное, что позволяет нам формировать свой характер и жить разумно.

««« »»»

Обман других почти всегда происходит из обмана себя самого.

««« »»»

Почему-то нас в меньшей степени смущает перспектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем-нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше желание «произвести чистку в доме» существует в основном в теории. Если мы будем честны с кем-либо, это подтвердит, что мы были честны перед собой и перед Богом.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Грейпвайн», август 1961 г.
3. «Двенадцать и двенадцать».

Компаньон и партнер

«Д-р Боб был моим постоянным компаньоном и партнером во всех великих делах АА. Будучи врачом и просто великим человеком, он выбрал работу в АА в качестве своего основного занятия и достиг в своем деле вершин, которые ни по количеству, ни по качеству не может превзойти ни один другой человек. С помощью несравненной сестры Игнатиисы в госпитале Святого Томаса в Акроне он, совершенно бескорыстно, исцелил и тело, и душу пяти тысячам алкоголиков.

Даже в самом начале пути АА со всеми его стрессами и трудностями, мы никогда не сказали друг другу ни одного резкого слова. И я с большой благодарностью должен признать, что в этом была основная заслуга д-ра Боба».

«*«*«*«***»»»

«Мы расстались с д-ром Бобом, зная, что он должен пройти серьезную операцию. Широкая, мудрая улыбка освещала его лицо, когда он сказал, почти в шутку: «Помни, Билл, это дело нельзя завалить. Пусть оно останется простым!» Я отвернулся не в силах вымолвить ни слова. Это была наша последняя встреча.

1. Письмо, 1966.
2. «АА взрослеет».

Вино успеха

Но не только неприятные и неожиданные проблемы требуют самоконтроля. Нужно быть осторожным и тогда, когда мы достигаем престижного положения в обществе или материального успеха. Никто не ценил личный успех больше, чем мы; мы просто упивались успехом как вином, которое всегда поднимало наш тонус. Когда на нашу долю выпадал успех, мы в своих мечтах одерживали еще большие победы над людьми и обстоятельствами. Слепленные горделивой самоуверенностью, мы начинали вести себя как большие боссы. И, конечно же, люди отворачивались от нас, когда им это надоедало или мы их обижали.

Теперь, когда мы стали членами АА, больше не пьем, вновь пользуемся уважением друзей и коллег, мы видим, что нам все еще нужно тренироваться, чтобы не повторять прежних ошибок. Страхуясь от приступов самовосхваления, мы напоминаем себе, что мы трезвы сегодня только по милости Божьей и что все, чего мы добились, — это, скорее, Его успех, чем наш.

«Двенадцать и двенадцать».

Свет молитвы

«Боже! Дай нам разум и душевный покой принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что мы можем, и мудрость отличить одно от другого».

««« »»»

Мы бережно храним нашу «Молитву о душевном покое», поскольку она дает нам новый свет, который способен рассеять нашу прежнюю и почти фатальную привычку обманывать себя самого.

В сиянии этой молитвы мы видим, что правильно понятое поражение не является катастрофой. Теперь мы знаем, что не должны убегать, не должны опять преодолевать трудности с помощью бульдозера, который громоздит перед нами препятствия быстрее, чем их можно удалить.

«Грейпвайн», март 1962 г.

Опять граждане

«Каждый из нас, т.е. тот, кто извлек максимум пользы из программы, приложил в прошлом много усилий для работы по Двенадцатому Шагу. Это относится и ко мне. Возможно, я бы не остался трезвым, если бы проделал меньшую работу.

Однако, раньше или позже большинство из нас сталкивается с другими обязательствами — перед семьей, друзьями и страной. Как вы помните, Двенадцатый шаг предусматривает «использование этих принципов во всех своих делах». Таким образом, я думаю, что вы сами должны решить, будете ли вы руководствоваться принципами Двенадцатого шага в своей работе. Никто не может сказать вам точно, что вы должны делать в данный момент времени.

Я только знаю, что в какой-то момент от вас ожидается нечто большее, чем просто донести идеи АА до других алкоголиков. В АА мы не только стремимся к обретению трезвого образа жизни, но мы пытаемся опять стать гражданами мира, который мы отвергли, и который однажды отверг нас. Это конечная цель, к достижению которой наша работа на Двенадцатом шаге является первым, но не последним усилием».

Письмо, 1959.

Страх как средство для достижения цели

Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх; прежде всего, страх, что мы утратим то, чем владеем, или не получим того, что нам хочется иметь. Живя с ощущением неудовлетворенных желаний, мы постоянно испытывали беспокойство и недовольство. Мы не могли обрести покой, пока не уменьшили свои притязания.

««« »»»

Несмотря на его разрушающую силу, мы обнаружили, что страх может подтолкнуть нас к чему-то лучшему. Страх может быть средством достижения благоразумия и должного уважения к другим людям. Он может указать путь, как к справедливости, так и к ненависти. А чем больше в нас чувства уважения и справедливости, тем больше у нас шансов обрести любовь, хотя и выстраданную, но даруемую нам свободно. Поэтому можно сказать, что страх не всегда разрушителен, поскольку познание его последствий ведет нас к позитивным ценностям.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Грейпвайн», январь 1962 г.

Почитание всего

Мы обнаружили, что на самом деле мы были почитателями. Что это за состояние, когда у тебя мысленно идут «мурашки по телу» от этого? Разве мы, в том или ином виде, не поклонялись людям, мыслям, вещам, деньгам и самим себе?

И затем, с более хорошей мотивацией, разве мы не поклонялись восходу солнца, морю или цветам? Кто из нас может сказать, что он никогда не любил чего-то или кого-то? Разве эти вещи не являются «кирпичиками», из которых строится наша жизнь? Разве эти чувства, в конце концов, не определяют направление нашего существования?

Нельзя говорить, что мы не способны к вере, любви или почитанию. В той или иной форме мы живем, следуя нашей вере.

«Анонимные алкоголики».

Мы все похожи, когда наступает момент решения

Вначале АА потребовалось целых четыре года, чтобы вернуть к постоянной трезвой жизни хотя бы одну женщину-алкоголичку. Женщины обычно говорят с «высокими основаниями», что они другие, и поэтому АА не для них. Но по мере улучшения общения, в большой степени благодаря самим же женщинам, ситуация изменилась.

И этот процесс распознавания и передачи продолжался. Житель неблагополучного района сказал, что он другой, не такой, как все. А человек, занимающий видное положение в обществе (или бездомный бродяга-алкоголик с Парк Авеню), заявил то же самое, но даже более громогласно — то же говорили артисты и другие профессионалы, богатые, бедные, верующие, агностики, индейцы и эскимосы, ветераны и заключенные.

Но сегодня все они и многие-многие другие, находясь в трезвом состоянии, говорят о том, как похожи все алкоголики, когда они вынуждены признать, что оступились.

«Грейпвайн», октябрь 1959 г.

Мы не можем стоять на месте

Когда АА только создавалось, меня не очень заботило, что в некоторых областях жизни я топтался на месте. У меня всегда наготове было объяснение: «В конце концов, — убеждал я сам себя, — я слишком занят другими более важными делами». Это был мой почти идеальный рецепт комфорта и самоуспокоения.

««« »»»

Очень многие из нас обычно заявляли: «Я трезв и счастлив. Чего еще мне желать или делать? Мне хорошо при том, как есть». Мы знаем, что цена такого самоудовлетворения — неизбежное скатывание назад, заканчивающееся в какой-то момент жестоким пробуждением. Мы либо должны идти вперед, либо быть готовыми к полному разрушению. Для нас статус кво может быть только сегодня, и никогда завтра. Мы должны измениться; мы не должны топтаться на месте.

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.
2. «Грейпвайн», февраль 1961 г.

Действительная духовная независимость

А факты эти таковы: чем выше наша готовность подчиниться Высшей Силе, тем более независимыми мы станем. Поэтому практикуемая АА зависимость представляет собой средство для достижения подлинной независимости духа.

Давайте посмотрим, как эта зависимость проявляется в повседневной жизни. В этой сфере просто удивительно бывает обнаружить, как фактически мы зависимы, совершенно не осознавая этого. В каждом современном доме имеется электропроводка, обеспечивающая нас электроэнергией и светом. Мы рады такой зависимости и только надеемся, что не произойдет ничего такого, что лишило бы нас энергоснабжения. Принимая нашу зависимость от этого чуда науки, мы обнаруживаем, что наша личная независимость растет. Более того, мы добились не только большей независимости, но и большего комфорта и безопасности. Энергия направлена в нужное русло. Незаметно и надежно электричество — эта странная энергия, понимание которой доступно немногим, — удовлетворяет и наши простейшие будничные запросы, и самые насущные.

Но, как только речь заходит о нашей духовной или эмоциональной зависимости, мы ведем себя совершенно иначе. Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему. Конечно, каждый раз сталкиваясь с проблемой, мы взвешиваем все «за» и «против». Мы вежливо выслушиваем всех, кто готов дать нам совет, но принимать решения мы должны сами.

«Двенадцать и двенадцать».

Ежедневная отсрочка

Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста.

««« »»»

Поэтому мы, члены АА, подчиняемся духовным принципам вначале потому, что обязаны это делать, а в конце концов потому, что нам нравится та жизнь, которую несет с собой это подчинение. А дисциплинируют членов АА огромные страдания и огромная любовь, и нам не нужны другие стимулы.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Двенадцать и двенадцать».*

Возмутители спокойствия могут стать учителями

Очень немногие из нас все еще боятся, что любой новичок может подорвать репутацию или эффективность АА. Те, которые срываются; те, кто занимались попрошайничеством; те, кто затевал скандалы; те, у кого были психические отклонения; те, кто восставали против программы; те, кто торговали репутацией АА — все эти люди редко причиняли вред группе АА, а если и причиняли, то ненадолго.

Некоторые из них стали нашими наиболее уважаемыми и любимыми людьми. Другие остались, чтобы испытать наше терпение, соблюдая, тем не менее, трезвость. Другие покинули нас. И мы постепенно стали воспринимать таких возмутителей спокойствия не как какую-то угрозу, а скорее как учителей. Они заставляют нас проявлять терпение, выносливость и смирение. В конце концов, мы видим, что эти люди просто больны в большей степени, чем мы, что мы, которые обвиняем их, являемся просто Фарисеями, чья ложная праведность наносит нашей группе более серьезный духовный урон.

«Грейпвайн», август 1946 г.

Благодарность прежде всего

«Благодарность должна быть прежде всего, а не после.

Иными словами, если ты передаешь идеи АА другим людям, ты получаешь самое лучшее из возможного вознаграждения за ту помощь, которую когда-то получил ты сам».

««« »»»

Практически все члены АА говорят, что ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятельность последнего Шага. Видеть, как открываются удивленно глаза мужчин и женщин, когда они движутся из тьмы навстречу свету, видеть, как в их жизни появляются цель и смысл, видеть, как воссоединяются семьи, как возвращаются в круг своих друзей и знакомых в качестве полноправных граждан недавно отверженные алкоголики, и более всего — видеть, как души этих людей пробуждаются, чтобы впустить в свою жизнь любящего Бога, — все это составляет сущность того, что мы получаем, когда передаем свой жизненный опыт другим алкоголикам.

1. Письмо, 1959.

2. «Двенадцать и двенадцать».

Отказ от «сухого пьянства»

«Иногда у нас наступает депрессия. Я прошел через это; я сам был чемпионом по сухой пьянке. Если поверхностные причины были всего лишь частью всей картины, просто событиями, которые ускоряют депрессию, то более серьезные причины, я уверен, лежали глубже.

Умом я принимал свою ситуацию, а эмоционально — нет.

Конечно, для таких проблем нет готовых решений. Но частично они могут быть решены путем неустанных усилий по прохождению всех Двенадцати Шагов АА».

Письмо, 1954.

В Божьих владениях

«В Божьих владениях ничто не пропадает зря. Через неудачи мы получаем урок смирения, который, по всей вероятности, необходим, хотя и болезнен».

««« »»»

Мы не всегда приближаемся к мудрости через наши добродетели; очень часто осознание приходит к нам через муки от наших прежних безрассудных поступков. Поскольку это было сущностью нашего личного опыта, то это также становится сущностью нашего общего опыта, опыта нашего Братства.

1. Письмо, 1942.

2. «Грейпвайн», август 1946 г.

Моральная ответственность

«Некоторые решительно отрицают позицию АА о том, что алкоголизм — это болезнь. Они считают, что такая концепция снимает моральную ответственность с алкоголиков. Но любой член АА знает, что это совсем не так. Мы не пытаемся использовать концепцию болезни для того, чтобы избавить членов АА от ответственности. Наоборот, мы используем факт этого смертельного заболевания для того, чтобы наложить на алкоголика самое тяжелое моральное обязательство — пройти Двенадцать Шагов для выздоровления.

В самом начале, когда у человека только формируется пристрастие к выпивке, он зачастую виноват в своей безответственности. Но когда он переходит на стадию компульсивного потребления алкоголя, он уже не может нести полную ответственность за свое поведение. У него появляется одержимость, которая заставляет его пить снова и снова, и физическая чувствительность к алкоголю. В конце концов все это ведет к безумию и смерти.

Но когда его заставляют осознать свое положение, то ему приходится принять программу АА по духовному возрождению».

Беседа, 1960.

Основа для жизни

Мы обнаружили, что получаем руководство в наших действиях в той мере, в какой перестаем требовать от Бога, чтобы Он действовал по нашему заказу и в соответствии с нашими условиями.

««« »»»

Обычно мы просим, чтобы в течение дня Бог помог нам наилучшим образом понять Его волю и дал силы исполнить ее.

««« »»»

Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. И по отдельности они приносят много пользы и облегчения человеку. Но логически взаимосвязанные и переплетенные, они образуют нерушимое основание жизни человека.

«Двенадцать и двенадцать».

«Не связаны ни с какой сектой...»

«АА вернули тысячи бедных христиан в церкви и превратила в верующих бывших атеистов и агностиков. Они также сделали хороших членов АА из тех, кто исповедует Буддизм, Ислам и Иудаизм. Так, например, мы часто задаемся вопросом, присоединились бы наши члены в Японии, исповедующие Буддизм, к нашему обществу, если бы АА официально признала бы себя исключительно христианским движением.

Вы легко можете убедиться в этом, представив, что АА было создано среди буддистов и что они бы сказали, что вы можете присоединиться к ним, только если примете Буддизм. При таких обстоятельствах если бы вы были алкоголиком-христианином, то вам оставалось бы только повернуться лицом к стенке и умереть».

Письмо, 1954.

Преобразование страданий

«В обычном понимании АА не является счастливой историей. Это история о том, как благодаря Божьей милости страдания превращаются в духовное развитие».

««« »»»

Для д-ра Боба ненасытная алкогольная тяга была, очевидно, физическим явлением, которая терзала его в первые несколько лет пребывания в АА. Это было время, когда только донесение идей до других алкоголиков и днем и ночью, заставляла его забыть о выпивке. Хотя его тягу к спиртному было очень трудно подавить, она без сомнения стала частью сильного стимула, который привел к созданию Группы номер один в Акроне.

Духовное освобождение Боба проходило не просто, и оно было болезненным и медленным. Оно всегда подразумевало тяжелейший труд и острую бдительность.

1. Письмо, 1959.

2. «АА взрослеет».

Сначала смирение

Мы нашли среди членов АА многих, думавших в свое время так же, как мы. Они помогли нам осознать истинные размеры своего «я». На их примере мы убедились, что смирение и интеллект совместимы, если смирению отдается первенство. Начав жить по-новому, мы обрели дар веры, действенной веры. И для вас открыт этот путь.

««« »»»

Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

«Двенадцать и двенадцать».

Наполненные и благодарные сердца

Вот одно упражнение, которое я практикую — попытаться провести полную инвентаризацию моих благословений, а затем правильного принятия множества моих даров, как временных, так и духовных. Таким образом, я пытаюсь достичь состояния радостной благодарности. Если такая благодарность неоднократно подтверждается и обдумывается, то она, в конце концов, может вытеснить привычную тенденцию благодарить себя самого за любое достижение в какой-либо области жизни.

Я старался строго придерживаться сентенции, что полное и благодарное сердце не может быть источником тщеславия. Переполненное благодарностью, человеческое сердце раздает любовь, самое прекрасное чувство.

«Грейпвайн», март 1962 г.

Связь с Богом

«Я твердо верю и в то, что Бог ведет меня по жизни, и в молитву. Но, надеюсь, я полностью осознаю и являюсь достаточно смиренным, чтобы понять, что нет полной непогрешимости в моем понимании Божьего руководства.

Как только мне кажется, что я получил надежную связь с Богом, я тут же становлюсь эгоистом и попадаю в беду. Никто не может причинить больше бессмысленного горя, чем человек, который думает, что он напрямую связан в Богом».

Письмо, 1950.

Избавление от обид

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

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

««« »»»

«Написание писем может быть прекрасным предохранительным клапаном — при условии, что мусорная корзина находится рядом».

1. «Анонимные алкоголики».
2. Письмо, 1949.

Материальное достижение

Конечно, ни один алкоголик и ни один член АА не имеют ничего против материальных достижений человечества. Мы не будем спорить и с теми, кто страстно отстаивает точку зрения, что удовлетворение первичных потребностей человека составляет главную цель жизни. Но мы совершенно уверены в том, что, пытаясь следовать этой формуле, ни одна категория людей в мире не делала больших глупостей, чем алкоголики.

В течение тысячелетий мы пытались требовать большую, чем нам причитается, долю обеспеченности, престижа и любви. Когда нам казалось, что мы добиваемся этого, мы пили, строя еще более грандиозные планы. Потерпев хотя бы незначительную неудачу, мы пили, чтобы забыться.

Во всех этих стремлениях, многие из которых не содержали в себе ничего предосудительного, обнаруживалось отсутствие в нас смирения. Нам не хватало перспективы, чтобы понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни.

«Двенадцать и двенадцать».

Правила членства?

В 1943 или 1944 годах Центральный офис обратился с просьбой ко всем группам подготовить и прислать им правила вступления в члены группы. После получения всех материалов мы проанализировали их и пришли к удивительному выводу.

Если бы все эти правила вступили в силу везде одновременно, то любому алкоголику было бы просто невозможно вступить в АА. Почти девять десятых наших старейших и лучших членов не смогли бы попасть в нашу организацию.

««« »»»

Опыт научил нас, что лишить алкоголика шанса выздороветь означает иногда вынести ему смертный приговор, и почти всегда — обречь на бесконечные страдания. Кто решится быть судьей, присяжным или палачом своего больного собрата?

1. «Грейпвайн», август 1946 г.
2. «Двенадцать и двенадцать».

Самоуверенность и сила воли

Поначалу идея признания поражения вызывает у большинства протест. Вступая в Содружество АА, мы ожидали, что нас научат уверенности в себе. Потом нам объяснили, что, когда речь идет об алкоголе, уверенность в себе никому не помогает, а, скорее, даже мешает. Наши наставники заявили, что мы являемся жертвами пристрастия, столь коварного и сильного, что никакая человеческая воля не в состоянии пересилить его.

««« »»»

Только стремясь подчинить свою волю Божьей, мы начинаем правильно использовать ее. Для многих из нас это было настоящим откровением. Все наши беды были вызваны неверным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас. Цель Двенадцати Шагов АА — сделать такую согласованность все более возможной...

«Двенадцать и двенадцать».

Какова должна быть анонимность?

Как правило, каждый новичок хотел, чтобы его семья сразу же узнала о том, чем он собирается заняться. Он также хотел посвятить в свои дела всех тех, кто пытался помочь ему, — врача, священника, близких друзей. Поверив в себя, он чувствовал, что может рассказать о своем новом образе жизни своему начальнику и коллегам. Когда же он начинал помогать другим, он понимал, что способен свободно говорить об АА почти что со всеми.

Эти, не выходящие за рамки определенного круга рассказы помогали ему избавиться от страха, что на нем клеймо алкоголика, и начать распространять новость о существовании АА среди своих соседей. Благодаря этим беседам к нам пришли многие мужчины и женщины. Хотя анонимность в строгом смысле слова здесь не соблюдалась, но ее дух, тем не менее, не нарушался.

«Двенадцать и двенадцать».

Ежедневное принятие

«Слишком много в своей жизни я занимался поиском недостатков в других. Это как бы наиболее изощренная и порочная форма самоудовлетворения, которая дает нам возможность оставаться в блаженном неведении о наших собственных недостатках. Очень часто мы слышим: «Если бы не он (она), как бы я был счастлив!»

««« »»»

Первая проблема, с которой мы сталкиваемся, это принять обстоятельства, как они есть, себя, какой ты есть, и людей вокруг, какие они есть. Иными словами, надо приобрести смирение, без которого нельзя достигнуть никакого реального прогресса. Снова и снова мы должны возвращаться к этой нелестной отправной точке. Это своего рода тренировка принятия всего, как оно есть, и мы должны проводить ее ежедневно в течение всей жизни.

Если мы всеми силами стремимся избежать превращения истинного анализа фактов нашей жизни в ложное оправдание апатии или пораженчества, то это может стать прочной основой для улучшения нашего эмоционального состояния и, соответственно, духовного прогресса.

1. Письмо, 1966.
2. «Грейпвайн», март 1962 г.

Наши соратники

Сегодня большинство из нас приветствуют появление любой новой информации, способной пролить свет на эту загадочную и трудную болезнь, называемую алкоголизмом. Мы всегда рады появлению новых и ценных данных, будь то из лабораторных анализов, с кушетки психотерапевта или из социальных исследований. Мы рады любой новой информации, которая правильно информирует общественность и меняет ее традиционное отношение к алкоголикам.

Людей, которые работают с алкоголиками в любом качестве, мы все больше воспринимаем как соратников, которые помогают найти путь из темноты к свету. Мы видим, что вместе мы можем достичь того, что нам было бы не под силу в одиночку или в соперничестве друг с другом.

«Грейпвайн», март 1958 г.

Истинные и ложные амбиции

Мы более внимательно присмотрелись к себе и другим алкоголикам. Мы поняли, что нас все время подстегивал неразумный страх или беспокойство, заставлявшие нас превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положением, которое мы считали руководящим. Таким образом, ложная гордость стала оборотной стороной той самой монетки, на лицевой стороне которой было написано слово «страх» и в которую мы играли себе на погибель. Мы просто обязаны были стать первыми, чтобы скрыть глубоко спрятанный в нас комплекс неполноценности.

««« »»»

Настоящие амбиции — это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

«Двенадцать и двенадцать».

Увидеть — значит поверить

Почти детская вера братьев Райт в то, что они смогут построить летательный аппарат, была основой их успехов. Без этой веры они ничего не добились бы.

Мы, агностики и атеисты, придерживались идеи, что опора на собственные силы поможет нам решить все наши проблемы. Когда же на чужих примерах мы увидели, что идея упования на Бога практически решает проблемы других людей, мы начали чувствовать себя как те, кто утверждал, что у братьев Райт ничего не выйдет.

«Анонимные алкоголики».

Живите в спокойствие

Когда алкоголик страдает от головной боли, вызванной вчерашней попойкой, его сегодняшняя жизнь отравлена. Но есть похмелье другого рода, которое знакомо и пьющим, и непьющим в равной мере. Это «эмоциональное похмелье» — прямое следствие вчерашнего и сегодняшнего избытка отрицательных эмоций — гнева, страха, ревности и т.п.

Чтобы жить спокойно сегодня и в будущем, необходимо устранить такие «похмелья». Это не значит, что нужно без конца возвращаться к печальным событиям прошлого. Для этого требуется **сейчас, сегодня** признать и исправить свои ошибки.

«Двенадцать и двенадцать».

Силы... из поражения

Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя.

««« »»»

Таков парадокс духовного возрождения через АА: сила возникает из полного поражения и слабости, отход от старой жизни как условие обретения новой.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет»

АА: мягкая анархия и демократия

Придя в АА, мы ощущаем большую личную свободу, чем в любой иной организации. Нас не могут заставить что-то сделать. В этом смысле наша организация олицетворяет анархию «в легкой форме». Большинство людей воспринимает слово «анархия» как нечто негативное. Но я думаю, что тот идеалист, который впервые начал пропагандировать эту концепцию, чувствовал, что если только люди получают полную свободу и не будут никому подчиняться, они будут добровольно объединяться на основе общности интересов. АА является именно такой мягкой формой анархии, которую он представлял.

Но когда мы приступаем к действию — начинаем функционировать как группа — мы понимаем, что нам необходима демократия. После ухода наших старейших членов мы начали выбирать доверенных лиц большинством голосов. Каждая группа в этом смысле превращается в городское собрание. Все планы деятельности группы должны быть утверждены большинством. Это означает, что ни один человек не может действовать сам по себе от имени группы или всего АА. Нам не подходила ни диктатура, ни патернализм.

«АА взрослеет».

Приход веры

В моем конкретном случае, основой свободы от страха, является вера: вера, которая, несмотря на то, что все в мире, кажется, говорит об обратном, заставляет меня верить, что я живу во вселенной, которая имеет смысл.

Для меня лично это означает веру в Создателя, который являет собой силу, справедливость и любовь; веру в Бога, который определяет для меня цель, смысл и направление роста, каким бы малым и непостоянным он не был, до Его подобия и образа. Пока ко мне не пришла вера, я жил как чужеземец в космосе, который часто казался враждебным и жестоким. И в нем я не ощущал себя в безопасности.

««« »»»

«Когда алкоголь заставил меня опуститься на колени, я был готов просить о даровании веры. И после этого все изменилось. Никогда больше, несмотря на трудности и проблемы, я не чувствовал прежнего одиночества. Я понял, что вселенная освещается Божьей любовью. Я больше не был одинок».

1. «Грейпвайн», январь 1962 г.
2. Письмо, 1966.

Остерегаться срыва

Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда.

Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений, и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта.

Одиночки — но не одинокие

А что можно сказать о тех многочисленных алкоголиках из АА, которые в силу разных причин не могут иметь семью? Поначалу многие из них, видя вокруг столько семейного счастья, чувствуют себя одинокими, обиженными и покинутыми. Если им отказано в подобном счастье, может ли АА предложить что-нибудь, вызывающее чувство удовлетворения, сходное с семейным по своей ценности и прочности?

Да. Стоит лишь им пожелать этого. Окруженные множеством друзей, эти, так называемые «одиночки», согласно их собственным высказываниям, отнюдь не чувствуют себя одинокими. В обществе с другими — мужчинами и женщинами — они могут посвятить себя идеям, людям, созидательным проектам. Свободные от семейных уз, они могут заняться деятельностью, недоступной людям семейным. Мы ежедневно видим, что они делают множество полезных дел, получая взамен чувство огромного удовлетворения.

Более глубокое познание самого себя

..Важно подвергнуть анализу всю выявленную информацию о себе и о своих трудностях в общении с людьми. Поскольку испорченные с ними взаимоотношения были почти всегда непосредственной причиной наших несчастий, в том числе и алкоголизма, никакая область анализа не дает более ценных результатов, чем эта.

Спокойные вдумчивые размышления о наших личностных взаимоотношениях углубляют наше понимание жизни. Начав с не столь серьезных недостатков, мы можем добраться до фундаментальных изъянов, тех самых, что определили весь ход нашей жизни. Основательность нашего анализа, как мы обнаружили, оправдывает себя в полной мере.

«Двенадцать и двенадцать».

Поиск руководства в жизни

«Человек способен думать и действовать. Он не был создан по образу Божьему, чтобы быть неким автоматом.

Моя личная формула в этом вопросе следующая. Сначала продумать все «за» и «против» в той или иной ситуации, молясь при этом, чтобы мое личное «я» не повлияло на оценки. После этого я бы хотел исполнить волю Божью.

Затем, рассмотрев проблемы таким образом и не найдя никакого окончательного или веского ответа, я жду дальнейшего руководства свыше, которое может возникнуть непосредственно в моем мозгу или через других людей или через обстоятельства.

Если я чувствую, что я не могу ждать и все еще не получил определенных указаний, я несколько раз повторяю первый этап, пытаюсь выбрать наилучший путь, а затем начинаю действовать. Я знаю, что если я не прав, небеса не упадут на меня, но в любом случае я получу свой урок».

Письмо, 1950.

Восприятие критики

Иногда мы испытываем удивление, шок или гнев, когда люди находят какие-то недостатки в АА. При этом мы настолько расстраиваемся, что теряем способность извлекать пользу из конструктивной критики.

Такое чувство обиды не помогает приобрести друзей и не является конструктивным. Конечно, это та область, где мы можем совершенствоваться.

««« »»»

Очевидно, что гармония, безопасность и будущая эффективность АА зависят, в значительной степени, от того, насколько неагрессивно и спокойно мы будем вести себя в отношениях с общественностью. Это трудная задача, поскольку в нашем алкогольном прошлом мы были подвержены приступам гнева, ненависти, сопротивления и агрессии. И хотя теперь мы ведем трезвый образ жизни, старые модели поведения все еще остаются в нас, готовые вырваться наружу при любом удобном случае.

Но сейчас мы знаем об этом и я уверен, что в наших общественных делах мы всегда с Божьей помощью должны прилагать усилия для сдерживания.

1. «Грейпвайн», июль 1965 г.
2. «Двенадцать и двенадцать».

Лучше, чем золото

Мы тоже находились в состоянии духовного опьянения. Как отошавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу. Радость преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ.

Какое-то время он не будет выпускать свое новое сокровище из рук. Он еще не понимает, что он затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

«Анонимные алкоголики».

Справедливое негодование

«Справедливое негодование является чисто теоретическим фактом, особенно для алкоголиков. Оно дает нам как бы право говорить о том, что мы можем сердиться, как нам хочется, если считаем, что этот гнев справедливый».

««« »»»

Мы должны были понять, что если мы накапливаем недовольство и строим планы мести за поражение, то накопленный нами гнев на поверку оборачивается против нас самих. Мы поняли также, что, если мы вышли из себя, нам нужно прежде всего успокоиться, независимо от того, кто, как нам кажется, виноват или что послужило причиной нашего недовольства.

1. Письмо, 1954.

2. «Двенадцать и двенадцать».

Убежденность и компромисс

Один из принципов полезной жизни — взаимные уступки, способность с готовностью идти на компромисс. Нам, алкоголикам, у которых основной принцип «все или ничего», компромисс дается непросто. Тем не менее, мы никогда не должны забывать о том, что прогресс всегда основывается на серии компромиссов, способствующих развитию.

Конечно, мы не можем всегда идти на компромисс. Существуют обстоятельства, при которых необходимо твердо придерживаться своих убеждений, пока проблема не будет решена. Надо очень серьезно подходить к решению о том, идти или нет на компромисс.

«Двенадцать и двенадцать».

Только ли сила мысли?

Теперь мы подошли к проблеме иного рода: интеллектуально независимые мужчины и женщины. Им члены АА могут сказать: «Да, мы были такими же, как и вы, — слишком сообразительными, чтобы это пошло нам на пользу. Нам так нравилось, когда люди называли нас не по годам развитыми. И хотя мы и скрывали это от окружающих, но надувались как воздушные шары от гордости и сознания собственной образованности. Про себя мы считали, что способны возвыситься над другими только за счет умственных способностей.

Научный прогресс учил нас, что нет ничего такого, что было бы не под силу человеку. Знание было всесильно. Интеллект мог подчинить всю природу. Поскольку мы умнее большинства людей (как мы считали), трофеи победы должны принадлежать нам за наши интеллектуальные усилия. Бог разума вытеснил из наших сердец Бога наших предков. Но Джон Ячменное Зерно имел на этот счет свои соображения. Мы, кто столь убедительно одерживал верх, в мгновение ока стали проигрывать во всем. Мы поняли, что нам надо пересмотреть свою жизнь или мы умрем.

«Двенадцать и двенадцать».

Преодоление страха

Страх каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх — это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий?

««« »»»

Проблема преодоления страха имеет два аспекта. Сначала мы должны попытаться освободиться от страха, насколько это возможно. Затем нам надо собрать всю свою решимость, чтобы конструктивно расправиться с оставшимися страхами.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Грейпвайн», январь 1962 г.

Войти в другую дверь

Когда среди нас появляется пьяный и говорит, что ему не нравятся принципы, люди или служба АА, когда он заявляет, что ему будет лучше где-нибудь в другом месте, мы не беспокоимся. Мы просто отвечаем: «Может быть, ваш случай действительно иной. Почему бы вам не попробовать что-то другое?»

Если член АА говорит, что ему не нравится его группа, мы не волнуемся. Мы просто говорим: «Почему бы вам не присоединиться к другой группой? Или организовать свою собственную группу?»

Тем, кто хочет выйти совсем из АА, мы бодро предлагаем сделать это. Если они смогут решить свои проблемы иным образом, мы будем только рады. Если эта попытка не увенчается успехом, мы знаем, что перед ними будет стоять выбор: они могут сойти с ума или умереть, либо они могут вернуться в АА. Выбор за ними. (В действительности большинство из них возвращается.)

«Двенадцать принципов».

Свобода от зависимости

Я спрашивал себя: «Почему Двенадцать Шагов не могут освободить меня от невыносимой депрессии?» К тому времени я пристально изучал молитву Святого Франциска: «Лучше утешать, чем быть утешаемым».

И внезапно я понял, каков может быть ответ. Моим главным недостатком всегда была зависимость от людей или обстоятельств, которые давали мне престиж, безопасность и уверенность. Невозможность получения этих вещей в том виде, в котором я видел это в своих идеальных снах, заставляло меня бороться за них. И когда в этой борьбе пришло поражение, с ним пришла и депрессия

Укрепившись духом благодаря молитве, я должен был использовать всю свою волю и все свои силы, чтобы разорвать эту эмоциональную зависимость от людей и обстоятельств. И только тогда я мог стать свободным и любить, как Франциск.

«Грейпвайн», январь 1958 г.

Поиск мотивов

Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому. Наши семьи не страдали, потому что мы всегда платили по счетам и редко выпивали дома. Наши деловые партнеры не страдали, потому что мы появлялись на работе вовремя. Наша репутация не страдала, потому что мы были уверены, что лишь немногие знали о нашем пороке. А те, кто знали, не раз убеждали нас в том, что хороший человек может иногда и выпить. Так какой же мы причинили ущерб? Уж не более серьезный, чем тот, который можно легко устранить, мимоходом принеся извинения. Такая точка зрения является результатом намеренной забывчивости. Изменить ее можно лишь глубоким и честным анализом наших мотивов и действий.

«Двенадцать и двенадцать».

Рост к Десятому Шагу

В последующие годы АА конечно будет совершать ошибки. Опыт научил нас, что мы не должны бояться их при условии, что мы всегда готовы признать наши ошибки и быстро исправить их. Наш рост как личностей, а также рост как братства зависит от этого здорового процесса проб и ошибок.

Надо всегда помнить, что любое сообщество мужчин и женщин, которое не может свободно исправлять свои ошибки, обречено на развал или даже на гибель. Это универсальное наказание за неспособность дальнейшего роста. Каждый член АА должен продолжать осуществлять нравственную инвентаризацию и работать над ней. То же относится и ко всей нашей организации, если мы хотим выжить и если мы хотим служить с пользой.

«АА взрослеет».

Только для экстренных случаев?

Мы серьезно изменили наше отношение к Богу, причем как верующие, так и неверующие. Мы перестали считать, что Высшая Сила — это запасной игрок, к которому обращаются только в экстренных ситуациях.

Мы постепенно отказывались от представления, что живем, полагаясь в основном на себя, а Бог лишь изредка помогает нам. Те из нас, кто были верующими, поняли ограниченность такого представления о Боге. Отказываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его помощи.

Теперь в словах «сам по себе я ничто, все решает Отец Небесный» появился смысл и обещание помощи.

«Двенадцать и двенадцать».

Тысячи «основателей»

«Хотя я благодарен Богу за то, что я получил привилегию стать одним из первых членов АА, я честно хочу, чтобы слово «основатель» было исключено из употребления в АА.

Все, кто успешно сделал любую работу по Двенадцатому Шагу, должны считаться основателями новой жизни для других алкоголиков».

««« »»»

«АА не было изобретено! Ее основы мы получили благодаря опыту и мудрости многих наших великих друзей. Мы просто позаимствовали и адаптировали их идеи».

««« »»»

«С большой благодарностью мы приняли услуги многих преданных неалкоголиков. Мы обязаны всей нашей жизнью врачам и священникам. И, говоря от имени д-ра Боба и меня самого, я с благодарностью заявляю, что если бы не наши жены Анна и Луиза, ни один бы из нас не дожил до дня создания АА».

1. Письмо, 1945.

2. Письмо, 1966.

3. Письмо, 1966.

Возобновите ваши усилия

«Хотя я знаю, как вы сожалеете и страдаете после срыва, пожалуйста, не переживайте о временной потере душевного покоя. С максимально возможным спокойствием, возобновите ваши усилия по прохождению заново программы АА, особенно тех ее частей, которые имеют отношение к медитации и самоанализу.

Я бы также советовал вам разобраться в том, что такое избыточная вина. Это не что иное, как оборотная сторона гордыни. Искреннее сожаление о содеянном — это прекрасно, а вина — нет.

Действительно, срыв мог произойти в результате непомерного чувства вины, возникшего из-за других моральных неудач. Конечно, вы должны рассмотреть и эту возможность. Но даже при этом вы не должны винить себя за неудачу; вы можете быть наказаны только за отказ от попытки достичь лучшего».

Письмо, 1958.

Давать, ничего не требуя взамен

Понаблюдайте за любым членом АА, который в течение шести месяцев работал по Двенадцатому Шагу. Если новичок говорит: «К черту вас», то человек, делающий Двенадцатый Шаг, только улыбнется и найдет другого алкоголика, чтобы предложить ему помощь. Он не чувствует себя разочарованным или отвергнутым. Если другой алкоголик откликается на его слова и в свою очередь начинает дарить любовь и внимание другим страдающим людям, и взамен ничего не получает, то спонсор может в любом случае радоваться этому. И он не чувствует себя отвергнутым; вместо этого он радуется, что человек, с которым он работал, стал трезвым и счастливым.

И он также знает, что его собственная жизнь стала богаче благодаря тому, что он готов давать, не требуя ничего взамен.

«Грейпвайн», январь 1958 г.

Правда — освободитель

Мы в АА прекрасно понимаем, как правда может сделать нас свободными. Она разрушает оковы, которыми связывал нас алкоголь. Вне всяких сомнений она продолжает освобождать нас от конфликтов и несчастий; она помогает избавиться нам от страха и одиночества. Ощущение братского единства, любовь друг к другу, уважение друг к другу — все это дает нам правда, которую мы постигли благодаря Богу.

««« »»»

Как и когда мы говорим правду или храним молчание, может часто показать разницу между истинной честностью и ее отсутствием.

Девятый Шаг предостерегает нас от неправильного использования правды, отмечая: «Мы возмещаем прямой ущерб людям, кроме случаев, когда такая помощь может нанести вред им или кому-либо другому». Поскольку здесь подразумевается, что правду можно использовать, как во зло, так и во благо, то этот важный принцип, конечно, широко применяется в решении проблемы развития честности.

«Грейпвайн», август 1961 г.

«Как же ты примешь этот удар?»

В тот день, когда трагедия Пирл Харбора дошла до нашей страны, один добрый друг АА прогуливался по улице Св. Луиса. Отец Эдвард Даулинг не был алкоголиком, но был одним из основателей группы АА в своем городе. Поскольку большинство его обычных непьющих друзей уже «приложились» к бутылке, чтобы стереть все последствия несчастья Пирл Харбора, отец Эд пребывал в мучениях от мысли, что его любимая группа АА, возможно, займется тем же самым.

По пути ему попался один из членов АА, не пьющий уже около года. Он и вовлек отца Эда в оживленный разговор об АА. Отец Эд с облегчением заметил, что его собеседник был абсолютно трезв.

«Как это так, что вам нечего сказать по поводу Пирл Харбора? Как же вы сможете увернуться от такого удара?»

«Ну, — ответил новичок, — каждый из нас в АА уже пережил свой собственный Пирл Харбор. Что ж, нас, пьяниц, должен сломить еще один?»

Грейпвайн, январь 1962

О здоровой и пагубной зависимости

«Ничто не может быть таким деморализующим, как цепкая и малодушная зависимость от другого человека. Очень часто нашу потребность в любви и внешней защите невозможно удовлетворить. В конце концов, наш предполагаемый защитник просто исчезает, и мы опять остаемся в одиночестве и перед дилеммой — либо совершенствоваться, либо опускаться все ниже и ниже».

««« »»»

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, то обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности — это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда.

Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

1. Письмо, 1966.

2. «Двенадцать и двенадцать».

Взаимная терпимость

«У меня когда-то была такая же точка зрения, как и у вас. К счастью, АА построено таким образом, что нам не надо вдаваться в обсуждение, существует ли Бог или нет; но для получения наилучших результатов большинство из нас должно зависеть от Высшей Силы. Вы скажете, что ваша Высшая Сила — это группа, и ни один здравомыслящий член АА не будет возражать против вашего права так думать. Мы все должны радоваться, что выздоровление может происходить даже только на основе такой ограниченной веры».

Но изменение позиции — это справедливая игра. Если вы будете ощущать терпимость к вашему мнению, я уверен, что и вы ответите тем же. Я припоминаю, что в течение многих веков множество людей, более способных, чем я, оказывались на противоположных сторонах в дискуссиях о вере. Что касается меня, то в последние годы я все больше ощущаю, что мне легче верить в то, что Бог сотворил человека, чем в то, что человек сотворил Бога».

Письмо, 1950.

Разрушение стен эгоизма

Люди, пораженные гордыней, бессознательно слепы к своим недостаткам. Такие новички не нуждаются в успокоении. Задача заключается в том, чтобы помочь им обнаружить брешь в стене, созданной их собственным «я», через которую мог бы проникнуть луч разума.

««« »»»

Воистину достижение бóльшего смирения является основополагающим принципом каждого из Двенадцати Шагов АА, ибо без определенной степени смирения ни один алкоголик не сможет оставаться трезвым.

Почти все члены АА пришли к выводу, что если они не разовьют в себе это драгоценное качество в гораздо большей степени, нежели это требуется для достижения трезвости, то никогда не будут по-настоящему счастливы. Без него они не смогут поставить перед собой какую-либо полезную цель, а в трудные моменты жизни опереться на веру, чтобы устоять перед испытаниями.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. Там же.

Избавление от страха финансовой несостоятельности

Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что-то полезное, когда приобретение денег ради финансовой независимости было важнее, чем зависимость от Бога, мы все еще оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спокойную и полезную жизнь при любом материальном достатке.

Но с помощью Двенадцати Шагов мы смогли избавиться от этих страхов вне зависимости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно трудились, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями.

«Двенадцать и Двенадцать».

Только Бог неизменен

«Изменение является характерной чертой любого развития: от алкоголизма к трезвости, от лживости к честности, от конфликтов к согласию, от ненависти к любви, от детской зависимости к взрослой ответственности. Все это и многое другое представляет собой перемены к лучшему.

Таким изменениям сопутствуют вера в основополагающие принципы и их реализация. Для этого мы должны избавиться от ложных или неэффективных принципов в пользу хороших, которые работают. Но даже наличие очень хороших принципов не может исключить появление еще лучших.

«Только Бог неизменен, и только Он есть наивысшая истина».

Письмо, 1966.

Ответьте, пожалуйста, да или нет

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

Не забывайте, что мы выработали одно важное ограничение. Всякий раз спрашивайте себя: «Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-либо, где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в атмосфере этих мест?» Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным. Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознаете свои мотивы. Не думайте о том, что вы извлечете из ситуации, думайте о том, что вы привнесете в нее.

Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком.

«Анонимные алкоголики».

Очищая каналы

В течение дня, когда возникают сложные ситуации или же нам предстоит принять определенное решение, мы делаем паузу и снова обращаемся к нему с простой просьбой: «Да исполнится Твоя воля, а не моя».

Если в эти моменты мы находимся в состоянии сильного душевного волнения, то, повторив про себя молитву или фразу, понравившуюся и запомнившуюся нам во время чтения или медитации, мы сможем лучше контролировать наши эмоции. Повторяя ее снова и снова, мы сможем очиститься от душащего нас гнева, страха, разочарования и непонимания и вернуться к самому надежному источнику помощи в минуты стресса — нашему поиску Божьей воли, а не своей собственной.

«Двенадцать и Двенадцать».

Чья ответственность?

«Группа АА, как таковая, не может взять на себя все проблемы ее членов, не говоря уже о тех неалкоголиках, которые живут вокруг нас. Так, группа АА не может выступать посредником в семейных отношениях, она также не предоставляет индивидуальную финансовую помощь кому бы то ни было.

Хотя в подобных случаях члену нашей организации могут помочь его друзья из АА, но все же главная ответственность за решение всех его проблем каждодневной жизни и перевоспитания лежит непосредственно на нем самом. Как только АА попытается оказывать такую помощь, то их эффективность и усилия будут безнадежно растрочены впустую.

Вот почему трезвость, — свобода от алкоголя, которая достигается через обучение и практику «Двенадцати Шагов» АА, — является единственной целью группы. И если мы не будем следовать этому важнейшему принципу, то мы обязательно развалимся, а если мы развалимся, то уже не сможем помочь никому».

Письмо, 1966.

Дебет и кредит

Во время дружеской сплетни мы можем спросить себя: «Зачем мы сказали то, что сказали? Мы только старались быть полезными и информативными? Или может быть, мы пытались почувствовать свое превосходство, говоря о чужих грехах? Или может быть, из-за страха и неприязни мы старались навредить им?»

Это была бы честная попытка изучить себя, а не других.

««« »»»

Здесь уместно напомнить, что он (самоанализ) не всегда пишется красными чернилами. Если уж мы совсем ничего не сделали как надо, то это — воистину неудавшийся день. По сути дела, весь наш день обычно заполнен конструктивными вещами. Нужно попытаться обнаружить в них наши хорошие намерения, хорошие мысли, хорошие поступки.

Даже если мы пытались что-то сделать и нам это не удалось, мы можем отметить это как одно из наших самых больших достижений.

1. «Грейпвайн», август 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать»

Эгоизм?

«Я могу понять ваше смущение, когда какой-либо член АА говорит: «АА — это программа для эгоистов». Слово «эгоистичный» обычно подразумевает стремление к приобретательству, повышенную требовательность и безразличие к благополучию окружающих. Конечно, стиль жизни АА не предполагает таких нежелательных черт.»

«Так что же имеет в виду говорящий?» Любой теолог скажет вам, что спасение своей собственной души — это высочайшее призвание любого человека. Без этого спасения, какое бы определение мы не дали этому понятию, у нас останется мало, либо ничего. Для нас в АА это еще более серьезно.

Если мы не сможем обрести трезвость, то прямо здесь и сейчас можно считать, что мы погибли. Мы превращаемся в ничто для окружающих и для самих себя, если только не найдем пути спасения от алкоголя. Поэтому на первом месте стоит выздоровление и духовное совершенствование — справедливая и необходимая забота о себе».

Письмо, 1966.

Как проблемы превращаются в достоинства

«Я думаю, что эта особенная конференция Главной Службы является многообещающей и наполненной духом прогресса — поскольку у нее были проблемы. И она обратила эти проблемы в достижения, в некий рост и в большие надежды.

АА родилось из проблемы, одной из самых серьезных бед, в которую мог попасть человек, проблемы, которая сопутствует этому тяжелому и смертельному недугу, называемому алкоголизмом. Каждый из нас пришел в АА со своей бедой, невозможной бедой, безнадежной бедой. Вот почему мы здесь.

Раз эта Конференция была бурной, раз люди, присутствовавшие на ней, были глубоко взволнованы, я говорю: «Это прекрасно». Какой парламент, республика или демократия не вызывали волнения? Столкновение взглядов и является тем принципом, на котором строится наше общение. Так чего же нам бояться?»

Беседа, 1958.

Мы не можем жить в одиночестве

Все Двенадцать Шагов АА вступают в противоречие с нашими естественными желаниями... они умаляют наше «я». Когда дело доходит до умаления собственного «я», то наиболее труден Пятый Шаг. Но для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый Шаг.

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проблемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Четвертый Шаг, мы, как прожектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то значит, мы не должны жить дальше с этими, терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них.

««« »»»

Мы не можем полностью рассчитывать на друзей в решении всех наших трудностей. Даже самый хороший советчик никогда не будет думать за нас. Он знает, что окончательное решение должны принимать мы сами. Но он поможет нам устранить страх, «рационализаторство» и самообман, тем самым, позволяя нам принять решения, которые будут верными, мудрыми и честными.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Грейпвайн», август 1961.

Преимущества ответственности

«К счастью, расходы каждого члена АА на АА минимальны. И не справиться с ними будет означать попытку избежать ответственности, полезной для нас.

Большинство алкоголиков говорит, что у них нет проблем, которые нельзя было бы решить с помощью денег. Когда мы пьем, мы всегда просим денег. А вот когда мы начинаем сами платить по счетам, то здесь и начинается выздоровление».

««« »»»

«Мой друг Генри потерял высокооплачиваемую работу из-за пьянства. Но у него остался прекрасный дом, на содержание которого требуется в три раза больше, чем его сократившийся заработок.

Он мог бы сдать этот дом, а полученные деньги пустить на его содержание. Но нет! Генри сказал, что, как ему кажется, Бог хочет, чтобы он жил здесь, и что Бог позаботится, чтобы он платил по всем счетам. Поэтому Генри продолжал накапливать счета и продолжал надеяться. И не удивительно, что, в конце концов, кредиторы забрали у него дом за долги.

Теперь Генри только посмеивается над этим, поняв, что Бог чаще всего помогает тем, кто сам хочет помочь себе».

1. Письмо, 1960.

2. Письмо, 1966.

Жизнь — это не тупик

Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше не могли, пока жили, опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше. Такой человек получает дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию.

Он идет по дороге, которая куда-то ведет, и он понимает это. Жизнь перестает быть тупиком, ее не нужно больше влачить, и с ней не надо пытаться совладать. В самом точном смысле слова — человек преображается, потому что он овладел источником силы, которого у него не было ранее.

«Двенадцать и Двенадцать».

Всегда есть место для совершенствования

Мы пришли к выводу, что Шаги и Традиции АА, направленные на наше выздоровление, являются лишь приблизительными истинами, необходимыми нам для нашей определенной цели. Чем больше мы используем их, тем больше ценим. Без сомнения принципы АА останутся неизменными.

И если наши основополагающие принципы такие твердые, то надо ли их изменять или улучшать?

И ответ готов. Если нам не надо вносить изменения в наши основополагающие принципы, то мы можем лучше применять их к себе самим, к АА в целом, и к нашим отношениям с окружающим миром. При этом никто не запрещает нам постоянно, шаг за шагом, расширять «использование этих принципов во всех наших делах».

«Грейпвайн», февраль 1961.

Замковый камень арки (краеугольный камень)

Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жизни. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения.

««« »»»

Прежде всего мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы — исполнители Его воли. Он наш Отец, мы — Его дети.

В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

1. «Анонимные алкоголики».
2. Там же.

Сила Воли и Выбор

«Мы в АА знаем тщетность попыток порвать с алкогольной одержимостью только с помощью силы воли. В то же время, мы прекрасно знаем, какие невероятные усилия требуются для принятия Двенадцати Шагов АА в качестве основных принципов жизни, которые вернут нас к здравомыслию.

Независимо от того, насколько мучительна наша одержимость алкоголем, мы, к счастью, обнаруживаем, что в состоянии сделать иной жизненный выбор. Например, мы можем признать, что бессильны перед алкоголем; что зависимость от Высшей Силы — это необходимость, даже если это простая зависимость от группы АА. Мы можем также попробовать вести праведную и смиренную жизнь, жизнь самоотверженного служения нашим братьям и «Богу как мы Его понимаем».

И пока мы продолжаем делать подобный выбор и сохраняем свои высокие устремления, наше здравомыслие постепенно возвращается к нам, а нестерпимое желание выпить пропадает».

Письмо, 1966.

Анализ событий дня

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злыми, эгоистичными или бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?

Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

«Анонимные алкоголики».

Наблюдаем, как исчезает одиночество

Почти все без исключения алкоголики страшно одиноки. Даже до того, как мы начали всерьез злоупотреблять алкоголем, люди стали сторониться нас, почти все мы страдали от ощущения, что не вписываемся ни в какую компанию. Мы либо стеснялись и боялись подойти к другим, либо вели себя шумно, требуя непрерывного внимания и людского окружения, но никогда, однако, не получая ни того, ни другого, — по крайней мере, как нам тогда казалось. Всегда существовал некий мистический барьер в общении, который мы не могли ни понять, ни преодолеть.

Именно по этой причине мы так любили пить. Мы начинали чувствовать себя непринужденно. Но даже Бахус обернулся против нас — мы были окончательно сражены и покинуты в ужасном одиночестве.

««« »»»

С АА ваша жизнь приобретет новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, которым не следует пренебрегать.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Анонимные алкоголики».

Мужество и осторожность

Когда страх упорно преследовал нас, мы уже знали его причину и могли с ней справиться. И в каждом несчастье мы начинали видеть данную Богом возможность развивать в себе мужество, рождающееся из смирения, а не из бравады.

««« »»»

Осторожность — это золотая середина, судорожный канал между препятствиями, создаваемыми нашими страхами с одной стороны, и безрассудством, с другой. Осторожность в действии создает особый, единственный в своем роде климат, в котором можно достичь гармонии, эффективности и последовательного духовного возрождения.

««« »»»

«Осторожность — это разумная озабоченность без беспокойства».

1. «Грейпвайн», январь 1962.
2. «Двенадцать принципов».
3. Беседа, 1966.

Пешком к спокойствию

«Когда я уставал и не мог сосредоточиться, я пришел к выводу, что порой ощущения жизни можно достичь простой прогулкой, делая глубокие вдохи. Иногда я признавался себе, что не в состоянии сделать даже этого, настолько я был слаб. Но я понял, что это как раз тот случай, когда я не имею права сдаваться, чтобы не впасть в еще большее отчаяние.

Поэтому я поставил перед собой маленькую цель. Я решил проходить пешком четверть мили. И я сосредотачивался и считал вдохи и выдохи — каждые шесть шагов медленный вдох и каждые четыре шага выдох. Пройдя четверть мили, я с обнаружил, что могу пройти еще полмили, а потом еще и еще...

Это меня вдохновило. Ложное ощущение физической усталости покинуло меня (это чувство всегда присутствовало во мне при депрессиях.) Эти прогулки, и особенно, дыхание, убеждали меня, что я все еще живу и увели от отчаяния и гибели.

Этот подсчет дыхания был минимальным упражнением на концентрацию, отдыхом от телесной слабости, раздражающего страха и чувства вины.»

Письмо, 1960.

Атмосфера благодати

Те из нас, кто стали регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы как без воздуха, пищи или солнечного света. И по одним и тем же причинам. Когда мы отказываем себе в воздухе, свете или пище, наше тело страдает. Точно так же, когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки.

Так же как тело может перестать справляться со своими функциями из-за отсутствия питания, это может случиться и с душой из-за отсутствия молитвы. Мы все нуждаемся в свете Божьего бытия, в насыщении Его силой, в атмосфере Его благодати. Факты деятельности АА с поразительной силой доказывают эту древнюю истину.

«Двенадцать и двенадцать».

«...во всех делах наших»

«Главной целью АА является трезвый образ жизни. Мы все понимаем, что без трезвого образа жизни мы ничто.

Однако, эту благую цель можно превратить в нонсенс, особенно, если возьмем отдельного человека. Иногда он говорит: «Трезвость — это моя единственная обязанность. Вообще-то я хороший парень, за исключением пьянства. Дайте мне трезвость и все будет в порядке!».

Пока наш друг будет придерживаться такого удобного для него алиби, он не сможет решить свои настоящие жизненные проблемы и обязанности, которые и заставляют его пить снова. Вот почему «Двенадцатый Шаг» АА настойчиво убеждает нас «применять эти принципы во всех наших делах». Мы живем не для того, чтобы просто избавиться от алкогольной зависимости, мы живем, чтобы учиться, служить и любить».

Письмо, 1966.

Духовный детский сад

«Мы всего лишь имеем дело с духовным детским садом, в котором люди находят возможность избавиться от пристрастия к алкоголю и обретают благодать лучшей жизни. Каждый человек имеет право на свои собственные теологические взгляды, это его личное дело».

««« »»»

Когда мы только планировали написать «Большую Книгу», некоторые члены нашего общества полагают, что следует придерживаться доктрины Христианского учения. Другие не возражали против употребления слова «Бог», но хотели бы избежать догматических вероучений. Иными словами, духовности — да, религии — нет. А еще другие хотели, чтобы это была психологическая книга, которая могла бы привлечь в АА многих алкоголиков. А уж оказавшись в АА, они сами будут выбирать — верить ли им в «Бога» или нет.

Для остальных из нас это было просто шокирующим, но, к счастью, мы прислушались к этим точкам зрения. Наше групповое сознание работало над созданием наиболее приемлемой и эффективной книги.

В этом деле каждый человек играл свою роль. Наши атеисты и агностики широко распахнули ворота, чтобы через них могли войти все страждущие независимо от того, верили ли они в Бога или нет.

1. Письмо, 1954.

2. «АА взрослеет»

Когда недостатки не смертельны

Практически каждый человек стремится избавиться от наиболее вопиющих и пагубных недостатков. Никто не хочет быть до такой степени гордецом, чтобы его презирали как хвастуна, или настолько алчным, чтобы его заклеямили как вора. Никто не желает испытать такой гнев, когда человек способен на убийство, или настолько сторать от страсти, чтобы совершить насилие, или до такой степени не знать меры в еде, что это нанесет вред здоровью. Никто не хочет испытывать непрерывные страдания зависти или парализующую лень.

Разумеется, большинство людей не страдает от указанных недостатков в столь резко выраженной форме. Все те, кто избежали этих крайностей, могут поздравить себя. Или, может, радоваться пока что рано? Что еще уберегло нас от крайностей, как не обыкновенный, чистой воды, эгоизм? Ведь эти крайности сами содержат в себе наказание, а поэтому, чтобы избежать их, больших душевных усилий не требуется. Ну, а как обстоят дела с теми же самыми пороками, но выраженными в меньшей степени?

«Двенадцать и Двенадцать»

Самоуважение через самопожертвование

Вначале мы пожертвовали алкоголем. И мы должны были сделать это, в противном случае нас ждала гибель. Но мы не смогли бы покончить с нашим пристрастием к алкоголю, если бы не пошли на другие жертвы. Нам пришлось выбросить в окно и наши самооправдания, и нашу жалость к себе, и наш гнев. Нам пришлось прекратить погоню за престижем и большими банковскими счетами. Нам пришлось взять на себя ответственность за наше плачевное состояние и перестать винить в нем других.

Можно ли назвать все это жертвами? Да, безусловно. Чтобы обрести смирение и самоуважение и, в конце концов, сохранить свою жизнь, нам пришлось отказаться от самого дорогого, что у нас было — наших амбиций и ненормальной гордости.

«АА взрослеет»

Гнев — наш личный и общий враг

«Как написано в книге «Анонимные алкоголики». «обида — наш обидчик №1». Это основная причина того, что человек снова начинает пить. А мы в АА прекрасно понимаем, что для нас за словом «пить» стоит либо смерть, либо безумие.

Такое же наказание грозит каждой группе АА. Стоит дать волю собственному гневу, как сразу и единство и общие цели оказываются под угрозой. Стоит дать волю «справедливому» негодованию и нарушится целостность группы, что приведет к ее гибели. Вот почему мы стараемся избегать разногласий. Вот почему мы не требуем наказания за неправильные поступки, какими бы тяжкими они не были. И, конечно же, ни один алкоголик не может быть лишен членства в АА ни при каких условиях.

«Наказание никогда не исцеляет; исцеляет только любовь».

Письмо, 1966.

«Срывники» нуждаются в понимании

«Срывы» часто являются своеобразным выражением бунта; у некоторых из нас такого бунтарского духа больше, чем у других. Срывы могут также вызываться иллюзией, что человек уже «излечился» от алкоголизма. Причиной срывов может быть также беспечность и самоуспокоение. Мало кому из нас удалось преодолеть этот период абсолютно трезвыми. Два-три года все идет прекрасно, и вдруг этот человек исчезает, и мы его долго не видим. Некоторые из нас страдают от чрезмерного чувства вины из-за пороков и слабостей, от которых мы либо не можем, либо не хотим избавиться. Слишком мало прощения самого себя и слишком мало молитвы — такое сочетание способствует срывам.

К тому же на некоторых из нас алкоголь оказал более сильное разрушительное воздействие. Другие же, сталкиваясь с чередой бедствий, не могут найти в себе достаточно духовных сил, чтобы противостоять им. Есть среди нас и люди, страдающие физическими недугами. Некоторые из нас более подвержены продолжительному нервному истощению, тревогам и депрессиям. Такие факторы зачастую способствуют срывам, а иногда они даже подавляют человека».

Беседа, 1960.

Забытая гора

Когда я был маленьким, у меня проявились черты характера, которые впоследствии привели к сильной тяге к алкоголю. Я вырос в маленьком городке, в штате Вермонт, под сенью горы, которая называлась Эоловой горой. В своих детских воспоминаниях я вижу, как я смотрю вверх на огромную таинственную гору, пытаясь понять, что это такое, и смогу ли я забраться так высоко. Но мои созерцания были нарушены моей теткой, которая в качестве подарка на мое четырехлетие преподнесла мне тарелку с помадками. И в течение последующих тридцати пяти лет я гнался за «помадкой жизни» и не вспоминал о горе.

««« »»»

Когда потворство нашим слабостям не оказывает на нас очевидного разрушительного действия, мы называем это не иначе как «маленькие радости жизни».

1. «АА взрослеет»
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Духовный Аспект

Как часто на наших встречах мы слышим такие заявления: «Я еще не достиг духовности». Хотя до этих слов человек рассказывал нам о невероятных изменениях, которые произошли в его душе, имея в виду не только его избавление от алкогольной зависимости, но и полное изменение его отношения к самой жизни.

Все присутствующие понимают, что он получил удивительный дар и что этот дар несоизмеримо больший, чем можно было ожидать просто от обычного участия в делах АА. Поэтому мы все, собравшиеся на этой встрече, улыбаемся и говорим про себя:

«Да этот парень просто излучает духовность, хотя он и сам об этом не знает!»

«Грейпвайн», июль 1962.

Исцеляющие беседы

Когда мы общаемся с нашим другом по АА, мы не должны смущаться напоминанием ему о соблюдении анонимности. Наши приватные беседы обычно протекают так легко и свободно, что некоторые наставники АА забывают о неразглашении некоторых тайн. И мы не должны никогда нарушать обет таинства таких исцеляющих бесед.

У подобного рода общения есть неоспоримые преимущества. В них мы находим великолепную возможность быть предельно откровенными. Мы уже не думаем о нанесении вреда другим людям и не боимся насмешек или осуждения. В таких беседах мы также имеем прекрасную возможность распознать самообман.

«Грейпвайн», август 1961.

Принципы против целесообразности

Многие из нас считали, что желательно обладать всеми достоинствами характера, но, по всей очевидности, эти достоинства были необходимы только для того, чтобы удачно вести дела и сохранять самодовольство. Имея такие качества как честность и мораль, мы скорее сможем добиться того, чего захотим. Но, когда нам приходилось выбирать между нравственностью и удобством, забота о нашем моральном облике утрачивалась в пылу охоты за тем, что мы считали счастьем.

Мы довольно редко считали, что моральное совершенствование ценно само по себе как нечто, к чему мы стремимся, независимо от того, удовлетворены наши инстинкты или нет. Мы никогда не стремились к тому, чтобы честность, терпимость и подлинная любовь к людям и к Богу стали основой нашей повседневной жизни.

««« »»»

Основная проблема жизни как таковой состоит в том, как из правильных духовных убеждений получить правильный эмоциональный результат и, соответственно, беззаботное, счастливое и хорошее существование.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. Грейпвайн», январь 1958.

Наш новый «работодатель»

У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю.

Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожеками. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей.

Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы как бы заново родились.

«Анонимные алкоголики».

Движение вперед

Тратить слишком много времени на одного человека — значит лишить других шансов начать новую счастливую жизнь. Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он пытался помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни.

««« »»»

«Нашей главной обязанностью по отношению к новичкам является доступное разъяснение нашей программы. Если он ничего не делает или пытается спорить, то мы просто продолжаем вести трезвый образ жизни. Если мы замечаем у него какие-то положительные сдвиги, пусть самые незначительные, то мы в лепешку разобьемся, чтобы помочь ему».

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1942.*

«Идеальное» смирение

Я все время пытаюсь найти наиболее точное определение слову «смирение». Оно не будет идеальным, поскольку я сам никогда не буду совершенным.

Для этой статьи я бы выбрал следующее определение: «Абсолютное смирение должно состоять из полной свободы от себя самого, свободы от всех требований, которые из-за несовершенства моего характера ложатся на меня тяжелым бременем. Идеальное смирение должно быть полной готовностью, всегда и везде, искать и исполнять волю Божью».

Когда я обдумываю подобную точку зрения, мне не нужно бояться того, что я никогда не смогу достичь этого, равно как и не стоит раздуваться от самомнения, что когда-то эти достоинства будут полностью моими.

Все, что мне нужно, это придерживаться этой точки зрения, давая ей возможность расти и все более заполнять мое сердце. Сделав так, я могу сравнить это с последней предпринятой «инвентаризацией» моих личных качеств. После того, как я буду точно знать свое место на этой длинной дороге к смирению, я пойму, что мое движение к Богу еще в самом начале пути.

Осознав, таким образом, свои размеры и свое положение, моя озабоченность самим собой и собственной значимостью становится просто смешной.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Два вида гордости

Горделивая праведность «хороших людей» очень часто может оказаться такой же пагубной, как и бросающиеся в глаза грехи тех, кто якобы не так хорош.

««« »»»

Как мы любили громкие разоблачения того, что миллионы «добрых прихожан» все еще убивают друг друга во имя Божие. Все это говорило о том, что мы предпочитали отрицать, вместо того чтобы утверждать.

Став членами АА, мы поняли, что эта черта способствовала развитию нашего себялюбия. Обвиняя в грехах некоторых верующих, мы могли ощущать свое превосходство над всеми ними. Более того, мы могли не слишком пристально следить за своими собственными недостатками.

Самодовольство, с презрением осуждаемое нами в других, было нашим собственным неискоренимым пороком. Наша фальшивая респектабельность мешала нам обрести веру и была губительна для нас. Но, в конце концов, примкнув к АА, мы прозрели.

1.»Грейпвайн», август 1961.

2.»Двенадцать и Двенадцать»

Познание в тишине

В 1941 году один из членов нашей группы в Нью-Йорке привлек наше внимание к газетной заметке, а точнее, к некрологу, напечатанному в местной газете, где говорилось: «Боже, дай нам разум и душевный покой, чтобы принять то, что мы не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что мы можем, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Никогда мы еще не видели, чтобы главные идеи АА излагались так точно всего в нескольких словах. С удивительной быстротой Молитва о душевном покое стала общеупотребительной.

««« »»»

Во время медитации нет места дебатам. Мы спокойно принимаем мысли человека сведущего, чтобы суметь сопереживать и учиться. В таком состоянии мы часто обнаруживаем и углубляем нашу осознанную связь с Богом.

1. «АА взрослеет», стр.196.
- 2.»Двенадцать и Двенадцать»

Свобода через признание

Мы осознали, что не смогли победить алкоголь остатками собственных сил, и, таким образом, мы приняли следующий факт, что зависимость от Высшей Силы (пусть ею будет даже только наша группа АА) могла сделать, на первый взгляд, невозможное. Как только мы смогли признать эти факты, началось наше избавление от алкогольной зависимости.

Для большинства из нас признание этих двух фактов потребовало громадных усилий. Нам пришлось расстаться с нашей, такой дорогой сердцу, философией о самодостаточности. И это было сделано не благодаря нашей исключительной силе воли. Это пришло в результате появления в нас готовности принять эти новые факты жизни.

Мы не бежали и не боролись. Мы просто приняли их. И вот тогда мы стали обретать свободу.

«Грейпвайн», март 1962.

Конструктивна или деструктивна неприятность?

«Было время, когда мы игнорировали проблемы, надеясь, что они уйдут. Или, находясь в страхе и депрессии, мы попросту убегали от них, но обнаруживали, что они все равно с нами. Часто из-за безрассудности, горечи и обвинений, мы пытались сопротивляться. Эти заблуждения, «подогреваемые» алкоголем, гарантировали нам полное разрушение, если только мы не поменяем себя.

Затем появилось АА. И тут мы узнали, что проблемы — это жизненная реальность для каждого человека, реальность, которую надо понять, и предпринять соответствующие действия. К удивлению мы обнаружили, что наши проблемы, Божьей милостью, могут превратиться в неожиданное благословение.

И это была сущность АА: если осознать проблему, если со спокойной решимостью встретить проблему, проблема становится меньше и зачастую исчезает из поля зрения. Такова история АА и мы — часть ее. Такое поведение — это наш наличный товар для новых страждущих».

Письмо, 1966.

Вглядываясь в прошлое

Мы обязаны тщательно и всесторонне проанализировать наше прошлое с точки зрения взаимоотношений с людьми. Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше.

Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них. В то время, когда они произошли, они стали причиной серьезной эмоциональной встряски, в результате которой наш внутренний мир пошел и наша жизнь в целом ухудшилась.

««« »»»

«Наша реакция на неудачи более сильная, чем у обычных людей. Переживая заново эти эпизоды и обсуждая их строго конфиденциально с другими людьми, мы, таким образом, уменьшаем их масштаб, а соответственно, и их потенциальную силу в нашем подсознании».

1. «Двенадцать и Двенадцать»
2. Письмо, 1954.

Полная безопасность?

Когда мы стали членами АА, наше отношение к деньгам изменилось, часто чуть ли не на противоположное. Мы впадали в паническое состояние, вспоминая зря потраченные годы. Нашей главной целью стал не финансовый успех, а просто материальная обеспеченность.

Даже если нам удавалось восстановить свое дело, эти страхи продолжали преследовать нас. Мы снова становились скрягами и экономии на спичках. Мы должны быть материально обеспеченными, иначе...

Мы забыли, что большинство членов АА имеют заработки значительно выше среднего; мы забыли о расположении к нам наших братьев по АА, которые охотно помогут нам найти работу получше, если мы сможем выполнять ее; мы забыли о фактической или потенциальной финансовой необеспеченности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы забыли Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень.

«Двенадцать и Двенадцать»

Быть открытыми

Мне кажется, слишком часто мы осуждали и даже высмеивали идеи наших друзей относительно алкоголизма только потому, что не всегда встречались с ними с глазу на глаз.

Мы должны очень серьезно спросить себя, сколько алкоголиков продолжают пить просто потому, что нам не удалось осуществить доброе сотрудничество с данными организациями — хорошими, плохими или никакими. Ни один алкоголик не должен сойти с ума или умереть лишь потому, что с самого начала он не пришел к нам в АА.

««« »»»

Нашей первой задачей должно быть воспитание умения сдерживать себя. Это умение наиболее важно для нас. Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть справедливыми и терпеливыми мгновенно улечивается.

1. «Грейпвайн», июль 1965.
2. «Двенадцать и Двенадцать»

Никакой личной власти

«С самого начала средство разрешения моих личных трудностей казалось мне настолько очевидным, что я не мог представить себе ни одного алкоголика, который бы отверг предложение, будь оно просто ему представлено. Твердо веря, что Христос всемогущ, я неосознанно полагал, что Он будет делать все через меня — тогда и таким образом, как мне понадобится. Через шесть долгих месяцев мне пришлось признать, что ни одной душе не удалось завладеть Повелителем — и я не был исключением.

Это заставило меня понять, что в мире существует еще множество ситуаций, над которыми я не властен, — и если я готов допустить это в отношении алкоголя, то я должен сделать то же самое в отношении многого другого. Мне надо сохранять спокойствие и понять, что Он, а не я, является Богом».

Письмо, 1940.

Сущность развития

Давайте не бояться неизбежных перемен. Конечно же мы отличаем перемены к худшему от перемен к лучшему. Но если необходимость перемен становится очевидной, как для отдельных членов организации, групп, так и для всего АА в целом, то уже давно было понятно, что мы не можем оставаться на месте и выглядеть иначе.

Сущностью всего процесса совершенствования является желание перемен к лучшему и неослабная готовность брать на себя часть ответственности за эти перемены.

«Грейпвайн», июль 1965.

Видение каждого человека

«За пределы той Высшей Силы, как каждый из нас воспринимает Его, АА, как общество, никогда не должно проникать в сферу догм и теологии. Мы никогда не станем религией в этом смысле, в противном случае окажемся втянутыми в теологические споры, и тогда мы погубим свою действенность».

««« »»»

«Удивительный факт об АА — все религии видят в нашей программе сходство со своими постулатами. Так, католические теологи заявляют, что «Двенадцать Шагов» это точное повторение «Духовных Упражнений» Святого Игнасия, и хотя наша книга имеет привкус греха, болезни и смерти, но журнал «Кристиан Сайенс Монитор» часто хвалил ее в своих редакционных статьях.

И, глядя на нас глазами квакера, вы тоже видите нас в положительном свете. Какие же прекрасные обстоятельства!»

1. Письмо, 1954.
2. Письмо, 1950.

Чувство причастности

Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство приобщения. Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враждебным. Исчезает чувство потерянности, страха и отсутствия цели.

Как только мы видим проблеск Божьей воли, мы начинаем понимать, что истина, справедливость и любовь являются реальными и вечными ценностями жизни. Нас перестает беспокоить, что окружающая действительность день за днем вроде бы доказывает нам как раз обратное. Мы знаем, что Бог с любовью следит за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и ныне, и присно...

«Двенадцать и Двенадцать»

Вступление к Программе

Почему нужно настаивать на необходимости «опуститься на самое дно»? Дело в том, что без этого очень немногие люди искренне станут соблюдать Программу АА. Чтобы, являясь членом АА, пройти остальные Одиннадцать Шагов, следует принять такую точку зрения и совершить такие поступки, о которых не может и мечтать почти что любой пьющий алкоголик. Нет, обычный, занятый своими переживаниями, алкоголик не интересуется такими проблемами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

««« »»»

Мы знаем, что новичку приходится «опуститься на самое дно», в противном случае ничего не произойдет. Поскольку мы все алкоголики, которые понимают его, мы можем прибегнуть к мощному орудю «одержимость-плюс-аллергия», которое сможет разбить его эго. Только в этом случае он поймет, что сам по себе, без какой-либо помощи, он попросту не имеет шансов.

1. «Двенадцать и Двенадцать»
2. «АА сегодня»

На широкой дороге

«Теперь я понял, что мое давнее предубеждение против служителей церкви было неверным. Они сохранили сквозь века веру, которая могла бы совсем угаснуть. Они указали мне путь, но я даже не взглянул на него, поскольку меня переполняли предубеждения и озабоченность исключительно самим собой».

«Открыл же я глаза только потому, что мне пришлось это сделать. И человек, который раскрыл мне правду, был такой же обычный алкоголик и дилетант. Благодаря ему я, наконец, прозрел, и сумел сделать шаг от пропасти и ступить на твердую землю. И я тут же осознал, что стою на широкой дороге, по которой могу пойти, если выберу это».

Письмо, 1940.

Живое слово

«У меня нет ни малейших возражений против того, чтобы группы сохраняли анонимность так же, как и отдельные люди, которые не хотят предавать огласке свое членство в АА. Это их право, и это нормальная практика».

«Однако большинство людей находят, что анонимность в такой степени не обязательна или даже нежелательна. Если человек уже достаточно долго не пьет и чувствует себя уверенным, нет причин, чтобы не поговорить об АА с другими людьми в каких-то подходящих местах. Таким образом, можно привлечь еще больше людей в АА. Живое слово всегда являлось самым важным средством общения».

«Поэтому мы не должны критиковать ни людей, которые желают сохранять анонимность, ни людей, которые готовы слишком много рассказать об их принадлежности к АА, при условии, что эти люди не выходят с этим на какой-то публичный уровень и не ставят под угрозу всю организацию».

Письмо, 1962.

Мы не боремся

И еще — мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет.

В этом заключено чудо. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы больше не даем зарюки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха.

Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность.

«Анонимные алкоголики».

Готовность — вот главный «ключ»

Каким бы горячим ни было его (новичка) желание, ему нужно конкретно знать, каким образом он может вручить свою волю и жизнь тому Богу, который, с его точки зрения, существует.

Мы можем также добавить, что самое главное — это начать, каким бы скромным ни было это начало. Однажды воспользовавшись нашим желанием как ключом, открывающим замок, и слегка приоткрыв дверь, мы обнаружили, что теперь сможем открывать ее всегда и все шире и шире.

Хотя своеволие может захлопнуть ее снова, что нередко случается, она всегда будет поддаваться, как только мы снова воспользуемся этим ключом — нашей доброй волей.

«Двенадцать и двенадцать».

Новичок и его семья

Когда человек становится алкоголиком, создаются противоестественные ситуации, разрушающие семейные отношения. Если пьет муж, жена должна стать главой семьи и часто обеспечивать ее материально. По мере развития алкоголизма муж превращается в больного и безответственного ребенка, за которым надо присматривать и которого надо спасать от всякого рода неприятностей и бед. Постепенно и незаметно жена вынуждена взять на себя в отношении мужа роль матери мальчика, сбившегося с праведного пути. Муж попеременно то любит, то ненавидит ее за материнскую заботу. Устанавливается тип взаимоотношений, изменить который впоследствии будет очень не просто.

Однако под влиянием Программы Двенадцати Шагов ситуация часто нормализуется.

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«Анонимные алкоголики».*

Свобода выбора

Оглядываясь назад, мы видим, что наша свобода сделать плохой выбор, не была настоящей свободой.

Когда мы выбираем потому, что «должны», то это отнюдь не свободный выбор. Но это подталкивает нас в нужном направлении.

Когда мы выбираем потому, что «так следует сделать», то это уже лучше. В этом случае мы получаем некую свободу и готовим себя к большему.

Но когда, время от времени, мы можем сделать правильный выбор без сопротивления, промедления или конфликтов, тогда мы впервые ощущаем, какой может быть настоящая свобода по воле Божьей.

«Грейпвайн», май 1960.

Заглядывая за горизонт

Моя мастерская находится на холме позади моего дома. Глядя на долину, я вижу здание деревенской общины, где наша местная группа проводит свои встречи. А за горизонтом лежит весь мир АА.

««« »»»

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество. От этого зависят наши жизни и жизни всех тех, кто собирается присоединиться к Содруеству в будущем. Если мы не сохраним единства, сердце АА перестанет биться, наши артерии перестанут нести животворную Божью благодать, Его дар будет бессмысленно утрачен.

1. «АА Сегодня»
2. «Двенадцать и Двенадцать»

«...признали перед Богом...»

Если, делая Пятый шаг, вы не будете ничего утаивать, чувство облегчения будет возрастать с каждой минутой. Все копившиеся годами отвратительные эмоции прорвут сдерживавшую их преграду и чудесным образом исчезнут сразу после того, как вы расскажете о них другому человеку. Как только боль утихнет, ее место займет исцеляющий покой. Когда смирение и душевный покой соединяются вместе, это может стать поистине одним из выдающихся переживаний.

Многие члены АА, бывшие агностиками или атеистами, рассказывают, что именно на этом этапе прохождения программы Пятого Шага они впервые отчетливо почувствовали присутствие Бога. И даже те, кто уже были верующими, почувствовали, как никогда ранее, свой контакт с Богом.

«Двенадцать и Двенадцать»

Постоянство в молитве

Мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их необязательными. Конечно, мы признаем, что в чрезвычайных обстоятельствах они могут помочь, но поначалу многие склонны рассматривать их как загадочное ремесло служителей церкви, от которого мы надеемся получить некую косвенную пользу.

««« »»»

Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Там же*

Возвращение к работе

Нечестность других людей мы можем использовать в качестве благовидного предлога неисполнения наших собственных обязательств.

Однажды несколько предубежденных друзей посоветовали мне никогда не возвращаться на Уолл Стрит. Они были уверены, что воинствующий материализм и двойные стандарты, процветающие там, помешают моему духовному росту. Поскольку все это звучало так возвышенно, то я держался подальше от единственного занятия, которое знал.

Но когда мое домашнее хозяйство пошло прахом, я понял, что прежде просто не мог допустить мысли о возвращении на работу. И я вернулся на Уолл Стрит, и с тех пор страшно рад этому. Мне нужно было снова понять, что в этом финансовом районе Нью-Йорка было много прекрасных людей. Мне также нужен был опыт нахождения в трезвом состоянии в тех местах, где когда-то алкоголь нанес мне удар.

Во время деловой поездки по заданию Уолл Стрит в Акрон, штат Огайо, я впервые встретился с д-ром Бобом. Таким образом, можно сказать, что рождение АА зависело от моих усилий получить средства к существованию.

«Грейпвайн», август 1961.

Путь силы

Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз проявление силы.

Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить.

«Анонимные алкоголики».

Все наши проблемы в голове

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

Эти наблюдения можно было бы считать чисто теоретическими и бессмысленными, если бы первая рюмка не приводила в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик. Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в психике алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием.

«Анонимные алкоголики».

Препятствия на нашем пути

Мы живем в мире, отравленном завистью. В большей или меньшей степени каждый из нас заражен ею. Этот недостаток приносит нам извращенное и, тем не менее, несомненное удовольствие. Иначе, зачем бы мы тратили столько времени, лишь испытывая желание заполучить что-то, вместо того чтобы трудиться ради приобретения желаемого? Зачем, испытывая раздражение, мы стремимся к обладанию некоторыми качествами, которых у нас никогда не будет, вместо того чтобы смириться с обстоятельствами и принять реальность такой, какая она есть?

««« »»»

Каждый из нас хочет жить в мире с самим собой и другими людьми. Мы хотим быть уверенными в том, что милосердие Божие сделает для нас то, что мы не в состоянии сделать сами.

Мы поняли, что наши недостатки, основанные на недальновидности или недостойных желаниях, мешают нам в достижении наших целей. Мы поняли, что предъявляли неразумные требования к себе, к другим и к Богу.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Там же.*

Быстрая оценка

Чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции, когда мы чем-то расстроены, очень полезна «быстрая оценка». Применяется она и для выхода из ситуаций, возникающих у всех без исключения практически каждый день. Рассмотрение более серьезных проблем стоит отложить по возможности на специально отведенное для этого время.

«Быстрая оценка» направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия, и мы можем наломать дров.

«Привилегированные люди»

Я обнаружил, что слишком долго жил в одиночестве, слишком отстраненно от моих друзей и был слишком глух к своему внутреннему голосу. Вместо того, чтобы воспринимать себя в качестве простого человека, передающего свой опыт и знания другим, я думал о себе как об основателе АА.

Насколько было бы лучше, если бы я чувствовал благодарность, а не самоудовлетворение: благодарность за то, что я прошел через страдания алкоголизма; благодарность за то, что свыше мне было дано чудо исцеления; благодарность за привилегию служить моим товарищам-алкоголикам и благодарность за братские узы, которые связывают меня с ними такими тесными дружескими отношениями, которые испытывали весьма немногие человеческие сообщества.

Один священник мне честно сказал: «Твои неудачи обернулись для тебя удачей. Вы в АА привилегированный народ».

Права каждого

Мы считаем, что нет такого товарищества на земле, которое уделяло бы так много внимания его отдельным членам. Нет другого товарищества, которое так ревностно ограждало бы право каждого члена думать, говорить и действовать, как ему хочется. Ни один член АА не может заставить другого члена что-либо сделать, никого нельзя наказать или исключить из группы.

Наши Двенадцать Шагов к выздоровлению являются всего лишь предложениями, а Двенадцать Традиций, которые гарантируют единство АА, не содержат ни одного «нельзя». В них постоянно говорится: «Нам следует» или «Мы должны», но никогда не говорится: «Вы должны!»

««« »»»

«Хотя традиционно наше сообщество никого не принуждает, но не надо допускать ни на секунду, что мы свободны от всякого принуждения. На самом деле, мы находимся под огромным давлением — давлением того, что содержится в бутылках. Наш давний деспот, Король Алкоголь, всегда готов опять затащить нас к себе.»

«Таким образом, свобода от алкоголя — это великое «должны», которое необходимо выполнить, иначе нам грозит безумие или смерть».

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1966.*

Победа в поражении

Убежденный в том, что никогда не смогу быть причастным, и уверенный в том, что никогда не мог бы удовлетвориться должностью второго плана, я чувствовал, что должен был главенствовать во всем: и в работе и в игре. Когда эта привлекательная формула хорошей жизни начала приносить успехи, в соответствии с моими тогдашними представлениями об успехе, я был необычайно счастлив.

Но, когда я время от времени терпел неудачу, меня переполняли чувства обиды и уныния, излечить которые могла только новая победа. Следовательно, я очень рано начал оценивать все в терминах победы или поражения — «все или ничего». Единственное полное удовлетворение мне давала только победа.

««« »»»

Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к силе и освобождению. Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно построить счастливую целенаправленную жизнь.

1. *«Грейпвайн», январь 1962.*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Отбрасывая недостатки

Пересмотрев все недостатки, с которыми мы не хотим расставаться, нам следует отказаться от жесткого и решительного подхода, который мы описали выше. Возможно, мы будем вынуждены в некоторых случаях сказать: «От этого я пока не могу отказаться», но мы не должны говорить себе: «От этого я не откажусь никогда!»

Как только мы говорим: «Нет, никогда!» — наше сознание становится недоступным для Божьей благодати. Промедление опасно, а протест может стать гибельным. Именно в этом пункте мы отходим от ограниченных целей и движемся к принятию Божьей воли.

«Двенадцать и Двенадцать»

За пределами агностицизма

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

««« »»»

«Многие люди, находясь в трезвом состоянии, уверяли меня, что нет лучшего места для человека во Вселенной, чем то, где организмы борются за существование в жизни лишь для того, чтобы, в конце концов, погибнуть. Услышав это, я почувствовал, что все еще предпочитаю оставаться верным так называемой иллюзии религии, которая, по моему личному опыту, подсказала мне совсем иное».

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1946.*

Два пути для ветерана АА

Основателей многих групп можно разделить на два класса, которые на жаргоне АА называются «заслуженный деятель» и «сострадающий проповедник».

Первый понимает мудрость решения группы и не обижается на то, что лишился своего положения. Его суждения, подкрепленные большим жизненным опытом, разумны, и он согласен тихо отойти в сторону, ожидая дальнейшего развития событий.

Второй же глубоко убежден, что группа не может обойтись без него, он постоянно стремится быть переизбранным в «руководящие» органы и не может освободиться от жалости к самому себе. Почти все старожилы АА в той или иной форме прошли через этот процесс. К счастью, в большинстве своем они его перенесли хорошо и стали «заслуженными деятелями». Эти люди становятся постоянными и подлинными лидерами АА.

Основа смирения

До тех пор пока мы убеждены, что живем опираясь исключительно на собственные силы и разум, для нас невозможна действенная вера в Высшую Силу.

Это справедливо даже в тех случаях, когда мы верим в существование Бога. Все наши серьезные религиозные чувства оставались бесплодными, потому что мы пытались сами играть роль Бога. Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась.

Отсутствовал основной элемент всякого смирения — желание познать Божью волю и следовать ей.

Недостатки и их преодоление

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

««« »»»

Вина является оборотной стороной гордости. Вина нацелена на саморазрушение, а гордость на разрушение других.

««« »»»

«Нравственный самоанализ — это спокойный анализ того ущерба, который случился с нами в течение жизни, и искренняя попытка рассмотреть их в нужном свете. Это схоже с процессом шлифовки в нас самих матового стекла эмоциональной основы, которая продолжает ранить и вызывать комплексы».

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Грейпвайн», июнь 1961.
3. Письмо, 1957.

«Вернуло нам здравомыслие»

Лишь немногие алкоголики понимают, насколько они иррациональны, и даже те, кто понимают, все равно не в состоянии взглянуть правде в глаза. Некоторые согласны называть себя «беспробудными пьяницами», но решительно отвергают всякое предположение, что они, в сущности, душевнобольные.

Их слепота поддерживается отношением к ним окружающих, которые не понимают разницы между обыкновенным употреблением алкоголя и алкоголизмом. Душевное здоровье определяется как здравомыслие. Однако ни один алкоголик, трезво анализирующий свое разрушительное поведение, будь его объектом мебель в столовой или нравственные основы собственной личности, не может утверждать, что сохранил здравый ум.

«Двенадцать и Двенадцать»

Инстинкты, данные Богом

Природа не напрасно наделила нас инстинктами. Без них мы не были бы людьми в полной мере. Если бы мужчины и женщины не делали усилий, чтобы обрести уверенность в себе, чтобы добыть пищу и построить жилище, они не смогли бы выжить. Если бы они не рожали детей, земля не была бы населена. Если бы не было социального инстинкта, если бы люди не стремились к общению друг с другом, не было бы человеческого общества.

Однако эти инстинкты, столь необходимые для нашего существования, часто превосходят свои нормальные функции. Властно, слепо, а порой весьма искусно они управляют нами, увлекают нас, подчиняют себе и настойчиво пытаются руководить нашей жизнью.

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *«Анонимные алкоголики».*

Школа жизни АА

Мы в АА всегда весьма много спорили, и, по большей части, эти споры касались того, как сделать больше добра большему числу алкоголиков. У нас были детские ссоры по некоторым вопросам управления денежными средствами и о том, кто будет руководить группой в течение следующих шести месяцев. Любая компания растущих детей (а именно такими мы и являемся) вряд ли укрепила бы свой характер, если бы они не делали этого.

Это и есть проблемы взросления детей, и мы как раз и переживаем этот период. Преодоление таких проблем в достаточно суровой школе жизни АА является полезным упражнением.

«АА взрослеет», стр. 233.

Слепо доверять?

«Очевидно, что там, где нет любви, не может быть и доверия, равно как и не может быть настоящей любви там, где недоверие оказывает свое пагубное влияние».

«Но разве доверие требует, чтобы мы были слепы к мотивам других людей, да и к нашим собственным? Нет и нет; это было бы безрас-судно. Мы обязательно должны оценивать способность каждого человека, которому мы верим, совершить доброе и плохое деяние. Та-кой внутренний анализ поможет нам опреде-лить степень доверия, которую мы можем про-явить в той или иной ситуации».

«Однако такой анализ требует понимания и любви. Ничто не может так исказить наши суждения, как негативные чувства, например, подозрение, зависть или злоба».

«Проявляя доверие к другому человеку, мы обязаны дать ему понять, что он может рассчитывать на нашу полную поддержку. Это найдет отзвук в его душе, и его поступки пре-высят все наши первоначальные ожидания».

Письмо, 1966.

Брать на себя ответственность

Обучение тому, как жить в постоянном мире, сотрудничестве и братстве со всеми мужчина-ми и женщинами, какими бы они ни были, ста-новится интересным и захватывающим при-ключением.

Однако каждый член АА понял, что вряд ли ему удастся участвовать в этом приключе-нии, если он тщательно и честно не оценит тот ущерб, что нанес другим людям в прошлом.

««« »»»

Готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и, в то же время, принять на себя ответственность за благополучие других людей и составляет суть Девятого Шага.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. Там же.

Делай как я...

Очень редко, даже реже, чем мы сами думаем, мы находим глубокий контакт с алкоголиками, которые сталкиваются с дилеммой — верить в Бога или нет.

И конечно же никто не проявляет большую чувствительность к духовной самоуверенности, гордости и агрессии, чем они. Я уверен, что это то, о чем мы часто забываем.

В первые годы становления АА я чуть не разрушил все это начинание своим неосознанным высокомерием. Бог, как я его понимаю, должен быть для всех. Иногда моя агрессия была неуловимой, а иногда — откровенной. Но в любом случае, она была губительной, возможно даже смертельной, для многих неверующих.

Конечно, такие проблемы не решаются только работой по Двенадцатому Шагу. Они могут проникать и в наши отношения со многими людьми. Даже сейчас я ловлю себя на том, что повторяю снова и снова все те же слова, создающие барьер: «Делай, как я; веруй, как я».

«Грейпвайн», апрель 1961.

АА — путеводная звезда

Мы благодарны любой организации или методу, направленным на решение проблемы алкоголизма, независимо от того, относятся ли они к медицине, религии, образованию или к научным исследованиям. Мы приветствуем такие усилия, но в то же время относимся с пониманием ко всем неудачам. Мы ведь помним, что сами АА в течение многих лет шли по пути «проб и ошибок».

Каждый из нас может и должен работать с теми, кто обещает успех, пусть даже небольшой.

««« »»»

Каждый из зачинателей дела борьбы с алкоголизмом великодушно скажет, что если бы в АА не было живого подтверждения возможности излечения, они бы вряд ли достигли успеха. АА была той путеводной звездой надежды и помощи, которая поддерживала их.

«Грейпвайн», март 1958.

Больше, чем утешение

Когда я ощущаю депрессию, я не перестаю повторять сам себе: «Боль — это пробный камень прогресса»... «Не бойся зла»... «И это тоже пройдет...», «И этот опыт может оказаться полезным».

Эти отрывки из молитв приносят больше, чем просто утешение. Они помогают мне держаться на правильном пути; они помогают мне отделаться от навязчивых мыслей о виновности, унынии, неповиновении и гордости; а иногда они придают мне мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.

«Грейпвайн», март 1962.

Путеводитель к лучшему

Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс совершенствования. И мы видели, что это помогало другим людям, и, в то же время, мы уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели.

Когда же нам встретились те люди, которые разрешили эту проблему, нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств.

««« »»»

Через все Традиции АА проходит признание того факта, что и наше Братство небезгрешно. Мы признаем, что у нас есть недостатки, как у каждого сообщества, и что эти недостатки постоянно мешают нам. Наши Традиции — это путеводитель к лучшим способам действий и жизни. И они имеют то же значение для жизнеспособности и гармонии групп, что и «Двенадцать Шагов» для достижения трезвого образа жизни и внутреннего спокойствия каждым членом АА.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет»

Никаких границ

Искусство медитации всегда может совершенствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставления и описанного выше примера становится ясно, что медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему. Но цель у всех одна — улучшить наш сознательный контакт с Богом, ощутить Его благодать, мудрость и любовь.

И не нужно забывать, что медитация — действие в высшей степени практическое. Прежде всего она дает нам душевное равновесие. С ее помощью мы углубляем связь между собой и Богом, как мы Его понимаем.

Начни с прощения

Как только мы начинаем размышлять об испортившихся или разорванных отношениях с другим человеком, наши эмоции начинают выгораживать нас. Чтобы не видеть зла, причиненного другому, мы с обидой говорим о зле, причиненном нам. Это особенно справедливо в тех случаях, когда другой человек и впрямь вел себя плохо. Мы с триумфом хватаемся за этот факт как за прекрасное оправдание, чтобы преуменьшить или вообще не заметить нашей вины.

Вот тут-то нам и следует резко одернуть себя. Нет большого смысла в том, что настоящий пьяница начинает находить недостатки в других людях. Не нужно забывать, что не только алкоголики наделены болезненными эмоциями. Во многих случаях мы имели дело с такими же страдальцами, как и мы, с людьми, чьи страдания мы умножили.

Если мы хотим, чтобы простили нас, почему бы нам сначала не простить их, всех вместе и каждого в отдельности?

Чудодейственная сила

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

««« »»»

«Очень часто вера может возникнуть через знакомство с вдохновенным учением или убедительными примерами ее воздействия на человека. Иногда мы приобщаемся к ней через разум. Например, многие священники верят, что Святой Фома Аквинский действительно доказал существование Бога с помощью простой логики. Но что делать, если все эти пути не приносят результатов? Я сам столкнулся с этой дилеммой».

«Только когда я полностью признал, что не властен над алкоголем, только, когда я стал взывать к Богу, который мог существовать, я ощутил духовное пробуждение. Сначала пришло ощущение свободы, а затем появилась вера, и это было настоящим даром!»

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1966.*

Без гнева

Представьте, что АА подвергается резким нападкам со стороны общественности или осмеянию, что, на самом деле, не имеет оснований. В этом случае нашей лучшей защитой будет отсутствие защиты, т.е. отсутствие выступлений перед общественностью. Забавно, но если мы не будем обращать внимания на критику, то она скоро уляжется. Если же нападки продолжаются и становятся очевидным, что критики просто неправильно информированы, было бы правильно побеседовать с ними наедине и сдержанно разъяснить все, что непонятно.

Однако, если критика в адрес АА частично или полностью оправдана, лучше признать это в частной беседе с критиками и выразить при этом благодарность.

Но не при каких условиях нельзя проявлять гнев или жажду отмщения.

««« »»»

Однако мы должны признать, что радуемся некоторым нашим недостаткам. Большое удовольствие доставляет и «справедливый гнев». Мы можем испытывать извращенное чувство удовлетворения от того, что многие люди нас раздражают, ибо это вызывает приятное чувство превосходства.

1. *«Двенадцать принципов».*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Рецидивы — и группа

На самых первых порах нас больше всего преследовал страх рецидива. Вначале почти каждый алкоголик, с которым мы начинали работать, срывался, если вообще когда-либо переходил к трезвой жизни. Некоторые не пили почти шесть месяцев или даже год, а потом срывались. Это всегда была настоящая катастрофа. Мы тогда переглядывались и, молча, спрашивали друг друга: «Кто следующий?»

Сегодня, хотя срывы остаются очень серьезной проблемой, мы, как группа, спокойно относимся к ним. Страх улетучился. Алкоголь всегда бьет по отдельному человеку, но он не может разрушить всеобщее благополучие.

««« »»»

«Нам кажется бессмысленным пытаться спорить со «срывниками» о том, каким способом бросить пить. В конце концов, почему пьющие люди должны рассказывать непьющим о том, как бросить пить?»

«Просто подшутите с этими парнями — спросите их, весело ли им. Если они слишком шумят или ведут себя беспокойно, то просто обойдите их стороной».

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1942.

Здание, построенное каждым и всеми

Мы благодарим нашего Отца Небесного, который через такое огромное число друзей и через такое большое количество различных способов и путей, позволил нам построить столь замечательный храм духа, в котором мы сейчас пребываем, — этот собор, который уже опирается на все четыре стороны света.

И на огромном полу этого собора мы начертали Двенадцать Шагов к выздоровлению. На боковых стенах мы разместили все Двенадцать Традиций АА, чтобы они поддерживали наше единство до тех пор, пока на то будет воля Божья. Жаждающие сердца и руки подняли над нашим собором шпиль, который называют Служением. Пусть он всегда указывает вверх, к Богу.

««« »»»

«Мы обязаны очень многим людям за их помощь в развитии нашего единства и возможности передавать наши знания об АА другим. Мы обязаны очень многим. Действительно, усилия всех нас достойны благословения».

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1959.

Осознание смирения

Новое отношение к смирению является началом еще одной революционной перемены в нашем мировоззрении. Мы приходим к пониманию огромной ценности того, к чему ведет болезненный процесс умаления нашего «я». До сих пор вся наша жизнь была непрерывным бегством от страданий и проблем. Бутылка была единственным решением всех наших проблем.

Вступив в АА, мы наблюдали и слушали. И везде мы сталкивались со случаями, когда смирение превращало неудачи и несчастья в неоценимые достоинства.

««« »»»

Для тех, кто достиг успехов в АА, смирение стало равносильным пониманию того, что и кто мы на самом деле, за которым последовали искренние попытки стать тем, кем мы могли бы быть.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Там же*

Воображение может быть конструктивным

Мы, немного сожалея, вспоминаем, как высоко мы ценили воображение, когда оно создавало реальность из содержимого бутылки. Но мы ведь наслаждались таким ходом мыслей, не правда ли? А теперь, когда мы больше не пьем, разве мы не пытаемся делать то же самое?

Возможно, наша беда была не в том, что мы пользовались своим воображением, а в том, что мы были совершенно не способны направить его в нужное русло. Творческое воображение само по себе вещь неплохая, оно лежит в основе всех наших серьезных успехов. В конце концов, ни один человек не может построить дом, прежде чем не начертит план.

«Двенадцать и Двенадцать»

Терпимость в действии

«Мы поняли, что в нашей практике больше внимания надо уделять принципам терпимости и любви. Мы никогда не имеем права говорить человеку (или настаивать), что он обязан согласиться с формулировками, иначе его исключат из наших рядов. Атеист может выступить на встрече АА и сказать, что он все еще не верит в существование Божества, но при этом он будет говорить о том, как сильно изменились его восприятие и взгляды. Наш опыт подсказывает, что его отношение к Богу тоже изменится, но при этом никто не указывает ему, что он должен делать».

«Стремясь далее развивать принцип терпимости, мы не предъявляем религиозных требований. Все люди, которые столкнулись с проблемой алкоголизма и которые хотят отделаться от этого пристрастия и вести нормальную жизнь, становятся членами АА просто для того, чтобы быть вместе с нами. И от них требуется только искренность. Но мы не требуем даже этого».

«И правоверные, и иноверцы, и неверующие прекрасно сосуществуют в АА. И для всех здесь открыта возможность духовного преобразования».

Письмо, 1944.

Между крайностями

«Настоящим вопросом является — сможем ли мы извлечь уроки из нашего опыта, на основании которых мы могли бы расти и помогать расти другим до образа и подобия Божьего.»

«Мы знаем, что если мы взбунтуемся и не захотим сделать то, что вполне в наших силах, нас ждет наказание. И мы также будем наказаны, если мы возомним о себе как о полном совершенстве, которым не являемся.»

«Очевидно, путь к смирению и совершенствованию лежит где-то посередине между этими крайними точками. В своем медленном продвижении от бунта — мы в тысячах и тысячах лет от полного совершенства».

Письмо, 1959.

Рациональность и самоотречение

Мы, алкоголики, самые рациональные люди в мире. Используя оправдания, что мы так много делаем для АА, мы можем, нарушив анонимность, вернуться к старому разрушительному стремлению к личной власти и престижу, публичным почестям и деньгам, т.е. тем же неукротимым стремлениям, которые в минуту наших неудач толкнули нас к выпивке.

««« »»»

Доктор Боб был гораздо более скромным человеком, чем я, и ему было легче соблюдать анонимность. Когда стало ясно, что он смертельно болен, некоторые из его друзей предложили воздвигнуть памятник в его честь и в честь его жены Анны, который был бы достоин основателя АА и его жены. Рассказывая мне об этом, доктор Боб широко улыбнулся и сказал: «Да благословит их Господь. Они хотят как лучше. Но пусть нас с тобой похоронят, как всех обычных людей».

На кладбище Акрона, где покоятся доктор Боб и Анна, поставлен простой камень, на котором нет ни слова об АА. И этот последний пример самоотречения более ценен для АА, чем огромное внимание общественности или большой памятник.

1. «АА взрослеет»
2. Там же

Чей самоанализ?

Мы обычно не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это. Мы предпочитаем, по возможности, ограничиваться нашими собственными историями жизни. Человек может критиковать себя или смеяться над собой, и это может произвести благоприятное впечатление на окружающих, но критика или насмешка в адрес других может произвести прямо противоположный эффект

««« »»»

Постоянное внимание к собственным достоинствам и недостаткам, искреннее желание учиться и духовно развиваться совершенно необходимы для каждого из нас. Чтобы понять это, мы, алкоголики, дорого заплатили. Более опытные люди всегда и во все времена руководствовались в своей жизни беспристрастным самоанализом и были всегда критичны к себе.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Двенадцать и Двенадцать»

Пусть все будет просто

«Мы должны четко различать духовную простоту и простоту функциональную».

«Когда мы говорим, что АА не поддерживает никакого теологического суждения, кроме веры в Бога, каким мы Его понимаем, мы сильно упрощаем жизнь АА, тем, что избегаем конфликтов и исключительности».

«Но когда заходит разговор о деятельности групп в разных местах и АА в целом, мы понимаем, что мы должны как-то организовать донесение идей, или столкнемся с хаосом. А хаос — это уже не простота».

««« »»»

Я усвоил, что временное или кажущееся добро может быть злейшим врагом постоянного лучшего. Когда возникает вопрос о выживании АА, ничто, из нашего самого хорошего, не будет достаточно хорошим.

1. Письмо, 1966.
2. «АА взрослеет»

Избавление и радость

Кто может перечислить все страдания, которые мы пережили в прошлом, и кто может оценить чувство облегчения и радости, которое принесли нам последующие годы? Кто может рассказать о тех широких последствиях, которые были вызваны делами Божьими через АА?

И кто может проникнуть в глубокую тайну нашего полного освобождения от рабства, привязанности к самой безнадежной и смертельной одержимости, которая в течение многих веков владела умами и телами таких же мужчин и женщин, как и мы.

««« »»»

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

1. «АА взрослеет»
2. «Анонимные алкоголики».

Спасительный принцип

Практика признания своих недостатков перед другим человеком известна, конечно же, с глубокой древности. Она всегда и во все времена признавалась эффективной и характерна для по-настоящему духовных и религиозных людей.

Но в наше время религия — не единственный адвокат этого спасительного принципа. Психиатры и психологи указывают на глубокую потребность каждого человека в практическом исследовании и понимании своей личности и ее недостатков, а также их обсуждении с доверенным лицом.

Что касается алкоголиков, то члены АА даже кое-что добавили бы к этому. Большинство из нас считают, что без бесстрашного признания собственных дефектов перед каким-либо другим человеком мы не смогли бы сохранить трезвость. По-видимому, Божья благодать не войдет в нас и не избавит нас от разрушительного пристрастия, пока мы не захотим попробовать выполнить это.

«Двенадцать и Двенадцать»

«Успех» в деле Двенадцатого Шага

«Теперь мы понимаем, что в деле Двенадцатого Шага немедленные результаты не так уж и важны. Некоторые люди, которые начинают работать с новичками, быстро добиваются успеха. И они, скорее всего, начинают «задирать нос». А те из нас, кто не добился такого быстрого успеха, впадают в депрессию».

«В сущности, успешный человек отличается от не успешного лишь тем, что ему повезло с тем, с кем он работает. Он просто сталкивается с новичками, которые готовы и способны сразу остановиться. Если бы такие же новички попались «неудачнику», у него были бы похожие результаты. Вам придется поработать со многими новичками, прежде чем закон больших чисел придет в действие».

««« »»»

Настоящее общение основывается на взаимной необходимости. Мы знаем, что каждый наставник должен смиренно признать свою собственную потребность в новичке так же четко, как и новичок в нем.

1. Письмо, 1942.

2. «АА сегодня»

Не бойтесь зла

Хотя мы, в АА, понимаем, что живем в мире, охваченном, как никогда ранее, разрушительными страхами, мы все же видим огромные возможности для веры и громадное стремление к справедливости и братству. Ни один пророк не скажет, вам, будет ли исходом мира огненное разрушение, или, по Божьему замыслу, это будет начало самой яркой эры, которое когда-либо знало человечество.

Я уверен, что мы, АА, прекрасно это представляем. В своем маленьком мире каждый из нас прошел через подобную стадию ужасающей неизвестности. Без всякой гордости мы можем сказать, что не боимся исхода мира, каким бы он ни был. И это потому, что мы смогли глубоко прочувствовать и сказать: «Не убоимся зла. Да исполнится воля Твоя, а не наша».

«Грейпвайн», январь 1962.

Прогресс, а не совершенство

Изучая Двенадцать Шагов, многие из нас восклицали: «Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца». Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые.

Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство.

««« »»»

«Мы, излечившиеся алкоголики, являемся не столько братьями по нашим добродетелям, сколько братьями по нашим недостаткам и общему стремлению преодолеть их».

1. «Анонимные алкоголики».
2. Письмо, 1946.

Принимая Дары Божьи

«Хотя многие теологи утверждают, что внезапное духовное преображение можно назвать особой наградой или даже своего рода предопределением свыше, я готов с ними поспорить. Каждый человек, неважно склонен ли он к добру или злу, является частью божественного духовного мира. Таким образом, у каждого из нас есть свое место, и я не вижу, чтобы Господь хотел возвеличить одного или другого».

«Поэтому нам всем необходимо принять с глубоким смирением все возможные положительные дары, всегда помня при этом, что наши отрицательные свойства были даны нам для того, чтобы подготовить нас к принятию позитивных даров, пройдя путь преобразования. Ваш собственный алкоголизм и то падение, которое последовало за этим, на самом деле, были фундаментом, на котором базируется ваш духовный опыт».

Письмо, 1964.

Процесс обучения никогда не останавливается

«Мой опыт ветерана АА в некоторой степени схож с вашим и с опытом многих других. Мы все понимаем, что приходит время, когда мы уже не можем управлять делами групп, районов или, как в моем случае, АА в целом. В конце мы можем лишь являть собой духовный пример. Мы становимся полезными символами, и все».

««« »»»

«Я стал скорее учеником движения АА, чем учителем, которым, как я думал, я являлся».

1. Письмо, 1964.

2. Письмо, 1949.

Чья воля?

Мы были свидетелями того, как многие члены АА со всей серьезностью и верой обращались к Богу, чтобы Он дал им конкретные указания, как им действовать в разных сложных ситуациях, начиная с разрушительных домашних и финансовых кризисов и заканчивая исправлением мелких личных недостатков, таких, скажем, как медлительность. Тот член АА, да и вообще любой человек, пытающийся строить свою жизнь строго на основании молитв, в которых он спрашивает Бога о решении своих проблем и эгоистично требует ответа, воистину приводит окружающих в замешательство. На любой вопрос и любую критику его действий он сейчас же заявляет, что руководствуется ответом на свои молитвы во всех своих больших и малых поступках.

Он при этом забывает, что человеку свойственно выдавать желаемое за действительное, и что склонность человека к логическим обоснованиям своих действий искажает так называемое «руководство свыше». С самыми наилучшими намерениями он проявляет собственную волю в жизненных ситуациях и при решении своих проблем, пребывая при этом в счастливом заблуждении, что Бог руководит им во всех его поступках.

«Двенадцать и Двенадцать».

Достижения и тайны

«Иногда озабоченность АА вопросами трезвости воспринимается неправильно. Для некоторых одно только это достоинство воспринимается как единственное достижение нашего общества. Нас считают бывшими алкоголиками, которые, по сути своей, либо немного, либо совсем не переменились к лучшему. Такие мнения весьма далеки от истины. Мы знаем, что постоянной трезвости можно достичь только путем коренного изменения в жизни и в мировоззрении человека путем духовного пробуждения, которое может положить конец тяге к спиртному».

««« »»»

«Как и все мы, вы должны спросить себя: «Кто я?»... «Где я?»... «Откуда я?» Процесс озарения всегда очень медленный, однако, в конце наши поиски всегда приносят свои плоды. И все эти великие тайны сводятся к довольно простому выводу — желание является основой духовного развития».

1. Письмо, 1966.

2. Письмо, 1955.

Вопрос честности

«Лишь один Бог полностью знает, что такое абсолютная честность. Следовательно, каждый из нас в меру своих возможностей, должен понять каким может быть этот великий идеал.

Поскольку все мы склонны совершать ошибки, и не застрахованы от них в нашей будничной жизни, было бы самонадеянным предположить, что мы когда-нибудь сможем достичь абсолютной честности. Самое лучшее, что мы можем сделать — это стремиться к тому, чтобы стать более честными».

«Иногда мы должны поставить любовь на первое место по отношению к «фактической честности». Мы не можем, прикрываясь «идеальной честностью», вести себя жестоко по отношению к другим людям и беспричинно обижать их. Каждый должен всегда спрашивать себя: «Что самое лучшее и доброе я могу сделать?»»

Письмо, 1966.

Корни реальности

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

Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем мы обладаем.

«*««« »»»*

«Моменты осмысления могут построить жизнь, основанную на духовной ясности, и у меня есть отличная причина так думать. Корни реальности, вытесняющие невротическую поросль, будут крепко держать нас, несмотря на сильные порывы тех сил, которые могут разрушить нас, или которые мы могли бы использовать, чтобы разрушить самих себя».

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1949.

Конструктивные силы

Поначалу у меня, как у многих наших новичков, которые называют себя атеистами или агностиками, в глубине души была какая-то преграда. Их желание не верить в Бога настолько сильно, что, по всей видимости, они предпочитают встретиться с владельцем похоронного бюро вместо того, чтобы попытаться найти свою дорогу к Богу.

К счастью для меня и для всех, подобных мне, кто пришел за это время в АА, конструктивные силы, повлиявшие на наше сообщество, почти всегда помогали преодолеть это колоссальное упрямство. Полностью побежденные алкоголем, имея перед глазами реальную возможность избавления от этой зависимости и окруженные теми, кто готов говорить с ними абсолютно откровенно, мы, в конце концов, сдались.

И после этого, вдруг, совершенно парадоксальным образом, мы начинали ощущать себя в новом измерении — в настоящем мире духа и веры. Готовность и открытость — вот главные движущие силы!

«АА сегодня».

Терпимость

К нам в АА нашли свой путь очень разные люди. Не так давно я сидел в своем офисе и разговаривал с женщиной, одним из членов нашего сообщества, которая носила титул графини. В тот же вечер я пошел на встречу АА. Была зима и в прихожей стоял скромный маленький человек, который принимал пальто. Я спросил: «Кто это?»

И кто-то ответил: «Он уже здесь довольно давно. Все любят его. А раньше он был одним из членов банды Аль Капоне.» Вот насколько разнообразны сегодня члены АА.

««« »»»

Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который открывает человеку веру в Бога. Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы — дети существующего Создателя, с которым можно общаться, установив простые и понятные отношения, если только нам хватит воли и честности, чтобы взяться за это всерьез.

1. «АА взрослеет»

2. «Анонимные алкоголики».

Доминирование и потребность

Основной факт, который мы не удосужились признать, — это нашу неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве. Наша самовлюбленность роет на нашем пути две ямы, грозящие катастрофой. Мы либо пытаемся подавлять тех, кого мы знаем, либо начинаем слишком зависеть от них.

Если мы слишком зависим от других, то они рано или поздно подведут нас, ибо, обладая всеми человеческими слабостями, они не в состоянии выполнять наши бесконечные требования. Таким образом наша неуверенность растет и все более мучает нас.

Когда мы постоянно стремимся манипулировать другими и использовать их в своих интересах, они протестуют и противятся этому изо всех сил. Мы обижаемся на них, нам кажется, что нас преследуют, у нас появляется желание мстить.

««« »»»

Моя зависимость означает потребность — потребность в обладании и контроле над людьми и над окружающей меня действительностью.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *«Грейпвайн», январь 1958.*

Деньги — до и после

В тот период, когда мы пили, мы вели себя так, как если бы у нас был неистощимый запас денег, хотя в перерывах между запоями мы становились почти нищими. Не осознавая этого, мы всего лишь копили деньги для очередного запоя. Деньги были для нас символом престижа и удовольствия. Когда алкоголизм усилился, деньги стали единственно важным моментом в нашей жизни, потому что позволяли нам купить алкоголь и временное забытие, которое следовало за выпивкой.

««« »»»

Хотя восстановление нашего финансового статуса является очень важным для многих из нас, но мы не можем ставить деньги на первое место. Для нас материальное благополучие следует за духовным ростом, и никогда наоборот.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«Анонимные алкоголики».*

Обратно на Землю

Те из нас, кто в течение долгого времени пребывали в мире ложной выдуманной духовности, наконец, поняли, что вели себя по-детски. На место выдуманного мира пришло великое чувство предназначения, сопровождаемое растущим осознанием силы Божьей в нашей жизни.

Мы пришли к убеждению, что Он велит нам в мыслях наших быть с Ним рядом, в облаках, но обеими ногами прочно стоять на земле... Вот к чему мы стремимся, и вот над чем мы должны работать. Это и есть наша действительность. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем, что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим.

«Анонимные алкоголики».

Сдерживая гнев

Немногие люди становятся в такой мере жертвами недовольства, как алкоголики. При этом не важно, правы мы или не правы. Вспышка гнева может испортить весь день, а тайная злоба делает нас несчастными и мешает действовать. К тому же мы были не в состоянии различать, в каких случаях наш гнев был оправданным, а в каких нет. Он нам всегда казался оправданным. Гнев, которому изредка могут предаваться уравновешенные люди, долго держал нас в состоянии эмоциональной неуравновешенности. Такие «эмоциональные запои» часто заставляли нас снова прикладываться к бутылке.

««« »»»

Сдержанность во всем, что мы говорим и пишем, всегда окупается. Следует избегать скоропалительной критики и яростных эмоциональных споров. То же самое касается надутого вида и молчаливого презрения. Это эмоциональные ловушки, в которые мы попадаем из-за гордости и мстительности. Наша первая задача — эти ловушки обойти. Когда нас влечет к ним какая-либо приманка, мы должны научиться отступить на шаг и подумать. Ибо мы не можем ни думать, ни действовать, стремясь к каким-либо разумным целям, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *Там же.*

Проблема сообщества

Одним из путей решения проблемы алкоголизма является образование — учеба в школе, медицинских колледжах, у священников и работодателей, в семьях и у всего общества в целом. На всем протяжении жизни от колыбели до могилы пьяница и потенциальный алкоголик должны быть окружены настоящим и глубоким пониманием и непрекращающимся потоком информации.

Это означает правильно организованное фактическое образование. До сих пор в таком образовании основной акцент ставился на аморальность алкоголизма, а не на то, что это болезнь.

Ну а кто теперь займется таким образованием? Очевидно, это должно стать обязанностью сообщества и более узких специалистов. Мы, в АА, конечно можем оказывать сильную помощь, но АА как таковое не может и не должно вмешиваться напрямую в эту область. Таким образом, мы должны доверять другим организациям, друзьям вне АА и их желанию внести значительное количество денег и усилий.

«Грейпвайн», март 1958.

Мнимое совершенство

Когда мы, первые члены АА, увидели в себе проявление духовной гордости, мы придумали следующую фразу: «Не пытайся стать святым к четвергу!»

Это старое предостережение может восприниматься как еще одна готовая отговорка, которая может оправдать наше нежелание прилагать максимум усилий. Однако, при ближайшем рассмотрении мы обнаруживали прямо противоположное. Это наш способ предупредить о слепой гордыне и мнимом совершенстве, которыми мы, на самом деле, не обладаем.

««« »»»

Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства. Остальные Одиннадцать Шагов провозглашают совершенные идеалы. Они являются целями, к которым мы стремимся, и мерой нашего успеха в процессе исцеления.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Реальность духовного опыта

«Возможно, вы зададитесь вопросом, в чем разница между галлюцинациями и божественным образом истинного духовного опыта. Я сомневаюсь, что кто-то может дать точное определение, что такое галлюцинации. Однако, все те, кто сами получили духовный опыт, говорят о его истинности. А наилучшим подтверждением истинности являются последующие результаты. Те, на кого снизошла эта благодать, становятся совершенно другими людьми, и обычно они меняются к лучшему. Этого нельзя сказать о людях, которые галлюцинируют».

«Некоторые могут счесть меня самонадеянным, когда я заявляю, что мой собственный опыт является реальностью. Тем не менее, я могу с уверенностью сказать, что в моей жизни и в жизни огромного числа других людей результаты были реальными, а благодеяние превзошло все ожидания».

Беседа, 1960.

Обеспокоенный наблюдатель

«Я прожил несколько бесплодных лет в состоянии, которое можно назвать «обеспокоенное ожидание положительных сдвигов». Я думал, что именно от меня зависит «исправление реальности»... Очень редко кто мог посоветовать мне, что мне следует делать, и никому никогда не удалось сказать мне, что я должен делать. Я должен был искать выход сам, на основе своего собственного опыта».

«Когда я собирался «проверять» других, мною часто руководил страх за то, что они делают, излишняя уверенность в своей правоте и даже прямая нетерпимость. В результате, мне редко удавалось что-либо подкорректировать. Я просто создавал барьеры недовольства, которые мешали правильно воспринимать любые предложения, примеры, понимание или любовь».

««»»

«Мы в АА часто говорим: «Наши лидеры не действуют на основе какого-то мандата; они следуют примеру». Если мы хотим оказать положительное влияние на других, мы сами должны жить так, как проповедуем, и вообще забыть о проповедях, как таковых. Хороший пример говорит сам за себя».

1. Письмо, 1945.

2. Письмо, 1966.

Уметь встретить превратности судьбы

«Наше духовное и эмоциональное совершенствование в АА не столь сильно зависит от наших успехов, как от наших неудач и отходов назад. Если вы будете помнить об этом, то, мне кажется, ваши ошибки будут толкать вас вверх, а не тянуть вниз».

«У нас в АА нет лучшего учителя, чем «Старина Несчастье», кроме тех случаев, когда мы не даем ему возможности поучать нас».

««« »»»

«И сейчас и впоследствии нас будут критиковать. Когда мы озлоблены и обижены, очень трудно сдержаться и не ответить тем же. Но мы должны сдержаться и спросить себя, а может наши критики правы. Если да, то мы можем признать перед ними свои ошибки. В результате такого поведения обычно возникает атмосфера взаимопонимания».

«Предположим, что наши критики были несправедливы. Тогда мы можем попробовать спокойное убеждение. Если они продолжают сотрясать воздух, то мы можем в душе простить их. Возможно, чувство юмора может помочь нам, и тогда мы сможем простить и забыть».

1. Письмо, 1958.

2. Письмо, 1966.

Бумеранг

Когда мне было десять, я был высоким и неуклюжим подростком, а во время ссор младшие дети всегда нападали на меня. Я помню, что год или больше я находился в тяжелой депрессии, а затем во мне начало развиваться страстное стремление побеждать.

Однажды мой дедушка подошел ко мне, а в руках у него была книга. Он сказал: «Эта книга об Австралии. Тут говорится, что только австралийские бушмены знают, как надо бросать бумеранг».

«Да, — подумал я, — вот он, мой шанс. Я буду первым человеком в Америке, который умеет бросать бумеранг». Любому парнишке может прийти в голову такая мысль. Она может продержаться два-три дня, а может и две-три недели. Но для меня это была настоящая цель, и я следовал ей около шести месяцев, пока не сделал бумеранг, который пролетел по церковному двору перед нашим домом и чуть не попал в голову возвращавшемуся дедушке».

Пребывая в большом возбуждении, я начал придумывать другой бумеранг, который позже чуть не убил меня.

«АА взрослеет».

«Единственное требование...»

В Третьей Традиции АА обращается к каждому алкоголику со следующими словами: «Ты являешься членом АА, если ты заявляешь об этом. Ты можешь объявить себя членом, никто не может вывести тебя из организации. Неважно, кто ты, как низко ты пал, насколько серьезны твои эмоциональные расстройства, даже твои преступления, — мы все равно не можем отказать тебе в членстве. Мы не хотим, чтобы ты оставался за пределами нашей организации. Мы несколько не боимся, что ты навредишь нам, как бы ни было извращено твое сознание и каким бы буйным ты ни был. Мы лишь хотим быть уверенными в том, что ты получишь такой же отличный шанс вернуться к трезвой жизни, какой получили мы.»

««« »»»

Мы не хотим лишать шанса избавиться от алкогольной зависимости ни одного человека. Мы хотим включать людей в нашу организацию, а не исключать их из нее.

1. «Двенадцать и Двенадцать»
2. «Грейпвайн», август 1946.

Разговоры или действия?

В возмещении ущерба вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется «наступать подбородком». Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело.

Но скорее всего этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.

«Анонимные алкоголики».

Пережить испытания

С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы ограждать алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу. Если алкоголик старается спрятаться от алкоголя, ему, возможно, это удастся на время, но обычно это кончается сильнейшим запоем. Мы испробовали все эти методы. Попытки совершить невозможное всегда оканчивались неудачей. Наше решение — освободиться от алкогольной зависимости, а не бежать от нее.

««« »»»

«Вера без дел мертва», — говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствуется и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие испытания и преодолеть житейские трудности. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет. Тогда уж вера будет действительно мертва.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Там же.*

Экспериментаторы

Мы, агностики, всегда любили АА и были одними из первых, кто заметил, что АА может творить чудеса. Но мы шарахались от медитации и молитвы с упорством ученого, который решительно отказывается выполнить определенный эксперимент из опасения, что тот докажет неверность его любимой теории.

Потом, правда, мы все же решались на эксперимент, и, когда он приводил к неожиданным результатам, мы испытывали новые чувства. Фактически у нас появлялось новое знание, и оно убеждало нас в ценности медитации и молитвы. Как кто-то удачно выразился: «Над молитвами глумятся в основном те люди, которые сами никогда не пробовали молиться как следует».

«Двенадцать и Двенадцать».

Путь АА в дома людей*

Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей. Продолжайте поддерживать дружеские отношения. Предложите членам семьи духовный путь жизни. Если они примут ваши принципы, шансы на выздоровление главы семьи повысятся. Даже если он будет продолжать пить, жизнь семьи станет более сносной.

««« »»»

До тех пор пока члены семьи новичка в АА не выразят готовность следовать в жизни нашим духовным принципам, нам кажется, он не должен подталкивать их к этому. Со временем они сами переменятся. Его более адекватное поведение обычно оказывается более убедительным, чем слова.

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *Там же*

* Сегодня внедрение принципов жизни по АА в семьи является основной задачей Семейных Групп Ал-Анон, которых уже насчитывается (по данным на 1983 г.) около 20 тысяч по всему миру. В них входят жены, мужья и близкие родственники алкоголиков. И успехи Ал-Анон в работе с семьями были огромны.

Начало смирения

«В Двенадцати Шагах можно найти всего несколько абсолютных истин. Большинство Шагов можно интерпретировать, исходя из имеющегося опыта и взглядов отдельного человека».

«Следовательно, человек может начинать Шаги с любой точки, с которой он сможет или захочет. Бога, как мы Его понимаем, можно назвать «Силой, более могущественной...» или же Высшей Силой. В самом начале пути для тысяч членов АА сама группа была такой «Высшей Силой». Это признание легко сделать, если новичок знает, что большинство членов группы бросили пить, а он нет».

«И такое его признание является началом пути к смирению, по крайней мере, новичок не претендует на роль Бога. Это все, что ему нужно для начала. Если после этого успеха он расслабится и сможет выполнить максимальное количество Шагов, он непременно станет духовно более совершенным».

Письмо, 1966.

Донесение идей

Чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опыта другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, являются платой, великолепной реальностью Анонимных Алкоголиков.

««« »»»

Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам. Предложите ему вашу помощь и дружбу.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Анонимные алкоголики».

Духовное алиби

Наши первые попытки самоанализа могут не принести результатов. Когда-то я был «чемпионом» по неправильной самооценке. В некоторых случаях я хотел видеть только ту часть моей жизни, которая казалась мне достойной. Кроме того, я обычно сильно преувеличивал те добродетели, которых мне удалось достичь. Потом я поздравлял себя с той огромной работой, которую я проделал в АА.

Естественно, это вызвало невероятное стремление к еще большим свершениям и к еще большему одобрению со стороны окружающих. Я снова возвращался к прошлому, к тем дням, когда я употреблял спиртное. У меня были прежние цели — власть, популярность и восхваление. Но теперь у меня появилось самое лучшее на свете алиби — духовное алиби. Тот факт, что у меня появилась настоящая духовная цель, придавало этой чепухе вид совершенной правильности.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Одержимость и ответ на нее

Заветная мечта каждого алкоголика — чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.

««« »»»

Я страдал алкоголизмом, а не раком, но в чем разница? Разве алкоголь не также пожирает разум и тело? Да, безусловно, от алкоголизма умирают не так быстро, но результат останется неизменным. Поэтому, я решил, если существует на свете великий Целитель, который может избавить меня от пристрастия к алкоголю, я лучше немедленно отправлюсь на Его поиски.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет».

Язык Сердца

Почему именно этот исторический момент Бог избрал для своего исцеляющего милосердия ко многим из нас? Каждый аспект этого глобального процесса можно выразить одним ключевым словом, и это слово «общение». Мы имели возможность общения друг с другом, с окружающим миром и с Богом, что и спасало нам жизнь.

Уже изначально общение в АА не было простым обменом полезных идей и опыта. Поскольку мы были друзьями по несчастью и поскольку наши общие средства спасения помогали нам самим, только когда мы их передавали другим, мы всегда общались только на языке сердца.

«АА Сегодня».

Противоядие от страха

Неудачи и недостатки порождают страх, который сам по себе является видом душевного заболевания. Страх, в свою очередь, создает новые недостатки характера.

Неразумный страх, что наши инстинкты не будут удовлетворены, заставляет нас домогаться того, чем владеют другие, стремиться к сексу и власти, раздражаться, когда возникает угроза запросам наших инстинктов, завидовать, когда нам кажется, что другим удастся материализовать свои амбиции, а нам нет. Мы едим, пьем, пытаемся захватить всего больше, чем нам нужно, из опасения, что нам чего-то не хватит. И всерьез обеспокоенные тем, что придется работать, мы бездействуем. Мы бездельничаем и тянем время или, в лучшем случае, работаем нехотя и вполсилы.

Эти страхи похожи на термитов, безостановочно подтачивающих фундамент, на котором мы пытаемся создать какой-либо образ жизни.

««« »»»

Внутренняя уверенность растет вместе с Верой. Огромный, грызущий изнутри страх никчемности начинает покидать нас. В АА мы поняли, что основное противоядие от страха это духовное пробуждение.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Грейпвайн», январь 1962.

Куда заводит рационализм

«Вам известно о нашей гениальной склонности давать рациональное объяснение всему. Если мы хоть раз найдем оправдание нашему возвращению к пьянству, то наш рационализм обязательно поможет нам логически обосновать и следующий срыв, но уже придумав новые причины. Но одно оправдание влечет за собой еще и еще, и вот вы уже не можете жить без бутылки».

««« »»»

Как показывает опыт, очень часто любой человек, под контролем принимающий таблетки, может выйти из-под контроля. Даже самые бредовые логические объяснения, которыми он в свое время пытался оправдывать свое пьянство, теперь начали разрушать его жизнь. Он полагает, что раз таблетки могут избавить его от бессонницы, то они способны излечить его и от душевных терзаний.

Наших друзей докторов не всегда стоит напрямую винить в тех неприятных последствиях, которые мы так часто испытываем. Для алкоголика гораздо проще купить такие опасные лекарства, а уж получив их, алкоголик скорее всего будет принимать их без всяких раздумий.

1. Письмо, 1959.
2. «Грейпвайн», ноябрь 1945.

Стоит ли нарушать анонимность?

«Всемирно известные члены АА иногда говорят так: «Если я расскажу окружающим, что я являюсь членом организации «Анонимные алкоголики», то, в результате, к ней потянутся многие». Таким образом, они подразумевают, что наша Традиция анонимности неверна, по крайней для них».

«При этом они забывают, что в те дни, когда они пили, престиж и реализация земных амбиций были их главными целями. Они не понимают, что, отказавшись от анонимности, они совершенно бессознательно снова возвращаются к своим старым и опасным иллюзиям. Они забывают, что очень часто сохранение анонимности означает принести в жертву свои устремления к власти, престижу и деньгам. Они не понимают, что если эти стремления возобладают в АА в целом, то изменится весь ход истории нашего общества; что наши действия приведут к развалу всего общества».

«Хотя я с радостью могу сообщить, что у многих из нас есть такой соблазн, и я был одним из таких людей, однако, очень немногие у нас в Америке нарушили наш принцип анонимности на общественном уровне».

Письмо, 1958.

Самоуверенность и ее противоположность

Однажды одного очень трезво мыслящего новичка пригласили на собрание АА, где два выступающих, (или лектора?), рассуждали на тему «Бог, как я его понимаю». Позиция лекторов была высокомерной. Один из них зашел слишком далеко в своих теологических рассуждениях.

Оба повторили мое выступление много лет назад. Во всем, что они говорили, красной нитью проходила одна идея: «Люди, слушайте нас! Только мы знаем истинный путь, по которому должны идти АА, и вам лучше следовать ему».

««« »»»

Я считаю, что «смирение сегодня» — это безопасная надежная позиция между сильными эмоциональными крайностями. Это тихое место, где я могу увидеть перспективу и приобрести душевное равновесие для того, чтобы совершить следующий небольшой шагок по ясно начертанному пути, который ведет к вечным ценностям.

1. «Грейпвайн», апрель 1961.

2. Там же, июнь, 1961.

Источник силы

Когда разразилась Вторая мировая война, этот духовный принцип подвергся первой крупной проверке. Члены АА были призваны на военную службу, которая разбросала их по всему миру.

Встал вопрос: смогут ли они подчиниться военной дисциплине, выстоять под огнем и вынести тяготы и однообразие войны? Поможет ли приобретенная ими в АА зависимость от Высшей Силы пройти через все испытания?

У них было даже меньше алкогольных и эмоциональных срывов, чем у тех, кто благополучно оставался дома. Они сумели проявить такую же стойкость и такое же мужество, как и остальные солдаты. Зависимость от Высшей Силы помогала и на Аляске, и на плацдарме под Салерно.

Она оказалась не слабостью, а главным источником силы в их жизни.

«Двенадцать и Двенадцать».

Неограниченный выбор

Любого зависимого от алкоголя человека терзают гнетущие сомнения: быть частью АА — значит позволить подчинить себя определенной вере или учению.

Они не понимают, что вера никогда не являлась главным условием вступления в ряды АА, что достичь трезвости можно с ее приемлемым минимумом, и что наши представления о Высшей Силе и о самом Боге (как мы его понимаем) дают каждому практически неограниченный выбор для духовного становления и совершенствования.

««« »»»

Во время разговора с новичком не бойтесь делать упор на этой духовной особенности. Если вы разговариваете с атеистом или агностиком, особо подчеркните, что он не должен обязательно соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может выбрать любой путь к Богу, который ему больше по душе. Главное, чтобы это было ему понятно.

Важный момент состоит в том, чтобы человек был готов поверить в Силу, более могущественную, чем он сам и жить по духовным принципам.

1. «Грейпвайн», апрель 1961.
2. «Анонимные алкоголики».

Час принятия решения

«Не каждое решение можно принять простым подсчетом плюсов и минусов каждой ситуации, несмотря на эффективность и необходимость такого действия. Мы не можем всегда зависеть от того, что, как нам кажется, является логичным. Когда мы сомневаемся в нашей логике, мы полагаемся на Бога и прислушиваемся к голосу интуиции. Если во время медитации мы ясно слышим этот голос, то, обретая, таким образом, уверенность, мы предпринимаем шаги, руководствуясь нашей интуицией, а не логикой».

Если же ни интуиция, ни логика не могут решить этой проблемы, мы должны обратиться к Богу, чтобы он наставил нас на правильный путь или, если возможно, отложить на какое-то время принятие этих важных решений. Через какое-то время, когда мы лучше поймем сложившуюся ситуацию, логика и интуиция соедятся вместе и укажут правильный путь».

«Но, если решение необходимо принять незамедлительно, не пытайтесь избежать его из-за своего страха. Будет оно правильным или ошибочным, но мы всегда сможем извлечь урок из нашего опыта».

Письмо 1966.

Истинная терпимость

Со временем мы научились принимать грехи наших товарищей, так же, как и их достоинства. Мы открыли весьма значимую истину: «Всегда любите в людях лучшее, и не бойтесь худшего».

««« »»»

В конечном счете, мы осознали, что все люди, включая и нас самих, в определенной степени эмоционально нестабильны, и все мы часто совершаем ошибки. Когда это происходит, мы обретаем чувство терпимости и понимаем, что только истинная любовь к ближнему имеет важное значение.

1. «Грейпвайн», Январь 1962.
2. «Двенадцать и двенадцать».

Формирование характера

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превышать свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовольствия или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

Если мы попросим Бога, то он, конечно, простит нам наши проступки. Но он никогда не отмоет нас добела и не сохранит в непорочности без наших собственных усилий. У нас самих должно быть желание добиться этого. Он просит только, чтобы мы сами изо всех сил старались совершенствовать свой характер и делали это по собственному разумению.

«Двенадцать и Двенадцать».

Добродетель и самообман

Раньше я получал успокоение от чрезмерной веры в собственную честность. Мои родственники из Новой Англии научили меня строго выполнять все деловые обязательства. При этом они говорили: «Дал слово — всегда держи его». Следуя этому строгому правилу, мне никогда не составляло труда вести дела. В своей жизни я ни разу никого не обманул.

Однако эта небольшая частица приобретенной добродетели наложила на меня определенную ответственность, проявившуюся интересным образом. Во мне быстро вскипало презрение к моим знакомым с Уолл Стрит, которые регулярно обсчитывали своих покупателей. Возможно, это было проявлением некоего высокомерия с моей стороны, но последующий самообман был еще хуже.

И вот моя хваленая порядочность в деловых отношениях стала удобным прикрытием, под которым я мог скрывать множество серьезных недостатков, пронизывавших другие области моей жизни. Убедившись в существовании у себя одной добродетели, для меня не составило труда поверить и в другие. На протяжении многих лет это мешало мне объективно взглянуть на себя.

«Грейпвайн», август 1961.

Молясь за других

Даже самые искренние молитвы не могут оградить нас от соблазна. Мы тоже порой поддаемся такому искушению. Мы думаем, что знаем волю Божию в отношении других людей. Мы говорим себе: «Этого человека следует излечить от его смертельной болезни» или «Нужно избавить этого человека от его душевных страданий» и молимся об осуществлении этих конкретных просьб.

Такие молитвы в своей сущности являются добрыми делами, но они нередко основаны на предположении, что нам известна воля Бога в отношении людей, о которых мы молимся. А из этого следует, что в нашей искренней молитве есть доля самонадеянности и тщеславия.

Опыт членов АА подсказывает, что именно в таких случаях мы должны молиться, чтобы осуществилась воля Божья, какой бы она ни была.

«Двенадцать и Двенадцать».

Будущее нашего братства

«Мы доказали, что АА останется твердо стоять на ногах при любых условиях. Мы переросли зависимость, которая, возможно, существовала ранее, от отдельных людей и от усилий немногих оставшихся ветеранов нашего общества, как, например, я. Все больше и больше новых, энергичных и знающих людей приходят к нам, и они обладают способностью появляться в нужный момент в нужном месте. Кроме того, АА уже достигла того уровня духовной зрелости, чтобы понять, что, в конечном счете, она зависит только от Бога».

««« »»»

Понятно, что нашей первостепенной задачей относительно будущего АА является поддержание того, чего мы уже достигли. И только наша неусыпная забота может гарантировать это. Мы никогда не должны поддаваться тщеславному самоуспокоению от широкого признания успехов нашей организации. Это коварное искушение, которое может сделать нас инертными сегодня, а завтра — разрушить нас. Мы всегда действовали сообща, чтобы преодолеть кризисы и неудачи. Проблемы всегда только подстегивали нас. Но насколько хорошо нам удастся справиться с проблемой собственного успеха?

1. Письмо 1940.

2. «АА Сегодня».

Разум — мост к вере

Мы очень часто напрямую сталкивались с вопросом веры. Мы не могли уйти от решения этой проблемы. Многие из нас уже двигались по Мосту Разума к обетованному берегу веры. К нам протянулись руки дружбы. Мы были благодарны Разуму, который позволил совершить этот дальний путь. Но почему-то мы не могли ступить на берег. Возможно, мы слишком уповали на Разум на последнем участке пути и боялись остаться без его поддержки.

Однако, не осознавая этого, разве не верой мы были приведены туда, где мы сейчас стоим? Разве мы не верили в правильность наших рассуждений? Разве не были мы уверены в нашей способности думать? Разве это не разновидность веры? Да, мы были верующими, мы слепо верили в Бога Разума. Так или иначе, мы обнаружили, что вера присутствовала в нашем прежнем образе мышления.

«Анонимные алкоголики».

Обратной дороги нет

Тогда мы обнаружили, что, когда одному алкоголику удается заронить другому идею об истинной природе его болезни, то тот, второй алкоголик, уже не сможет рассуждать как раньше. После каждого очередного запоя он скажет себе: «Возможно, эти Анонимные Алкоголики не так уж не правы...». После нескольких таких случаев, зачастую задолго до наступления серьезных трудностей, он возвратится к нам убежденный в нашей правоте.

««« »»»

В первые годы существования АА те из нас, кому удалось справиться с алкоголизмом благодаря АА, представляли собой очень тяжелые, даже можно сказать безнадежные случаи. Но вот мы начали добиваться успехов в излечении не таких безнадежных алкоголиков и даже потенциальных алкоголиков. К нам стали приходить более молодые люди. Появились люди, у которых были работа, дом, здоровье и даже стабильное социальное положение.

Конечно, даже этим новичкам необходимо было некое «эмоциональное падение», но им не нужно было неоднократно падать на дно, чтобы осознавать себя пьяницами.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «АА взрослеет».

Избавление от зависимости

Мы подошли к Третьему шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!»

Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно.

«Анонимные алкоголики».

Как обрести смирение

Мы увидели, что нас не нужно учить смирению палочным битьем. Мы можем добровольно стремиться к смирению с такой же силой, с какой мы старались избегать страданий.

««« »»»

«Мы сделали свой первый маленький шаг к смирению, когда осознали, что, если мы не бросим пить, алкоголь погубит нас. Даже если поначалу мы пытались бунтовать, то через какое-то время мы приходили к мысли, что смирение — это то, что нам нужно. А потом настал день, когда мы, наконец, полностью освободились от бунтарства и сделали смирение основой нашей жизни».

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1966.*

Вера и дела

Если ваш подопечный принадлежит к определенной религии, то его религиозное образование может быть большим, чем ваше. В этом случае он может усомниться в том, что вы можете добавить что-либо новое к тому, что ему известно.

Но он захочет узнать, почему религиозные убеждения не помогли ему, в то время как помогли вам. Возможно, его случай является одним из тех, когда одной веры недостаточно. Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание.

Признайте, что он знает больше об этом, чем вы, но обратите его внимание на то, что, как ни глубоки его знания и вера, он, похоже, не смог использовать их в полной мере, иначе он не стал бы пить.

««« »»»

Д-р Боб не нуждался во мне для духовных наставлений, в его жизни их уже было достаточно. То, что ему действительно было нужно, когда мы впервые встретились, так это рассказать о своем наблевшем и найти понимание, которое возможно только между алкоголиками. Я же нуждался в самозабвении и в общении с человеком, которого терзали те же проблемы.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«АА Сегодня».*

Полная уборка в доме

Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. Почти неизбежно они в конце концов напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов.

Мы считаем, что дело заключалось в том, что они как бы не завершили полностью уборку в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Им только казалось, что они утратили эгоизм и страх, а обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока они не рассказали кому-нибудь историю всей своей жизни.

«Анонимные алкоголики».

Всего лишь попытайся

Когда я был подростком, я должен был быть спортсменом, потому что не был им. Я должен был стать музыкантом, потому что не мог даже воспроизвести мелодию. Я должен был стать старостой моего класса в школе-интернате. Я должен был быть первым во всем, потому что в глубине души я чувствовал себя самым последним из Божьих тварей. Я не мог избавиться от глубокого чувства собственной неполноценности, и поэтому я так стремился стать капитаном бейсбольной команды и все-таки научился играть на скрипке. Я должен был лидером или кем-то вроде того. Я жил по принципу «все или ничего», и это позднее погубило меня.

««« »»»

«Я рад, что вы хотите попытаться поступить на новую работу, но при этом убедитесь, что это только попытка. Если Вы будете говорить себе: «Я должен преуспеть, я не должен потерпеть неудачу, я не могу потерпеть неудачу», то, в этом случае, вы фактически гарантируете себе провал, который, в свою очередь, снова толкнет Вас к выпивке. Но если вы взглянете на эту работу, только как на творческий эксперимент, все сложится успешно».

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1958.

Конструктивная тренировка

Некоторых членов АА мы называем непримиримыми критиками. Привыкшие к контролю и подчас одержимые властью, они использовали политику обвинений, чтобы достичь своих целей — конечно же, все для блага АА! Однако, этим людям нет нужды быть такими непримиримыми.

Мы должны лишь внимательно прислушаться к тому, что они говорят. Порой в их речах ясно звучит правда, порой очень мало правды. Если мы оказываемся около них, то будь то правда, полуправда или полная ложь — они будут одинаково неприятны для нас. Но когда эти люди, наконец, скажут нам правду или хотя бы маленькую ее часть, тогда нам стоит поблагодарить их и продолжить заниматься самоанализом, признав при этом, что мы были неправы. Если они начинают говорить вздор, мы можем либо просто не обратить на это внимание, либо попытаться переубедить их. В случае неудачи, мы можем сожалеть, что они настолько больны, что не могут прислушаться к нашим словам, и мы можем также попытаться забыть об этом.

Существует совсем немного других лучших способов самооценки и выработки терпения, чем «тренировки», которые предлагают нам наши колеблющиеся товарищи из самых лучших побуждений.

«Двенадцать принципов».

После «медового месяца»

«Первые годы в АА многим из нас напоминали настоящий медовый месяц. У нас снова появились убедительные причины, чтобы остаться в живых, появилось много интересных дел. На какое-то время мы отвлекаемся от своих главных жизненных проблем. Это очень помогло нам».

«Но когда медовый месяц подошел к концу, нам, как и всем обычным людям, приходится вернуться к нашим повседневным обязанностям. Здесь-то и началась настоящая проверка. Возможно, сама группа подтолкнула нас на обочину. Возможно, у некоторых возникли очень серьезные трудности дома или в ближайшем окружении. Все эти факторы привели к прежним образцам поведения. И степень нашего продвижения вперед определяется тем, насколько успешно мы можем справиться с этими трудностями».

««« »»»

Мудрые люди всегда знали, что нельзя добиться в жизни многого, пока самоанализ не станет каждодневной практикой, пока человек не сможет признать и принять результаты своего поиска и пока он терпеливо и настойчиво не будет пытаться исправить свои недостатки.

1. *Письмо, 1954.*

2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Надежда, родившаяся из безнадежности

Письмо Доктору Карлу Юнгу:

«Большинство примеров преодоления алкоголизма, какими бы разнообразными они не были, имеют одну общую черту — крушения собственного эгоизма. Любой человек сталкивается с этой дилеммой».

«В моем случае, эта дилемма была вызвана маниакальным пристрастием к алкоголю, а мой врач лишь усилил во мне ощущение глубокой безнадежности. Еще больше это ощущение усугубил мой друг алкоголик, который рассказал мне о печальном вердикте, вынесенном в отношении Роланда Х.»

«На заре моего духовного опыта, ко мне пришла идея о сообществе алкоголиков. Если каждый страдающий алкоголик будет говорить каждому новичку о научно доказанном фатальном исходе алкоголизма, то в каждом новичке мы бы смогли открыть новые возможности для обогащения его духовного опыта. Эта концепция стала основой успеха, которого достигла АА на данный момент».

«Грейпвайн», январь 1963.

Счастье — это когда мы свободны

Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна.

Совсем другое испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в воспоминаниях. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то. И вместе с тем, нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения.

««« »»»

Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не хотим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Там же.*

Желание верить

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

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная, чем все, чем мы обладаем?» Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути.

«Анонимные алкоголики».

Сотрудничество

Пока мы шли по пути духовного прогресса, становилось ясно, что если мы хотели чувствовать себя защищенными в эмоциональном плане, понятия «отдавать» и «принимать» должны были стать основой нашей жизни. Нам было необходимо развить в себе чувство сотрудничества и братства со всеми теми, кто окружал нас. Мы осознали, что должны постоянно отдавать себя людям, не требуя ничего взамен. Когда это превратилось для нас в норму поведения, все больше и больше людей стало приходить к нам. И даже если они подводили нас, мы проявляли понимание, и это нас не обижало.

««« »»»

Сплоченность, действенность и даже выживание членов общества АА всегда будут зависеть от нашей постоянной готовности отказываться от собственных амбиций и желаний ради общей стабильности и процветания. Как самопожертвование для отдельного алкоголика является залогом выживания, так и жертвенность является залогом единства и выживания для группы и для АА в целом.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «АА взрослеет».

Бог не оставит нас

«Я вижу, что вы проявляете огромное мужество в борьбе с вашими несчастьями, и одним из таких несчастий является состояние вашего здоровья. Мне предоставляется возможность выразить благодарность вам за ваше выздоровление благодаря АА, и особенно за ваш вдохновенный пример того, как можно выздороветь, опираясь на принципы АА.

Вы приятно удивитесь, когда узнаете, каких грандиозных успехов АА достигли в этом отношении. И это все потому, что мы уверены — Бог не оставит нас во тьме, так же, как он не оставлял нас в те времена, когда мы сильно пили. И так должно быть до конца жизни.

Несомненно, Бог не сможет ограбить нас от всех испытаний и невзгод. Он также не спасет нас от смерти в самом конце нашего жизненного пути, потому что смерть — это дверь в новую жизнь, в небесную обитель, где мы обретем покой. Говоря об этом, я знаю, что теперь вы обладаете стойкой Верой».

Письмо, 1966.

Кто виноват?

В Четвертом шаге, выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей.

Мы, наконец, поняли, что мы должны проанализировать самих себя, а не других. Таким образом мы сможем честно признать свои ошибки, и в нас появится стремление исправить их.

«Анонимные алкоголики».

Одно братство — разные веры

Как сообщество, мы никогда не должны допускать, следуя каким-то тщеславным побуждениям, что мы являемся авторами или изобретателями новой религии. Мы всегда будем скромно утверждать, что все принципы и концепции АА восходят к древним источникам.

««« »»»

Министр Таиланда как-то написал: «Мы взяли книгу «Двенадцать шагов АА» и привезли ее в самый большой Буддистский храм в нашей провинции. Мы показали ее главному священнику этого храма. Просмотрев всю книгу до конца, монах сказал: «Но это же великолепно! Для нас, Буддистов, эта книга может стать еще более приемлемой, если в ней заменить слово «Бог» на слово «добро». Тем не менее, в этой книге написано «Бог, как вы его понимаете», а это подразумевает добро. Да, да, книга «Двенадцать шагов АА» будет принята Буддистами».

««« »»»

Старожилы Сент-Луиса до сих пор вспоминают, как отец Эдвард Доулинг помогал в организации группы. Там были, в основном, протестанты, но это его совсем не беспокоило.

1. *«АА взрослеет».*
2. *Там же.*
3. *Там же.*

Лидерство в АА

Ни одно общество не может как следует функционировать без надлежащего руководства на всех уровнях, и АА не являются исключением. Но мы, Анонимные Алкоголики, иногда лелеем мысль о том, что смогли бы обойтись без единоличного руководства. Мы склонны доводить традиционную идею о том, что «принципы важнее личности» до того, чтобы полностью обезличить наше руководство. В этом случае мы имели бы безликих роботов, стремящихся всем угодить.

Лидер, служащий Анонимным Алкоголикам — это мужчина или женщина, способные претворять свои принципы, планы и установки в такую самоотверженную и эффективную деятельность, что у остальных неизбежно возникает желание оказать им поддержку и помощь в работе. Мы возмущаемся, когда лидер оказывает на нас слишком сильное давление, однако когда он слишком робок в принятии решений и не высказывает собственных суждений, он никак не может считаться лидером.

«Двенадцать Принципов».

Ответ в зеркале

Когда мы пили, мы были уверены, что наш интеллект, поддержанный силой воли, способен разумно контролировать нашу внутреннюю жизнь и гарантировать нам успех в том мире, в котором мы живем. Эта бравая философия, позволяющая каждому ощущать себя Богом, хорошо выглядит на словах, но должна быть все же проверена известной лакмусовой бумажкой: «насколько эффективна она в реальной действительности?» Каждому алкоголику достаточно взглянуть на себя в зеркало, чтобы получить ответ.

«*«
»»*

Мое духовное пробуждение было поразительно внезапным и абсолютно убедительным. В одно мгновение я осознал себя частицей (пускай всего лишь крошечной частицей) Вселенной, которая управляется справедливостью и любовью в лице Бога. И это было истиной, независимо от последствий моего собственного своенравия и невежества, или же моих товарищей в этой жизни. Это была новая для меня, но абсолютная уверенность, которая с тех пор не покидала меня.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«Грейпвайн», январь 1962.*

Смирение и для сообщества

Мы, члены АА, склонны иногда кичиться достоинствами, присущими нашему Товариществу. Давайте помнить, что они ни в коем случае не являются благоприобретенными добродетелями. Мы вынуждены придерживаться их, главным образом, под страхом жесткого кнута, каким является для нас алкоголь. В конечном итоге, мы приняли их для себя не потому, что нам так хотелось, а потому, что нам не оставалось ничего иного.

Затем, когда время подтвердило видимую правоту наших основных принципов, мы начали подчиняться им, поскольку это было правильно. Но и тогда некоторые из нас, особенно я, подчинялись им без особой охоты.

Но, в конце концов, мы пришли к такому состоянию, когда рады подчиняться принципам, которые, по милости Божьей, принесли нам наш опыт.

«АА взрослеет».

Достаточно ли просто сохранять трезвость?

Алкоголик бурей пронесется через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме.

Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются. Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидя свой дом разрушенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился».

««« »»»

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что мы «обидели» других людей. И вообще, какого рода «обиды» люди могут причинять друг другу? Мы могли бы практически определить слово «обида» как результат столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Начало подлинного единства

Когда мы вступили в АА, когда мы впервые в жизни оказались среди людей, которые нас понимали, чувство сопричастности переполняло нас. Мы думали, что проблема изоляции решена.

Но скоро мы поняли, что, хотя мы более не одиноки в социальном смысле, мы все еще страдаем от приступов отчуждения. Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем-нибудь о наших конфликтах и не послушали, как кто-то делает то же самое, мы все еще не ощущали полной сопричастности.

Ответом стал Пятый Шаг. Он установил настоящую близость с людьми и Богом.

«Двенадцать и Двенадцать».

День возвращения домой

«Как трезвость означает долгую жизнь и счастье для отдельного человека, так единство значит то же самое для всего нашего Содружества. В единстве наша жизнь; разъединившись, мы исчезнем».

««« »»»

«Мы всегда должны думать о тех больных людях, которым еще предстоит прийти к АА. Когда они стараются вернуться к вере и к жизни, пусть они найдут у АА все, что мы когда-то нашли, и даже более того, если это возможно. Нельзя жалеть никаких стараний, внимания и усилий, чтобы сохранять действенность и духовную силу АА, дабы мы были полностью готовы в день, когда они придут к нам».

1. Письмо, 1949.

2. Беседа, 1959.

Надо ли любить всех?

Немногие из нас могут искренно утверждать, что любят всех. Большинство из нас должны признать, что мы любим лишь горстку людей и равнодушны ко многим другим, и то лишь пока они не причиняют нам неприятностей. Что же касается остальных, то мы их просто не любим, а иногда даже ненавидим.

Мы, члены АА, знаем, что нам для душевного равновесия требуется нечто иное. Мы не можем жить с сильным чувством ненависти. Нам придется, если не сразу, то хотя бы постепенно, отказаться от идеи, что можно самозабвенно любить немногих, быть равнодушными к большинству и испытывать к кому-либо чувство страха или ненависти.

Мы можем перестать предъявлять невысказанные требования к тем, кого мы любим. Мы можем проявлять доброту там, где раньше не проявляли ее. Мы можем быть справедливыми и вежливыми с теми, кого мы не любим, стремясь изо всех сил понять их и помочь им.

«Двенадцать и Двенадцать».

Право на общение

Нельзя не согласиться с тем, что нам, Анонимным Алкоголикам, необыкновенно повезло: повезло, что мы так много перестрадали, и что мы можем так замечательно понимать и любить друг друга.

Эти качества и добродетели едва ли можно назвать благоприобретенными. На самом деле, многие из нас хорошо осознают, что это редкие дары, полученные благодаря нашему единству, возникшему из общих страданий и общему избавлению от них благодаря милости Божьей.

Поэтому нам дана привилегия общаться друг с другом в такой степени и таким образом, как нечасто происходит в окружающем нас мире среди людей, не являющихся алкоголиками.

«*«« «»»*»

«Я стыдился своего состояния и потому не говорил об этом. Но теперь я открыто признаюсь в том, что я — депрессивный тип, и это привлекает ко мне таких же, как я. Работа с ними очень помогла мне».*

1. «Грейпвайн», октябрь 1959.

2. Письмо, 1954.

* Билл упомянул, что после 1955 г. у него больше не было депрессий.

Значение человеческой воли

Многие новички испытывали не что иное как постоянное осознание умаления собственного «я» и растущую уверенность в том, что воля человека не представляет никакой ценности. Мы убедили их в том, что многие проблемы, не относящиеся к алкоголю, не поддаются, если мы атакуем их в лоб, полагаясь при этом только на свои силы.

И вдруг выясняется, что есть определенные вещи, осуществить которые может только сам человек. Самостоятельно и с учетом своих собственных обстоятельств, он должен выработать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять решение приложить силы в выбранном направлении. Попытка сделать это является актом его собственной воли.

Все Двенадцать Шагов требуют непрерывного личного усилия для осуществления заложенных в них принципов и, как мы полагаем, Божьей воли.

«Двенадцать и Двенадцать».

Повседневная жизнь

Мы столь упираем на необходимость моральной оценки только потому, что многие из нас так и не приобрели привычку точно оценивать свои поступки.

Когда человек вырабатывает в себе эту здоровую привычку, самооценка становится такой интересной и полезной, что затраченное на нее время с лихвой окупается. Ибо эти минуты, а иногда даже часы, потраченные на самоанализ, делают остальное время более радостным и счастливым. В конце концов такие оценки становятся нормальной составной частью каждодневного существования, а не каким-то необычным и специальным занятием.

«Двенадцать и Двенадцать».

Освобожденные заключенные

Из письма группе заключенных:

«В некотором смысле каждый анонимный алкоголик является заключенным. Каждый из нас отгородил себя от общества, каждый был заклеен обществом. Вам, ребята, в основном, придется еще труднее: общество также отгородилось от вас. Но между нами нет никакой существенной разницы, и это знает практически каждый в АА.

Поэтому, когда вы окажетесь во внешнем мире и придете к АА, можете быть уверены, что никому не будет дела до того, что вы отбывали срок. Для нас имеет значение только то, кем вы стремитесь стать, а не кем вы были раньше».

««« »»»

«Когда мы пытаемся сохранять трезвость, порой бывает очень тяжело переносить психические и эмоциональные трудности. Но, в конце концов, мы понимаем, что преодоление этих проблем является подлинной проверкой правильности образа жизни АА. Невзгоды дают больше возможностей для роста, чем комфорт или успех».

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1964.

В поисках утраченной веры

Многие члены АА могут сказать следующее: «Да, мы тоже отошли от нашей детской веры. Поскольку благодаря этим принципам к нам пришел материальный успех, мы почувствовали, что выиграли в жизненной игре. Это вскружило нам головы и создало ощущение счастья.

Почему мы беспокоимся о каких-то там теологических абстракциях и религиозных обязанностях или о том, что будет с нашей душой ныне и в будущем? То, что существует здесь, сейчас, нас вполне устраивает. Воля к победе поведет нас и дальше.

Но тут алкоголь стал овладевать нами. Когда же мы обнаружили, что наши завоевания сведены на нет, и еще один удар может навсегда выбить нас из игры, мы вынуждены были начать поиск утраченной веры. Мы обрели ее в АА».

«Двенадцать и Двенадцать».

Совершенство — это всего лишь цель

Абсолютное смирение недостижимо для простых смертных. В лучшем случае перед нами может лишь промелькнуть проблеск истинного значения и величия этого совершенного идеала. Только Бог может проявить себя как абсолют, нам же, простым смертным, приходится существовать и развиваться в условиях относительности.

Поэтому мы стремимся к прогрессу в смирении только на сегодня.

««« »»»

Достаточно ясно, что лишь немногие из нас всерьез готовы с быстротой и легкостью поставить перед собою цель духовного и морального совершенствования. Нам нужна та степень совершенства, без которой мы не можем прожить, в зависимости, конечно же, от всего разнообразия наших идей относительно того, без чего мы прожить не можем. Поэтому «разница между мальчиком и мужем» — это разница между стремлением к установленной нами цели и стремлением к идеальной цели, установленной Богом.

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Никаких приказов

Ни Конференция общего обслуживания, ни Совет Центра обслуживания, ни самый скромный групповой комитет не могут издать ни одной директивы членам АА и заставить их подчиниться ей, не говоря уж об установлении наказания за ее нарушение. Мы множество раз пробовали это сделать, но такие попытки всегда кончались провалом.

В некоторых группах были попытки исключить своих членов, но исключенные всегда приходили на собрания и говорили: «Это наша жизнь, вы не можете выгнать нас». Комитеты рекомендовали прекращать работу с безнадежными хрониками, но в ответ слышали: «Мою работу по Двенадцатому Шагу я выполняю по своему разумению. Кто вы такие, чтобы судить меня?»

Это не значит, что член АА не примет совета или предложения ветерана, но он никогда не примет приказа.

«Двенадцать и Двенадцать».

Плаксивые страдания

«Жалость к самому себе — это один из самых неуместных и всепожирающих недостатков. Это барьер на пути дальнейшего духовного развития, который может воспрепятствовать продуктивному общению со своими товарищами по причине непомерных требований внимания и сочувствия к себе. Это такие плаксивые страдания, которые мы не можем себе позволить.

Как лечиться от этого? Что ж, давайте пристально взглянем на себя и еще внимательнее изучим Двенадцать Шагов на пути к исцелению. Когда мы видим, как много наших товарищей-алкоголиков прибегли к этим Шагам, чтобы преодолеть свою боль и несчастья, это вдохновляет нас на то, чтобы и самим попытаться реализовать эти жизнеутверждающие принципы».

Письмо, 1966.

Когда и как давать

Люди, которые клячат деньги и просят на ночлег, даже не начав бороться с алкоголем, находятся на неверном пути. Однако, мы изо всех сил пытаемся помочь во всем этом, если уверены, что человек принял решение бросить пить.

Дело не в том, чтобы оказывать или не оказывать помощь кому-то, основной вопрос: когда и как оказывать помощь? Как только мы встаем на путь оказания услуг, алкоголики немедленно начинают полагаться на нас, вместо того, чтобы полагаться на Бога. Они требуют то одного, то другого, заявляя, что не могут справиться с алкоголем, пока им не помогут наладить их материальную жизнь.

Чепуха. Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину — есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

«Анонимные алкоголики».

Безжалостно к себе, с заботой о других

Мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя спасать свою шкуру за счет других.

Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим.

««« »»»

На этом этапе было бы неразумно возвращаться к некоторым мучительным эпизодам прошлого. Благоразумие должно подсказать нам, что не нужно торопиться. Даже если мы готовы рассказать обо всех наших проступках, даже самых худших, мы должны помнить, что нельзя покупать душевный покой за счет страданий других.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Разумная середина

«В некоторых группах АА принцип анонимности доводится до настоящего абсурда. Общение их членов носит столь ограниченный характер, что они даже не знают фамилий и адресов друг друга. Это напоминает ячейку подпольной организации.

В других группах мы наблюдаем совершенно обратную картину, когда не удается удерживать членов АА от эффектных выступлений с лекциями перед широкой аудиторией, когда они начинают изображать важных персон.

Однако я знаю, что мы постепенно двигаемся от этих крайних полюсов к разумной середине. Большая часть «гастролирующих лекторов» ненадолго удерживаются в этой роли, а слишком глубоко законспирированные люди обычно выходят из тени, доверяя своим товарищам по несчастью, своим коллегам и другим людям. Мне кажется, в долгосрочной перспективе мы придем к разумной середине, как очевидно, и следует вести себя в этом вопросе».

Письмо, 1959.

Полностью отказаться от прежних идей

После того, как мне не удалось привести к трезвости никого из алкоголиков, доктор Силкуорт напомнил мне о наблюдении, сделанном профессором Уильямом Джеймсом, о том, что по-настоящему преобразующий человека духовный опыт почти всегда проистекает из страданий и кризисов. «Перестань читать им наставления, — сказал д-р Силкуорт, — и сначала изложи суровые медицинские факты. Это может так подействовать на них, что они захотят пойти на любые меры, лишь бы выздороветь. Тогда они, возможно, начнут воспринимать твои духовные идеи и даже согласятся с существованием Высшей Силы».

««« »»»

Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

1. «АА взрослеет».
2. «Анонимные алкоголики».

Утренние размышления

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности — как никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов.

Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продолжении подобной практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой.

Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открылся нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия...

«Анонимные алкоголики».

Навстречу зрелости

Многие наши ветераны, подвергавшие наше «лекарство от алкоголизма» суровым, но успешным испытаниям, все еще часто ощущают у себя недостаток «эмоциональной трезвости». Для ее достижения необходимо развивать в себе настоящую зрелость и душевное равновесие (т.е. смирение) во взаимоотношениях с собой, своими товарищами и с Богом.

««« »»»

АА никогда не должны превратиться в закрытое сообщество; давайте никогда не будем скрывать свой опыт, какой бы он ни был, от окружающего мира. Пускай представители АА откликнутся на этот призыв во всех областях человеческой деятельности. Пусть они принесут свой опыт и дух АА во все сферы, где могут сотворить благие дела, ибо Бог не только спас нас от алкоголизма, но и мир снова принял нас в свои ряды.

1. «Грейпвайн», январь 1958.
2. «АА взрослеет».

Борьба в одиночку

Совсем немногие из тех, кто был поработан алкоголем, сумели в одиночку выиграть битву с ним. Согласно статистическим данным, алкоголики почти никогда не выздоравливают, полагаясь только на собственные силы.

««« »»»

На пути к мысу Барроу на Аляске пара золотоискателей нашли себе хижину и ящик виски. Погода была очень суровая, минус пятьдесят, и они так напились, что дали огню потухнуть. Едва не замерзнув до смерти, один из них все же проснулся, чтобы снова развести огонь. Он выполз наружу в поисках топлива и заглянул в пустую бочку из-под нефтепродуктов, в которой была замерзшая вода. Внизу подо льдом он разглядел какой-то красновато-желтый предмет. Когда лед растаял, это оказалась одна из книг АА. Один из этой парочки прочитал эту книгу и завязал с пьянством. Согласно легенде, он стал основателем одной из наших групп на Крайнем Севере.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «АА взрослеет».

Жизненный инстинкт

Когда мужчины и женщины начинают вливать в себя алкоголь в таких количествах, что он разрушает их жизни, они, тем самым, совершают нечто противоестественное. Вопреки заложенному в них инстинкту самосохранения, они пытаются уничтожить себя. Они борются с глубочайшим из заложенных в них инстинктов.

Если разрушительная сила алкоголя вызывает у них смирение, то милость Господня может войти в них и избавить их от этого пристрастия. Здесь их мощный инстинкт к продолжению жизни находит полную поддержку у Создателя, желающего дать им новую жизнь.

««« »»»

«Основная особенность духовного опыта заключается в том, что он дает его обладателю новую и несравненно более сильную мотивацию к вере и дисциплинированности.

Такой опыт не может немедленно вернуть нам целостность, но он дает вполне определенную новую возможность для духовного возрождения».

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1965.*

Вы проводили эксперимент?

«Поскольку широта взглядов и познание опытным путем представляются неотъемлемыми атрибутами нашей «научной» цивилизации, кажется странным, что большинство ученых не горят желанием лично проверить теорию первичности Бога по отношению к человеку. Они предпочитают верить в то, что человек — это случайный продукт эволюционного процесса, и что Бог как Творец и Создатель не существует.

Я могу сказать лишь то, что я проверял на опыте обе концепции, и что в моем случае концепция Бога доказала себя лучше в качестве жизненной основы, нежели эгоцентричная система.

Тем не менее, я буду первым защищать ваше право думать так, как вам заблагорассудится. Я только задам вам вопрос: “Вы когда-нибудь в жизни пытались размышлять и действовать так, как если бы верили в существование Бога? Вы проводили такой эксперимент?”».

Письмо, 1950.

Мы нуждаемся в помощи извне

Было очевидно, что недостаточно простого осознания собственных недостатков, основанного только на нашей самооценке. Нам нужна посторонняя помощь, если мы хотим знать правду о себе, — помощь Бога и помощь другого человека...

Только обсудив свои качества и ничего не скрывая при этом, только желая получить совет и руководство, мы можем встать на путь разумных суждений, укоренившейся честности и подлинного смирения.

««« »»»

Если мы начинаем обманывать себя, опытный наставник быстро это определит. И по мере того, как он умело выводит нас из мира наших фантазий, мы с удивлением обнаруживаем, как мало у нас остается привычных аргументов, которыми мы пользовались, чтобы защитить себя от неприглядной правды. Не существует другого способа столь действительно победить в своей душе страх, гордыню и невежество. По прошествии некоторого времени мы осознаем, что прочно стоим на качественно новом фундаменте, обеспечивающем целостность наших душ, и мы щедро благодарим наших наставников, чьи советы вывели нас на верный путь.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Грейпвайн», август 1961.

Божий дар

Мы видим, что солнце никогда не заходит над Содружеством Анонимных Алкоголиков, что более трехсот пятидесяти тысяч АА избавились от своего недуга, что мы начали повсеместно преодолевать вековые расовые, религиозные и национальные барьеры. Эта уверенность в том, что столь многие из нас стали социально ответственными людьми, сохраняющими трезвость, духовно развивающимися и приносящими пользу в этом несовершенном мире, наполняет наши души глубочайшей радостью и удовлетворением.

Но, как люди, которые очень тяжело учатся, мы не должны чрезмерно поздравлять себя. Мы должны рассматривать эти достижения как Божественный дар, которому мы сумели как-то соответствовать благодаря своему крепнущему стремлению узнать и исполнить Его волю в отношении нас.

«Грейпвайн», июль 1965.

Молитва под давлением

Когда я чувствую в себе сильное напряжение, я удлиняю мои ежедневные прогулки и медленно повторяю нашу «Молитву о душевном покое» в ритм своим шагам и дыханию.

Если я чувствую, что моя боль хотя бы частично была вызвана другими людьми, я стараюсь повторять: «Боже, дай мне душевных сил полюбить лучшее в них, и никогда не смущаться худшим». Этот благодатный исцеляющий процесс, иногда продолжающийся по нескольку дней, почти всегда возвращает мне эмоциональное равновесие и надежды на будущее.

«Грейпвайн», март 1962.

Встречать трудности

«Не расстраивайтесь слишком сильно из-за своего срыва. Мы, алкоголики, почти всегда учимся на самых тяжелых уроках».

Ваша идея о переезде куда-нибудь в другое место может быть верна, а может, и неверна. Может быть, вы испытываете эмоциональные или экономические затруднения, с которыми невозможно справиться там, где Вы сейчас находитесь. Но, возможно, Вы сейчас делаете то же самое, что и мы совершали в тот или иной момент: просто бежите от трудностей. Попробуйте еще раз тщательно все обдумать.

Действительно ли Вы ставите выздоровление для вас на первом месте, или оно зависит для вас от людей, обстоятельств или мест? Возможно, для Вас будет гораздо лучше встретиться с трудностями именно там, где Вы сейчас живете, и, в конечном счете, добиться успеха с помощью программы АА. Подумайте об этом, прежде чем принять окончательное решение».

Письмо, 1949.

Мы больше не одиноки

Пьянство подразумевает одиночество, хотя мы и были окружены любящими нас людьми. Но когда наше упрямство прогнало их всех прочь, и мы остались в полном одиночестве, то начали изображать из себя важных персон в дешевых забегаловках. Когда перестало удаваться и это, мы начали слоняться по улицам, кланча милостыню у прохожих.

Мы пытались достичь эмоциональной уравновешенности либо доминируя над другими, либо попадая в зависимость от других людей. Даже если у нас еще оставались какие-то деньги, все равно мы оказывались совершенно одинокими в этом мире и тщетно старались найти какую-нибудь опору в таких нездоровых отношениях, как доминирование или подчинение.

Для тех, кто вел себя именно таким образом, пребывание среди АА имеет особое значение. В этом Товариществе мы начинаем узнавать, какими должны быть правильные отношения с теми, кто нас понимает, и мы больше не одиноки.

«Двенадцать и Двенадцать».

«Семь раз отмерь»?

«Мудрые люди недаром придают столь большое значение такой добродетели, как благо разумие. Они знают, что без этого важнейшего качества никакая мудрость невозможна.

Но «семь раз отмерь, один отрежь» в чистом виде недостаточно. Если наши глаза затуманены страхом, подозрением или гневом, то в таком состоянии лучше вообще не действовать и не пытаться оценивать ситуацию».

««« »»»

«Мы перестаем испытывать страх перед принятием больших и малых решений, как только начинаем понимать, что даже если наш выбор окажется неверным, мы сможем, если захотим, извлечь урок из наших ошибок. Если же наше решение окажется верным, мы сможем возблагодарить Бога за Его милость и за то, что Он дал нам мужество действовать подобным образом».

Письма, 1966.

Удовлетворение от истинной жизни

Еще более удивительным является чувство, что мы не должны особенно выделяться среди своих друзей, чтобы быть полезными другим и по-настоящему счастливыми. Немногие из нас способны быть выдающимися деятелями, да мы и не хотим быть ими.

Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отвести с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах-одиночках, которые сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании, — таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, которые нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ.

«Двенадцать и Двенадцать».

Более широкое понимание

Для охвата большего числа алкоголиков, для понимания АА и расположения общественности к АА, сообщество должно продолжать расти повсюду. Нам надо продолжать улучшать отношения с медиками, работодателями, правительством, религиозными деятелями, с судами, исправительными учреждениями, психиатрическими больницами и другими заведениями, имеющими отношение к проблеме алкоголизма. Нам надо усилить расположение к нам издателей, писателей, работников радио и телевидения. Эти общественные организации должны шире открыться для нас.

««« »»»

Важнейшее значение для будущего процветания АА имеет использование современных средств массовой информации. При правильном и бескорыстном использовании они могут принести результаты, превосходящие наше воображение.

При неправильном использовании этого мощного инструмента мы можем очень сильно пострадать от проявлений эгоизма и самолюбования членов нашего сообщества. Нашим щитом против такой опасности является принцип сохранения анонимности членов АА перед широкой публикой.

1. *«Двенадцать Принципов».*
2. *«Грейпвайн», ноябрь 1960.*

«Особый» опыт?

Мне довелось получить потрясающий мистический опыт «внезапного озарения», и на первых порах мне вполне естественно казалось, что такой необычный опыт выделяет меня среди других людей.

Но теперь, когда я вспоминаю об этом потрясающем событии, я испытываю только глубокую благодарность. Теперь мне ясно, что необычными обстоятельствами в моем случае были только внезапность этого озарения, его всепоглощающая сила и возникновение немедленной убежденности.

Но я уверен, что во всех остальных отношениях мой опыт ничем особо не отличался от любого члена АА, усердно выполняющего нашу программу исцеления. Несомненно, что на любого из них нисходит Божья благодать; разница заключается лишь в том, что осознание Его дара происходит более постепенным путем.

«Грейпвайн», июль 1962.

Ключ к трезвости

Уникальная способность каждого члена АА на основании собственного опыта понять новичка и обеспечить его выздоровление не зависит от его образования, красноречия или каких-то индивидуальных способностей. Единственное, что имеет значение, это то, что он алкоголик, который сам нашел ключ к трезвости.

««« »»»

Когда я в первый раз разговаривал с д-ром Бобом, я напирал на безнадежность его состояния с медицинской точки зрения. Я пользовался словами д-ра Силкуорта, которыми он описывал алкогольную дилемму «одержимость плюс аллергия (непереносимость)». Хотя Боб сам был врачом, это оказалось неприятной новостью для него. А то обстоятельство, что я сам был алкоголиком и по собственному опыту знал, о чем говорил, придавало особую убедительность этому неприятному открытию.

Как видите, наш разговор был одинаково необходим нам обоим. Я перестал «читать проповеди». Я знал, что нуждаюсь в этом алкоголике так же сильно, как и он во мне.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «АА взрослеет».

Что скрывается в глубине

Некоторые станут возражать, что недостатки их характера не столь вопиющи. Выскажем предположение, что тщательный анализ позволит выявить недостатки как раз там, где мы противились неприятным вопросам.

А так как на поверхности наше поведение выглядело довольно приличным, мы часто робели, когда представлялась возможность понять, что все выглядит именно так потому лишь, что мы спрятали те самые недостатки под толстым слоем самооправданий. Какими бы ни были дефекты нашего характера, они, в конечном счете, навлекли на нас алкоголизм и уготовили нам бездну страданий.

«Двенадцать и Двенадцать».

Слуга, а не хозяин

В нашем сообществе Анонимных Алкоголиков мы обнаружили, что не важно, каково наше материальное положение, важно — каково духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали средством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми.

««« »»»

Среди членов нашего содружества в Австралии есть один овцевод-одиночка, живущий в 2 тысячах миль от ближайшего городка, куда он приезжает раз в году, чтобы продать шерсть своих овец. Чтобы получить максимальную выручку, ему надо приехать в город в определенный месяц. Но когда он узнал, что расширенное региональное собрание АА состоится значительно позднее, когда цены на шерсть уже упадут, он с радостью принял тяжелую финансовую потерю ради поездки в данное время. Вот как много для него значила встреча с АА.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«АА взрослеет».*

Внутренняя сущность

Мы постоянно обнаруживаем при изучении материального мира, что видимая реальность вовсе не является истинной сущностью. Прозаическая стальная балка представляет собой множество электронов, с невероятной скоростью движущихся относительно друг друга. Движение этих крошечных тел происходит по совершенно точным законам, и законы эти одинаковы для всего материального мира. Так нас учит наука. У нас нет никаких оснований сомневаться в этом.

Однако, как только нам предлагают вполне логичное предположение, что в основе всего материального мира и жизни, насколько мы можем понять это, лежит Всемогущий Руководящий Творческий Разум, так тут же незамедлительно проявляется наш антагонизм, и мы усердно стараемся убедить себя, что все это совсем не так. Но если бы это было так, то из этого вытекало бы, что жизнь возникла из ничего, что она бессмысленна и никуда не движется.

«Анонимные алкоголики».

Бесстрашно и глубоко

Мой самоанализ нередко бывал ошибочным. Иногда мне не удавалось рассказать о своих недостатках людям, которые действительно могли мне помочь; в другие разы я скорее признавал их недостатки, нежели свои собственные, а бывали и такие времена, когда мое признание собственных недостатков скорее напоминало громкие жалобы на проблемы и обстоятельства.

«*«««»»*»

Поэтому, когда АА предлагает бесстрашный анализ с нравственной позиции, нам кажется, что от нас требуют невозможного. Гордыня и страх преграждают дорогу новичку каждый раз, когда он пытается честно оценить себя. Гордыня говорит: «Тебе не нужно идти этим путем!», а Страх шепчет: «Ты не посмеешь взглянуть!»

Но согласно свидетельствам тех членов АА, кто действительно пытался произвести моральную оценку своего «я», гордыня и страх — это не более чем огородные пугала. Когда мы по-настоящему захотим разобраться в своем «я» и постараемся сделать это скрупулезно, появится такое чувство, словно яркий свет вспыхнул в тумане. При известной настойчивости возникнет новая уверенность в себе, а в душе наступит такое облегчение, которое с трудом поддается описанию.

1. «Грейпвайн», июнь 1958.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Личные обязательства

Снова хотим подчеркнуть, что нежелание бороться друг с другом или с кем-нибудь еще не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас выше других людей. Это не значит также, что члены АА, восстановленные во всем мире в своих гражданских правах, будут уходить от любых индивидуальных обязанностей действовать так, как они считают справедливым, по отношению к важнейшим проблемам современности.

Но что касается Содружества АА в целом — это совершенно другое дело. Как организация мы не вступаем в общественные споры, потому что, если мы сделаем это, наше Содружество погибнет

«Двенадцать и Двенадцать».

Страх и вера

Избавление от страха — это процесс, который длится всю жизнь и не может быть полностью завершен.

Под тяжелыми ударами судьбы или во время серьезной болезни, или в других ситуациях, когда мы не чувствуем себя в безопасности, мы все испытываем страх — в большей или меньшей степени, в зависимости от обстоятельств. Те, кто заявляют, будто полностью свободны от страха, обманывают сами себя.

««« »»»

Мы наконец увидели, что вера в какого-то Бога столь же свойственна нам, как, например, чувство, которое мы питаем к другу. Иногда нам требовалось бесстрашие в поисках, и тогда мы находили Его. Он был столь же реален, как мы сами. В глубине души мы обнаружили Великую Реальность.

1. «Грейпвайн», январь 1962.
2. «Анонимные алкоголики».

Шаг, способствующий нашему развитию

Порой, когда друзья говорят нам, какие мы молодцы, в глубине души мы понимаем, что это не совсем так. Мы знаем, что еще недостаточно преуспели, поскольку не можем полностью принимать жизнь такой, как она есть. Должно быть, в нашей духовной практике и нашем развитии существует какой-то серьезный изъян.

Что же это за изъян?

Скорее всего, источник нашего беспокойства лежит в невыполнении или недопонимании Одиннадцатого Шага АА, который говорит нам о необходимости молитвы, медитации и Божественного руководства.

Другие Шаги могут помочь большинству из нас сохранять трезвость и в той или иной степени исполнять свои обязанности, но только Одиннадцатый Шаг помогает нам развиваться, при условии, что мы будем постоянно и упорно работать над этим.

«Грейпвайн», июнь 1958.

Отказ от зависимости и самодостаточности

Когда мы шли по противоположному пути, настаивая, как дети, на том, чтобы другие люди защищали нас и заботились о нас, или на том, что мир должен обеспечить нам средства к существованию, результат также оказывался плачевным. Это часто заставляло людей, которых мы любили, отдаляться от нас или даже уходить навсегда. Нам было трудно пережить разочарование.

Мы не могли понять, что, будучи взрослыми, мы вели себя как дети, пытаясь превратить всех вокруг — друзей, жен, мужей и даже весь мир — в оберегающих нас родителей. Мы отказывались понять довольно суровый жизненный принцип, что чрезмерная зависимость от людей делает человека несчастным, потому что все люди способны ошибаться и даже самые лучшие из них могут нас подвести, особенно если наши требования к ним не имеют разумных границ.

««« »»»

Сейчас мы опираемся на другую основу — мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим собственным ограниченными силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор, пока мы действуем так, как угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Благодарить

Хотя мне до сих пор нелегко с полным спокойствием принимать сегодняшние волнения и боль, как это, возможно, удается людям, более развитым в духовном отношении, тем не менее, я могу благодарить за нынешние страдания.

Такая готовность возникает у меня, когда я вспоминаю уроки, которые мне удалось извлечь из прошлых страданий, и которые привели меня к нынешнему благословенному состоянию. Я вспоминаю, как прошлые муки алкоголизма, боль сопротивления и упрямая гордыня помогли мне получить Божью благодать и таким образом, обрести новую свободу.

«Грейпвайн», март 1962.

Что стоит за нашими оправданиями

Мы, алкоголики, являемся чемпионами по изобретению самооправданий и теоретизированию. Задача психиатра — внимательно выслушать наши оправдания и обнаружить более глубокие причины нашего поведения. Хотя мы не изучали психиатрию, проведя некоторое время среди Анонимных Алкоголиков, мы можем понять, что наши мотивы на самом деле не таковы, как нам изначально казалось, и что мы находимся под воздействием сил, ранее нам неизвестных. Поэтому нам следует с величайшим уважением, интересом и пользой для себя воспринимать достижения психиатрии.

««« »»»

«Духовный рост, который достигается благодаря выполнению Двенадцати Шагов АА, в сочетании с помощью хорошего наставника обычно помогает обнаружить большую часть глубинных причин, обуславливающих недостатки нашей натуры, по крайней мере, в той степени, которая соответствует нашим практическим потребностям. Тем не менее, нам следует благодарить наших друзей-психиатров за то, что они так настоятельно подчеркивают необходимость обнаружения ложных и зачастую неосознанных мотиваций».

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1966.

Те, другие люди

«Как и вы, я часто считал себя жертвой слов и поступков других людей. Но каждый раз, когда я признавал грехи этих людей, особенно тех, чьи прегрешения не имели ничего общего с моими собственными, я понимал, что только умножаю общий урон собственной личности. Под влиянием личного недовольства, обиды и жалости к самому себе я стал бы практически никчемным человеком.

Потому сегодня, когда кто-нибудь в разговоре со мной желает причинить мне боль, я сперва спрашиваю себя, есть ли правда в том, что говорит этот человек. Если нет, я стараюсь сдерживать себя той мыслью, что и у меня бывали периоды, когда я умышленно говорил горькие для окружающих вещи, что обидное и ранящее злословие есть всего лишь остаточный симптом нашей эмоциональной болезни, и вследствие этого я понимаю, что всегда должен сдерживать свой гнев по отношению к неблагодарному поведению этих не вполне здоровых людей.

Под воздействием тяжелых обстоятельств мне приходилось, раз за разом, прощать других — а также и себя. А когда вы в последний раз пробовали поступать подобным образом?»

Письмо, 1946.

Когда заканчивается детство

«Вы должны помнить, что каждая группа Анонимных Алкоголиков начинается с усилий одного человека и его друзей, то есть основателя и его сподвижников, с соблюдением определенной иерархии. Другого варианта не существует.

Но когда период становления остается позади, истинный лидер всегда создает возможности для демократического пути развития, который начинается снизу, и, в конечном счете, этот предводитель полностью отходит от своей прошлой стратегии самоизбранного лидерства».

««« »»»

Из письма д-ру Бобу:

«Группы Анонимных Алкоголиков повсеместно берут вопросы руководства текущей деятельностью в свои руки. Местные основатели и их друзья отходят на второй план. Я не понимаю, почему так много людей забывают об этом, когда рассуждают о будущем нашей Всемирной службы.

В конце концов, именно группы возьмут все под свой контроль, и возможно, когда это произойдет, они потеряют свое наследие. Однако возможно, что этого и не произойдет. В любом случае, они на самом деле выросли, и АА принадлежит им, давайте же признаем этот факт».

Письма, 1950, 1949.

Честность и выздоровление

Подводя нравственную инвентаризацию, каждый член АА должен обдумать следующие вопросы:

Когда и как, в каких именно случаях мое эгоистическое стремление к сексуальным отношениям навлекло беду на других людей и на меня самого? Кого я конкретно обидел и в какой мере? Разрушило ли это мою семейную жизнь и отразилось ли на моих детях? Рисковал ли я при этом своим положением в обществе? Как я относился к тем своим поступкам тогда? Сгорал ли я от стыда? Или же я считал, что я не виновник, а жертва, и тем самым оправдывал себя?

Как я относился к неудачам в сексуальных отношениях? Когда я сталкивался с отказом, вызывало это у меня мстительное чувство, или я впадал в депрессию? Вымещал ли я это на других? Если жена отказывала мне в близости или была холодна со мной, пользовался ли я этим как поводом для измен?

««« »»»

Пусть ни один алкоголик не говорит, что не может выздороветь до тех пор, пока его семья не вернется к нему. Его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом, как бы он ни понимал Его для себя.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Анонимные алкоголики».

Об Анонимных Алкоголиках в двух словах

«Весь путь Анонимных Алкоголиков может быть емко описан двумя словами — смирение и ответственность. Уровень нашего духовного развития можно точно измерить степенью нашей приверженности этим прекрасным эталонам».

«Всегда двигаться вперед по пути смирения, в сочетании со все возрастающей готовностью принимать на себя ясные и четкие обязательства и исполнять их — вот поистине краеугольные камни в процессе нашего духовного развития и роста. Они позволяют нам осознать подлинную суть правильного существования и правильного действия. Именно через них мы можем понять и исполнить Божью волю».

Беседа, 1965 (напечатана в журнале «Грейпвайн» за январь 1966 г.).

Проблемы, которые мы сами создаем

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

Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас; алкоголь представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас.

«Анонимные алкоголики».

Обязательная любовь

Жизнь каждого члена АА и каждой группы строится на приверженности нашим Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям. Мы знаем, что наказанием за продолжительное несоблюдение этих принципов будет смерть индивида и распад группы. Но еще большей силой, способствующей единству АА, является обязательная любовь к своим товарищам и нашим принципам.

««« »»»

Вы, может быть, думаете, что штаб-квартира АА в Нью-Йорке является исключением? Конечно, люди всегда нуждаются в какой-то власти. Но много лет тому назад попечители и члены Центра обслуживания поняли, что они могут всего лишь давать рекомендации, и, притом, в самой мягкой форме.

Они были вынуждены даже сформулировать некоторые клише, которые включаются в полновинную рассылаемых писем: «Конечно, у вас есть полная свобода решить этот вопрос удобным для вас способом, но большой опыт АА подсказывает, что...».

Из Всемирной штаб-квартиры АА не исходит никаких приказов. Она является главным распространителем нашего опыта, приобретенного на основании полученных нами уроков.

1. «Двенадцать Принципов».
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Путь в одиночку

Решать духовные проблемы в одиночку довольно опасно. Нам часто приходилось слышать, как люди, движимые благими намерениями, провозглашают, что ими руководит Господь, в то время как совершенно очевидно, что они в этом жестоко ошибаются. Не имея практики общения с Богом и не обладая смирением, эти люди могут обманывать себя, оправдывая всякого рода бессмыслицу на том лишь основании, что она подсказана им Богом.

Стоит отметить, что люди с высокой духовностью всегда настаивают на нашей проверке с друзьями или с духовными наставниками указаний, которые мы, по нашему мнению, получили от Бога. А тем более новичок не должен подвергать себя опасности совершить какую-либо нелепую или даже трагическую ошибку такого рода. Хотя комментарий или совет другого члена АА не всегда является безошибочным, он не будет столь неопределенным, как любое прямое указание, которое мы можем получить, общаясь с Силой более могущественной, чем мы и не обладая при этом достаточным опытом такого общения.

«Двенадцать и Двенадцать».

Исцеление через самоотдачу

Новичку надо рассказать о программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как вы пересмотрели свое прошлое, и почему вы теперь хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении. Фактически, он может помочь вам больше, чем вы ему. Объясните ему, что он вам ничем не обязан.

««« »»»

В первые полгода, когда я перестал пить, я усердно работал со многими алкоголиками, но ни с одним из них не добился успеха. Тем не менее, эта деятельность помогала мне сохранять трезвость. Дело заключалось не в том, что я что-то получал от них. Моя психологическая стабильность проистекала из моих стремлений что-то отдавать, а вовсе не получать от них.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «Грейпвайн», январь 1958.

Высшая сила глазами атеистов

«У меня большой и преимущественно положительный опыт работы с атеистами. Каждый член АА имеет право на собственное мнение. Гораздо лучше сохранять открытое и терпимое общество, чем подавлять недовольство, которое может возникать из-за их взглядов. На самом деле, я не знаю никого, кто ушел бы от нас и умер от алкоголизма только из-за своих атеистических взглядов на устройство мироздания.

Но я всегда прошу таких людей рассматривать в качестве Высшей Силы свою группу. Когда они впервые пришли туда, они пили, тогда как большинство членов группы сохраняли трезвость. Следовательно, для них группа представляет собой Высшую Силу. Это неплохо для начала, и для многих из них прогресс начинается именно с этой точки. Я понимаю их чувства, поскольку некогда сам был таким».

Письмо, 1962.

Облегчить нашу ношу

Только одно соображение должно останавливать нас от полного признания своей вины перед другими людьми. Оно действует там, где полное признание серьезно повредило бы тому человеку, которому мы хотим возместить ущерб. Или — что не менее важно — это может повредить каким-либо другим людям. Например, мы не можем взваливать бремя наших внебрачных связей на плечи ничего не подозревающих мужей и жен. Если обсуждение таких связей все же возникнет, давайте постараемся не нанести ущерба третьей стороне, независимо от того, что это за человек.

Наша ноша не станет легче, даже если мы бездумно переложим ее на плечи других.

««« »»»

При возмещении ущерба, нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но при этом не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Анонимные алкоголики».

Говорить без страха

Немногие из нас сохраняют анонимность в своей повседневной жизни. Мы отказались от принципа анонимности на этом уровне, поскольку считаем, что наши друзья и коллеги должны знать о существовании Содружества АА и о том, что оно для нас сделало. Мы хотим также избавиться от страха перед публичным признанием, что мы алкоголики. Хотя мы убедительно просим журналистов не раскрывать наши имена, мы нередко выступаем на смешанных встречах, где присутствуют посторонние люди. Мы стремимся убедить аудиторию в том, что алкоголизм — это наша болезнь, о которой мы больше не боимся разговаривать с кем бы то ни было.

Однако, если мы переступим эти границы, мы, без сомнения, навсегда утратим принцип соблюдения анонимности. Если бы каждый член АА мог смело обнародовать свое имя и свою историю и поместить свою фотографию, то на нас вскоре обрушился бы шквал персональной известности.

««« »»»

«Когда члены АА обращаются ко мне за советом относительно участия во встрече с так называемой широкой общественностью, я это приветствую, с единственным условием, чтобы журналисты соблюдали наш принцип анонимности и понимали, что мы не требуем для себя ничего, кроме понимания».

1. «Грейпвайн», январь 1946.
2. Письмо, 1949.

Искусство оправданий

Большинство членов АА, когда продолжали пить, жестоко страдали от способности выгораживать себя. Для многих эта способность служила, разумеется, извиняющим поводом для выпивки, а также и для множества безумных и диких выходок. Придумывание алиби стало для нас тонким искусством.

Мы должны были пить потому, что времена были тяжелые, или потому, что времена были — что надо. Мы должны были пить потому, что дома нас окутывала атмосфера всеобщей любви, или потому, что нас никто не любил. Мы должны были пить потому, что нам сопутствовали крупные удачи на службе, или потому, что у нас были серьезные неприятности в делах. Мы должны были пить потому, что наша страна выиграла войну, или потому, что она вступила в войну. И так далее до бесконечности.

««« »»»

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональной неустойчивости. Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова «вина» в наших разговорах и мыслях.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. Там же.

Духовная зрелость

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

Ежедневно мы сталкиваемся со всеми этими ситуациями, которые мы якобы должны избегать. Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, все еще не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус еще не закрепился. Ибо выходит, что его единственный шанс стать трезвым — это жить где-нибудь в Гренландии, но ведь даже там может появиться эскимос с бутылкой виски, который все погубит.

«Анонимные алкоголики».

Мы как отдельные личности

Есть только один бесспорный способ проверки духовной зрелости. Он гласит: «По плодам их узнаете их».

Вот почему я думаю, что не следует задавать вопросов относительно чьей-либо духовной трансформации, была ли она мгновенной или постепенной. Не следует также ожидать для себя чего-то особенного типа изменения, поскольку опыт показывает, что нам обычно дается то, что лучше всего подходит именно нам.

««« »»»

Одинаковых людей не бывает, поэтому каждый из нас, проводя моральную оценку, должен понять недостатки своей индивидуальности. Подобрать ботинки впору, каждый человек должен надеть их и идти по жизни с уверенностью, что теперь он на правильном пути.

1. *«Грейпвайн», июль 1962.*

2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Необузданные инстинкты

Всякий раз, когда такой человек дает волю своим инстинктам по отношению к окружающим, случаются неприятности. Если в погоне за богатством он попирает людей, встречающихся на его пути, это может вызвать у окружающих страх, ревность и мстительность. Необузданный секс также приводит к неприятностям.

Обращенные к другим требования чрезмерного внимания, покровительства или любви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение, — две столь же нездоровые эмоциональные реакции, сколь и требования, их вызвавшие. Когда стремление завоевать престиж становится неконтролируемым, то уже неважно, где это происходит, — в кружке кройки и шитья или на международной конференции; другие люди страдают от этого и часто выражают протест. Такое столкновение инстинктов может вызвать любую реакцию — от холодного пренебрежения до яростного противодействия.

«Двенадцать и Двенадцать».

«Бессилие перед алкоголем»

Я неуклонно скатывался вниз, и в один из дней 1934 г. я лежал на верхнем этаже больницы, впервые осознав, что мое состояние совершенно безнадежно.

Лоис находилась внизу, и д-р Силкуорт в своей мягкой манере пытался объяснить ей, в чем причина моих проблем и моего безнадежного состояния. «Но у Билла огромная сила воли, — сказала она. — Он отчаянно пытается выздороветь. Мы уже все перепробовали. Доктор, почему он не может остановиться?»

Он объяснил ей, что мое пьянство, некогда бывшее привычкой, превратилось в настоящее безумие, в зависимость, которая вынуждает меня пить даже против моей воли.

««« »»»

«На последних стадиях алкоголизма воля к сопротивлению улетучивается. Но когда мы признаем наше полное поражение и становимся готовы к попытке следовать принципам АА, алкогольная зависимость покидает нас, и мы переходим в иное измерение, приобретая свободу под Богом, как мы Его понимаем».

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1966.

Вера, план и работа

«Идея “жить сегодняшним днем” относится, в первую очередь, к эмоциональной жизни человека. С этой точки зрения мы должны жить не вчерашним и не завтрашним, а именно сегодняшним днем.

Но мне никогда не доводилось видеть, чтобы отдельный человек, группа АА или все Содружество в целом никогда не задумывались о том, как им действовать завтра или в более отдаленном будущем. Одна только вера не воздвигнет дом, в котором можно будет жить. Необходим план и много работы для его воплощения в реальность.

К Анонимным Алкоголикам, как ни к кому иному, применимо библейское выражение: “Вера без дел мертва”. Усердное и искреннее служение в рамках Двенадцатого Шага является именно такими «делами», способствующими нашей дальнейшей жизни и развитию за счет избавления от анархии или застоя».

Письмо, 1954.

Ложная гордость

Самым тревожным в отношении слепой гордыни является легкость, с которой мы находим оправдания для нее. Однако не надо далеко ходить, чтобы понять, что самооправдание — это универсальное средство для разрушения гармонии и любви. Оно настраивает человека против человека, народ против народа. Руководствуясь им, можно оправдать любые формы безрассудства и насилия, и даже представить их достойными уважения.

««« »»»

Было бы ложной гордостью считать, что АА избрели панацею от всех болезней, даже от алкоголизма.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «АА взрослеет».

Справляться с обидами

Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя.

Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны. Хотя нам не нравились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, все же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу.

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

«Анонимные алкоголики».

Аспекты духовности

«Среди Анонимных Алкоголиков все еще сохраняется довольно много людей, проводящих различие между материальным и духовным. Я же предпочитаю думать, что все здесь зависит от мотивации. Если мы эгоистично используем наше земное имущество, значит, мы материалисты. Но если мы используем это имущество для помощи другим людям, тогда материальное помогает духовному».

««« »»»

«В обществе продолжает господствовать мысль о том, что наши инстинкты преимущественно являются низменными и препятствуют развитию духовности. Я думаю, что различие между добром и злом не сводится к разнице между духовностью и инстинктами: это различие между правильным и неправильным использованием инстинктов. Осознание инстинктивных мотивов и направление их в нужное русло составляют сущность обретения целостности натуры».

1. Письмо, 1958.

2. Письмо, 1954.

Эмоциональная трезвость

Если мы проанализируем все свои неприятности, большие и малые, мы обнаружим, что в основе их лежит какая-то нездоровая зависимость и проистекающие из нее нездоровые требования. Давайте же с Божьей помощью будем постепенно освобождаться от этих пут.

Когда мы освободимся от них, мы обретем необходимую свободу для жизни и любви, и способность к двенадцатому шагу, которая приведет и нас, и остальных к эмоциональной трезвости.

«Грейпвайн», январь 1958.

Когда противоречия нарастают

Порой мне приходилось пересматривать ситуации, в которых я вел себя не слишком хорошо. Тотчас же появлялось навязчивое стремление найти себе оправдание.

«Это были, — говорил я себе, — ошибки поистине неплохого человека». Когда же эта любимая отговорка не срабатывала, я думал: «Что ж, если бы эти люди не поступили так со мной, то и мне бы не пришлось сделать то, что я сделал». Или вот еще: «Господь знает, что у меня бывают ужасные порывы, с которыми я не могу справиться в одиночку. Он должен избавить меня от них». И, наконец, наступало время, когда я восклицал: «Этого я уж точно не смогу сделать! Не стоит даже и пытаться».

Разумеется, мои противоречия все нарастали, так как меня просто переполняли различные отговорки, отказы и полное неповиновение.

««« »»»

Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим человеком поможет нам услышать его мнение и получить совет, в отношении которого у нас не будет сомнений. Решать духовные проблемы в одиночку довольно опасно.

1. *«Грейпвайн», июнь 1961.*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Время против денег

Если сравнить наше отношение к трате времени и к трате денег, то выявляется интересное противоречие. Мы посвящаем довольно много времени делам сообщества АА, и делаем это не только для собственной поддержки и дальнейшего развития, но и ради наших групп, окружения, Содружества АА в целом и, в первую очередь, для новичков. Если оценить эти затраты времени в денежном выражении, наши коллективные пожертвования составили бы огромную сумму.

Однако, когда дело доходит до реальной траты наличных денег, в частности, на содержание штаб-квартиры АА, многие из нас делают это весьма неохотно. Мы вспоминаем о своих финансовых потерях за годы, которые мы потратили на пьянство, о суммах, которые могли бы отложить на обучение детей или просто на черный день.

В последние годы происходит повсеместный отход от подобного отношения; оно особенно быстро улетучивается, когда становится очевидной реальная потребность в функционировании той или иной службы АА. Жертвователи нечасто могут увидеть конкретные результаты своих пожертвований, однако они отлично сознают, что таким образом помогают бесчисленным тысячам других алкоголиков и их семьям.

«Двенадцать Принципов».

Боль-убийца или боль-целитель?

«Я считаю, что когда мы были активными алкоголиками, мы пили в основном для того, чтобы убить в себе боль того или иного происхождения — физическую, психическую или эмоциональную. Конечно же, у каждого есть свой предел стойкости, и как только вы достигли его, вы снова обращаетесь за облегчением к бутылке.

На вашем месте я бы не стал взваливать весь изнуряющий груз вины только на себя; с другой стороны, этот опыт должен удвоить вашу убежденность в том, что алкоголь не является постоянно действующим болеутоляющим средством».

«*«« »»»*

И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вступление в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как выяснилось, исцеляло боль. Мы стали меньше бояться боли и стремиться к смирению как никогда ранее.

1. Письмо, 1959.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Стремление к партнерству

Когда отношения серьезно нарушены, для исправления требуется длительная и терпеливая работа. Когда муж становится членом АА, жена бывает недовольна и с неприязнью относится к АА за то, что Содружеству удалось сделать то, чего не удалось ей за многие годы преданности и старания. Муж может так увлечься АА и своими новыми друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Оба начинают упрекать друг друга и задавать себе вопрос, возможно ли счастье в их браке.

Когда же алкоголик понимает, что довелось вынести его жене и какой ущерб он нанес ей и детям, он почти всегда охотно берет на себя ответственность за семью и готов исправить все, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу всех Двенадцати Шагов у себя в семье и часто добивается хороших результатов. С этого момента он с твердостью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованному мальчику.

«Двенадцать и Двенадцать».

Протест или принятие

Почти все мы, за редким исключением, временами молиться могли только невероятным усилием воли. Иногда бывает даже так, что бунт внутри нас столь велик, что мы вообще не хотим молиться. Если такое случается, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что она является благом для нас.

««« »»»

Человек, стойко и неизменно продолжающий молиться Богу, со временем обнаруживает, что владеет великими дарами. Когда он сталкивается с затруднительными обстоятельствами, он понимает, что способен смело смотреть им в лицо. Он способен принять самого себя и весь окружающий мир.

Он способен на это потому, что принял в своей душе Бога, который суть Все, и который любит нас всех. Когда он говорит: «Отче наш, иже еси на небесах, да святится имя Твое!», он действительно глубоко и смиренно прочувствовал это. Когда в результате глубокой медитации он отстраняется от шума окружающего мира, он знает, что он в руках Божьих, и что его высшему предназначению на самом деле ничего не угрожает, ни сейчас, ни потом, что бы ни произошло.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«Грейпвайн», июнь 1958.*

Любовь + Разум = Рост

«Мне кажется, что основной задачей любого человеческого существа является его рост, который, как задумано Создателем, есть суть всякого развития.

Наш поиск должен быть направлен на открытие для себя новых реалий, в том числе, наилучшего понимания и ощущения любви, которую мы только способны обрести. Если способность любить дана человеческому существу, она обязательно присуща и его Создателю.

Существующие теологические концепции помогают мне верить, что я живу в разумно устроенном мире, управляемом Божественной любовью, и что моя собственная неразумная природа может быть постепенно преодолена. Это, по моему разумению, и есть тот процесс роста, для которого мы предназначены».

Письмо, 1958.

Правильно молиться

Нам казалось, что мы очень серьезно относимся к религиозным практикам. Однако, после честного пересмотра своих позиций, мы обнаружили, что по большей части бывали весьма поверхностны. Или же порой, впадая в крайности, мы захлебывались от эмоций, ошибочно принимая их за истинное религиозное чувство. В обоих случаях, мы хотели получать, ничего не давая взамен.

Мы молились неправильно. Мы всегда просили «Исполни мои желания» вместо того, чтобы говорить «Да свершится воля Твоя». Мы совершенно не понимали сути Божественной любви к человеку. Поэтому мы оставались в плену своих заблуждений, неспособные принять Божественную благодать, которая могла бы исцелить нас.

«Двенадцать Принципов».

Ежедневная инвентаризация

Зачастую, когда мы анализируем каждый прожитый день, только пристальный и испытующий взгляд может выявить истинные мотивы нашего поведения. В таких случаях наш старинный враг под названием «рациональные объяснения» берет верх и начинает оправдывать поведение, которое на самом деле было неправильным. Возникает искушение поверить, что мы руководствовались благими причинами и намерениями, хотя на самом деле это было не так.

Мы «конструктивно критиковали» других людей, нуждавшихся в этом, хотя нашим истинным желанием было победить в бесполезном споре. Или же, если человек, о котором шла речь, отсутствовал на собрании, мы думали, будто помогаем остальным лучше понять его, тогда как на самом деле мы унижали его, чтобы почувствовать свое превосходство.

Мы ранили чувства тех, кого любили, так как считали, что «нужно преподать им хороший урок», но на самом деле хотели наказать их. Мы впадали в депрессию и жаловались, что нам плохо, а на самом деле требовали сочувствия и внимания к себе.

«Двенадцать Принципов».

Целостный взгляд

«Хотя многим из нас приходилось бороться за сохранение трезвости, нашему Содружеству никогда не пришлось сражаться за восстановление утраченного единства. Поэтому мы иногда воспринимаем этот бесценный дар как само собой разумеющийся. Мы забываем, что в случае утраты нашего единства миллионы алкоголиков, которые пока не знают о нас, никогда не получат своего шанса на выздоровление».

««« »»»

«Мы имели обыкновение скептически относиться к широким мероприятиям АА вроде конференций, поскольку считали их несколько показным. Но в результате оказывается, что их польза очень велика. Хотя интересы каждого члена АА в основном сфокусированы на своей группе и на тех, кто находится непосредственно вокруг него, но вместе с тем, весьма необходимо и желательно, чтобы мы обрели более широкое видение в целом».

Генеральная конференция АА, которая проводится в Нью-Йорке, оказывает именно такой эффект на тех, кто там присутствует. Это сильно расширяет наш кругозор».

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1956.

Мощное начало

Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь другим алкоголикам, которые еще более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует взамен, не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви.

Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет. Характер того, кто стремится помочь товарищу по несчастью, еще, возможно, полон недостатков, но он чувствует, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал.

«Двенадцать и Двенадцать».

Анонимность и трезвость

По мере того как число групп росло, проблемы анонимности усложнялись. Радуюсь чудесному исцелению каждого из наших братьев-алкоголиков, мы иногда обсуждали интимные или мучительные для него моменты, предназначенные только для ушей его наставника. Пострадавший, оскорбленный в своих чувствах, справедливо жаловался, что его доверие было обмануто.

Когда такие истории начинали циркулировать за пределами группы, возникала серьезная угроза подрыва обещанного нами принципа анонимности. Это нередко отталкивало от нас людей. Ясно, что имя каждого члена АА и его история должны были храниться в тайне, если он того желал.

««« »»»

Теперь мы полностью осознали, что абсолютная персональная анонимность перед внешним миром так же необходима для продолжения существования Содружества АА, как абсолютная трезвость необходима для существования его отдельных членов. Это требование продиктовано не страхом, а благоразумием, основанном на многолетнем опыте.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«АА взрослеет».*

Люди веры

Мы все, шедшие этим сомнительным путем атеизма и агностицизма, просим вас отказаться от предрассудков, в том числе направленных против организованных религий. Мы поняли, что, при всех своих недостатках, вера дает смысл и цель миллионам людей. У верующих есть вполне разумная идея о том, каков смысл жизни.

У нас, в прошлом, фактически не было никакого общего представления о жизни как таковой. Мы забавлялись тем, что цинично разбирали по косточкам духовные верования и практику религий, не замечая того, что многие люди с религиозными устремлениями, независимо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют известный уровень стабильности, счастья и благополучия, к которым следовало бы стремиться и нам.

«Анонимные алкоголики».

Заново построить стабильность

Для алкоголиков также очень важны вопросы, касающиеся финансового положения и эмоциональной стабильности. Здесь наибольший вред приносят страх, жадность, стяжательство и гордыня. Анализируя свой послужной список, практически каждый алкоголик должен задать себе примерно следующие вопросы. Какие недостатки моего характера, помимо алкоголизма, способствовали моим финансовым затруднениям? Возможно, страх и комплекс неполноценности по отношению к своим профессиональным данным подорвали мою уверенность в себе и создали внутренний конфликт? Пытался ли я скрыть комплекс неполноценности с помощью лжи, обмана и попыток избежать ответственности? Или я жаловался на то, что другие не признают моих исключительных способностей? Не переоценивал ли я себя, представляясь исключительной личностью? Был ли я настолько беспринципен в своих амбициях, что позволял себе предавать своих коллег и ставить им подножки? Был ли я расточителен? Брал ли я беззаботно займы деньги, не заботясь о том, сумею ли вернуть долг? Был ли я скуп и держал ли свою семью в голодном теле? Был ли разумным в своих тратах? Как насчет сомнительных сделок, игры на бирже, ставок на бегах.

Женщины, состоящие в АА и занимающиеся бизнесом, увидят, конечно, что многие из этих вопросов относятся и к ним тоже. Но алкоголичка - домохозяйка тоже способна серьезно подорвать семейный бюджет. Она может подделывать счета, манипулировать деньгами, отпускаемыми на продукты, в дневное время заниматься азартными играми и загнать своего мужа в долг благодаря ненужным тратам, собственной безответственности и расточительности.

«Двенадцать и Двенадцать».

Товарищи по несчастью

Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанской каюты.

Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой. Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз.

««« »»»

Наша первая женщина-алкоголик была пациенткой д-ра Гарри Тьебу, снабдившим ее первоначальным вариантом нашей Большой книги, которая тогда еще не вышла из печати. После первого прочтения книги все в ней протестовало, однако второе прочтение сумело убедить ее. Вскоре она пришла на собрание, проходившее тогда в нашей гостиной, и оттуда вернулась в больницу с классической фразой, которую произнесла для остальных пациентов: «Мы больше не одиноки».

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет».

Доброжелательные советчики

Если бы Провидение не послало мне мудрых и доброжелательных советчиков, я бы давно потерпел полный провал. Один врач когда-то спас меня от смерти от алкоголизма, потому что заставил меня понять смертельную опасность этой болезни. Затем другой врач, психиатр, помог мне сохранить здравомыслие, заставив вытащить на поверхность глубоко скрытые недостатки характера. А от священников я получил правильные установки, в соответствии с которыми мы стараемся теперь жить.

Но эти бесценные друзья сделали для меня гораздо больше, нежели просто дали профессиональные советы. Я понял, что могу прийти к ним с любой проблемой. Я всегда мог обратиться за советом к их мудрости и добропорядочности.

Точно такие же взаимоотношения связывали меня со многими дорогими мне друзьями из числа АА. Очень часто они могли мне помочь больше, чем кто-либо другой, просто потому, что они были из АА.

«Грейпвайн», август 1961.

Единственная цель

Существуют люди, предсказывающие, что Анонимные Алкоголики могли бы стать зачинателем всемирного духовного пробуждения. Когда наши друзья говорят такие вещи, это великодушно и искренне с их стороны. Но мы, Анонимные Алкоголики, должны подумать о том, что такая честь и такое пророчество могут вскружить голову большинству из нас, если мы действительно начнем верить, что именно это является настоящей целью АА, и станем вести себя соответственно.

Поэтому наше Содружество должно благоразумно следовать своему единственному принципу: донесение идей до тех, кто еще страдает. Давайте удержимся от горделивого предположения о том, что раз Господь позволяет нам добиваться успехов в одной сфере, то нам суждено стать проводниками спасительной благодати для всех.

«АА взрослеет».

Главный стержень

Принцип, согласно которому мы не найдем сколько-нибудь надежной опоры, пока не признаем полное поражение, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Содружество.

««« »»»

Каждый новичок в АА сначала слышит от других, а потом понимает сам, что смиренное признание бессилия перед алкоголем является первым шагом на пути к освобождению от его парализующей нашу волю хватки.

Таким образом, сначала мы рассматриваем смирение как необходимость. Но это всего лишь начало. Чтобы полностью преодолеть отвращение к идее смирения, чтобы понять его как дорогу к подлинной свободе человеческого духа, чтобы утвердиться в желании развивать в себе смирение как нечто желательное само по себе, потребуется немало времени. Жизнь, основанная на эгоцентризме, не может быть мгновенно коренным образом перестроена.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *Там же.*

Счастье — это самоцель?

«По-моему, вопрос заключается не в том, счастливы мы или несчастны. Как мы справляемся с проблемами, которые встают перед нами? Способны ли мы извлекать из них необходимые уроки и передавать свой опыт другим людям, если они захотят получить его?»

Мне кажется, в этом мире мы являемся учениками в великой школе жизни в том смысле, что мы должны стремиться к развитию и стараться помогать нашим товарищам развиваться в атмосфере любви, ничего не требующей взамен. Короче говоря, мы стараемся приблизиться к образу и подобию Бога, как мы Его понимаем.

Когда приходит боль, мы должны с готовностью извлекать из нее необходимые уроки, и помогать другим делать то же самое. Когда приходит счастье, мы должны воспринимать его как Божий дар и благодарить за это Господа».

Письмо, 1950.

Круг и треугольник

Когда в 1955 г. мы собрались на Международный съезд в Сент-Луисе, над нами развивалось знамя, на котором был изображен новый символ АА — круг, опоясывающий треугольник. Круг символизирует сеть АА, действующую по всему миру, а треугольник символизирует Три Завета АА: Выздоровление, Единство и Служение.

Пожалуй, выбор этого символа был не случаен. Священнослужители и пророки древности считали, что треугольник, опоясанный кругом, способен отпугивать силы зла.

««« »»»

Когда в 1955 г. мы, ветераны АА, передали наши Три Завета в руки Всемирного движения, грусть по ушедшим дням смешивалась с чувством благодарности за то, что мне удалось дожить до этого великого дня. Мне больше не надо было принимать решения и действовать от имени АА или же защищать АА.

Какое-то время я страшился наступающих перемен. Но такое настроение быстро прошло. Для упрочения будущего АА можно смело полагаться на групповое сознание АА, которым руководит Господь. Совершенно очевидно, что моя дальнейшая задача — это отпустить их на волю под Божью волю.

1. «АА взрослеет».

2. Там же.

Выход из депрессии

«В период острой депрессии не пытайтесь немедленно исправить всю вашу жизнь. Если вы ставите перед собой столь сложную задачу, с которой точно не справитесь в один момент, это означает, что ваше подсознание сыграло с вами злую шутку. Таким образом, вы останетесь убежденными в своей несостоятельности, и, когда придет неудача, у вас появится еще одна причина для еще более глубокого погружения в депрессию.

Короче говоря, такой подход, основанный на принципе «все или ничего», является крайне деструктивным. Лучше начинать с минимальных задач, а затем день за днем расширять свою активность. Не огорчайтесь из-за неудач, просто начните сначала».

Письмо, 1960.

Духовная аксиома

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем-нибудь расстроены, то, независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души. Если кто-либо обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект.

Но, может быть, существуют какие-то исключения из этого правила? Как насчет «праведного гнева»? Если нас кто-то обманул, разве мы не должны испытывать негодование? Разве мы не должны сердиться на самодовольных людей?

Мы, члены АА, считаем, что опасно рассматривать эти случаи как исключения. Мы пришли к выводу, что «праведный гнев» лучше оставить тем, кто лучше умеет справляться с ним.

«Двенадцать и Двенадцать».

Учиться доверять

Вся программа АА базируется на принципе взаимного доверия. Мы доверяем Богу, мы доверяем АА, мы доверяем друг другу. Поэтому мы доверяем нашим лидерам Всемирного движения АА. Мы делегировали им право принятия решений, и это не только средство, позволяющее им эффективно действовать и руководить Содружеством, но и символ нашего полного доверия.

««« »»»

Спешу заверить тебя, что в поисках веры члены АА идут самыми разными путями. Если тебе не по душе предложенный мною путь, ты наверняка найдешь свой собственный, если только будешь наблюдать и слушать. Многие такие же, как ты, пытались решить эту проблему методом замены. Ты можешь тоже, если тебе так хочется, считать АА «Высшей Силой». Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма. В этом отношении они, конечно же, — сила более могущественная, чем ты, поскольку ты нисколько не приблизился к решению своих проблем. Ты вполне можешь верить в них. Даже этого минимума веры будет достаточно.

Многие члены АА сумели преодолеть барьер именно этим способом. Все они скажут тебе, что, как только они прошли через это, их вера расширилась и углубилась. Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяснимым образом изменило их образ жизни, они поверили в Высшую Силу, и большинство из них стали говорить о Боге

1. «Двенадцать Принципов».
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Говорить самое плохое

Основная тема моих размышлений с некоторыми вариациями всегда сводилась к тому, какой я отвратительный. Точно так же, как под воздействием гордыни я склонен был преувеличивать свои скромные достижения, так под влиянием чувства вины я преувеличивал свои прегрешения. Я кидался ко всем, кто соглашался меня выслушать и признавался во всех пороках, зачастую вымышленных. Хотите — верьте, хотите — нет, но мне казалось, что выставляя так широко напоказ свои прегрешения, я проявляю высшее смирение, и я считал это огромным духовным достижением и своим утешением!

Но позднее в глубине души я понял, что на самом деле не чувствовал глубокого раскаяния за то зло, которое я некогда причинил окружающим. Эти истории просто служили для меня поводом, чтобы поразглагольствовать и полюбоваться собой. С осознанием этого ко мне постепенно начало приходить подлинное смирение.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Терпимость помогает сохранять трезвость

«Честность перед собой и другими помогает нам бросить пить, но именно терпимость помогает и далее воздерживаться от пьянства.

Как показывает наш опыт, лишь немногие алкоголики способны надолго отстраниться от своей группы только потому, что они не согласны с положением дел в ней. Большинство из них в таких случаях все же возвращаются и приспособляются к существующим условиям. Некоторая часть идет в другую группу или образует новую.

Другими словами, как только алкоголик осознает, что в одиночестве ему плохо, он найдет способ поладить с остальными и приспособиться к их обществу. Так было с самого начала существования АА и, возможно, так всегда будет и в дальнейшем».

Письмо, 1943.

Снова в солнечном свете

Когда я впервые услышал мысль о том, что у меня может быть собственный Бог, она мне очень не понравилась. Тогда мой друг Эбби высказал мысль, которая показалась мне оригинальной: «Почему бы тебе не выбрать собственное представление о Боге?»

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

««« »»»

Может, и можно найти объяснение духовного переживания, которое нам довелось испытать, но когда я пытался объяснять мой собственный опыт, мне удавалось лишь дать его описание. Я знаю чувство, которое он пробудил во мне, и результат, который за этим последовал, но при этом осознаю, что никогда не смогу до конца понять, как и почему это произошло.

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет».

Для всех и каждого

Когда наше сообщество было совсем немногочисленным, мы имели дело только с опустившимися на самое дно. Многие не столь отчаявшиеся алкоголики пытались следовать нашим принципам, но не добились никаких результатов, потому что не могли согласиться с тем, что находятся в безнадежном положении.

Мы с огромным удовлетворением отмечаем, что в последующие годы положение дел изменилось. Алкоголики, еще сохранившие здоровье, семью, работу, а иногда даже два автомобиля в гараже, начали осознавать, что они все же алкоголики. По мере того как эта тенденция усиливалась, к ним присоединились молодые люди, которые были только еще потенциальными алкоголика ми. Их удалось спасти от того буквального ада последних десяти-пятнадцати лет, через который прошли все мы. Поскольку Первый Шаг требует признания того, что мы более не в состоянии управлять своей жизнью, как могли такие люди решиться выполнить предписания этого Шага?

Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили контроль над собой, тогда наше пристрастие к алкоголю не было уже просто привычкой. Оно было началом рокового падения.

«Двенадцать и Двенадцать».

Сила, более могущественная, чем мы

Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не помогают, как бы мы ни старались. Мы могли бы обратиться к морали или найти утешение в философии, но ни в том, ни в другом не было необходимой силы, как бы мы этого ни жаждали. Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача.

Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем.

«Анонимные алкоголики».

Наша защитная оболочка

Почти все журналисты, пишущие об Анонимных Алкоголиках, поначалу жалуются, как трудно написать историю, не называя имен. Но затем они быстро забывают об этой трудности, когда понимают, что перед ними группа людей, которым не нужны никакие аплодисменты.

Возможно, впервые в жизни они пишут об организации, которой не нужна никакая персональная реклама. Хотя журналисты бывают весьма циничными, благодаря нашей несомненной искренности они быстро превращаются в друзей АА.

««« »»»

Движимые духом анонимности, мы стараемся отказаться от естественного желания лично выделиться в среде других алкоголиков или в глазах общественного мнения. Отказываясь от этих вполне человеческих устремлений, мы считаем, что каждый из нас участвует в создании надежного защитного покрывала для нашего Содружества, под прикрытием которого мы можем духовно расти и совместно работать.

1. «Грейпвайн», март 1946.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Взгляд в перспективу

Я думаю, что предвидение — это способность давать надежные прогнозы на ближайшее будущее и на более отдаленную перспективу. Некоторые могут подумать, что подобные попытки противоречат нашему принципу: «Жить сегодняшним днем». Но этот ценный принцип в действительности относится к нашей психической и эмоциональной жизни, и означает, главным образом то, что глупо жаловаться на прошлое и неразумно жить в мечтах о будущем.

Как отдельные личности и как товарищество в целом мы, несомненно, пострадаем, если будем полностью полагаться только на бессмысленную мысль о полном провидении и совсем не планировать завтрашний день. Подлинное Божественное Провидение наделило людей достаточно развитой способностью предвидения, и, несомненно, Он хочет, чтобы мы пользовались этой способностью. Конечно, мы часто обманываемся в своих предположениях, полностью или частично, но это лучше, чем вообще не думать о будущем.

«Двенадцать Принципов».

Прощение

Претворяя в жизнь столь необходимый нам Пятый Шаг, что мы можем быть прощены, какими бы ни были наши мысли, и что бы мы ни совершили в прошлом.

Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые чувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели.

Наша моральная оценка собственного «я» убедила нас в том, что желательно всегда всех прощать. Но только всерьез взявшись за работу по Пятому Шагу, мы внутренне осознаём возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

«Двенадцать и Двенадцать».

Две власти

Многие удивляются, как АА удастся успешно функционировать при такой кажущейся анархии. Другие общества вынуждены иметь законы, постановления, санкции, наказания, которые применяются уполномоченными лицами. К счастью, мы поняли, что нам не нужна никакая человеческая власть. У нас есть две власти, которые намного эффективнее: одна — добрая, другая — злая.

Есть Бог, наш Отец, который просто говорит нам: «Я жду, что вы исполните мою волю». Другую власть зовут Джон, Ячменное зерно и он говорит: «Вам лучше исполнить волю Божью, а не то я убью вас».

««« »»»

Традиции АА — это не правила, не постановления и не законы. Мы с радостью подчиняемся им, потому что нам это необходимо, и мы так хотим. Возможно, секрет нашей силы заключается в том, что эти животворящие принципы возникли из реального опыта и основаны на любви.

1. «АА взрослеет».
2. «Анонимные Алкоголики сегодня».

Кто командует парадом

Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным.

Как же обычно происходит на самом деле? Спектакль не слишком удается. Признавая какую-то часть своей вины, человек уверен, что остальные виноваты гораздо больше. Он сердится, негодует, жалеет себя.

Разве он не корыстный человек, даже когда он пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если преуспеев в ней?

«Анонимные алкоголики».

Результаты молитвы

Когда человек, имеющий сомнения, попытается молиться, он обязательно начнет видеть результаты. Если он будет настойчиво продолжать это занятие, он обязательно обретет большее душевное равновесие и терпимость, уменьшаться его страхи и гневливость. Он приобретет спокойное мужество и освободится от нервного напряжения. Он узнает истинную цену «победам» и «поражениям». Он начнет воспринимать проблемы и беды не как несчастья, направленные на его уничтожение, а как способы обучения. Он станет более свободным и адекватным.

Мысль о том, что это может быть результатом самовнушения, покажется ему смехотворной. Усилятся целеустремленность и понимание верного направления. Тревоги начнут отступать. Скорее всего, улучшится его физическое самочувствие. Начнут происходить чудесные и необъяснимые вещи. Удивительным образом налажатся испорченные отношения в семье и с окружающим миром.

«Грейпвайн», июнь 1958.

Не суетитесь, но исполняйте

Промедление — это те же лень, только выраженные более длинным словом.

««« »»»

«Судя по моим наблюдениям, кое-кто может позволить себе некоторое промедление, но немногие останутся в живых, если будут выражать открытое неповиновение».

««« »»»

«Нам удалось справиться со многими проблемными алкоголиками с помощью этой страшной альтернативы: «Или мы справимся с этим вместе с АА, или умрем». Когда этот выбор твердо отпечатается в мозгу, дальнейшее пьянство лишь все туже затягивает веревку.

Очень многие алкоголики признавались: «Я дошел до той точки, где либо в АА, либо в окно. Вот я и здесь!»

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. Письмо, 1952.
3. Письмо, 1950.

Поиск пути к Богу

«Мне кажется, что алкоголики, больше чем кто-либо другой, хотят знать, кто они, в чем смысл их жизни, имеют ли они Божественное происхождение и указанное предназначение, и существует ли система вселенской любви и справедливости.

Судя по опыту многих из нас, на ранних стадиях алкоголизма нам казалось, что усиливается чувство нашего слияния с космосом, и что мы видим проблески Абсолюта. Хотя эти чувства и проблески сознания были, безусловно, подлинными, впоследствии они деформировались и были вытеснены в результате химического, духовного и эмоционального разрушения, которое оказал на нас алкоголь.

В АА, как и во многих религиозных подходах, алкоголики обретают гораздо больше, нежели прежние проблески истины и подлинного чувства, которые они видели, когда пытались проложить путь к Богу с помощью алкоголя».

Письмо, 1960.

Духовность и деньги

Некоторые из нас все еще задаются вопросом: «Что за штука этот Третий Завет? И на какую территорию распространяется «служение»?»

Позвольте начать рассказ с моего собственного наставника, Эбби. Когда Эбби услышал о том, насколько серьезно я пил, он решил приехать ко мне. Он находился в Нью-Йорке, а я жил в Бруклине. Ему недостаточно было просто принять решение: надо было совершить действие и потратить деньги.

Он позвонил мне по телефону и сел в метро — в общей сложности это обошлось ему в 10 центов. Так, с помощью телефонной будки и турникета в метро начался процесс объединения денег с духовным началом. Одно без другого не дало бы никакого результата.

Таким образом, Эбби утвердил принцип о том, что деятельность АА требует жертвы в виде большого количества времени и небольшой суммы денег.

«АА взрослеет».

Смирение дает надежду

Теперь, когда мы больше не торчим в барах и борделях и приносим домой всю зарплату, когда мы ведем активную деятельность среди АА, и люди поздравляют нас с этими видимыми результатами нашего прогресса, что ж, вполне естественно, что мы тоже начинаем поздравлять себя с этими достижениями. Разумеется, мы пока еще даже не приблизились к смирению.

««« »»»

Мы должны сознательно стремиться попробовать смирение, чтобы освободиться от наших недостатков с той же готовностью, с которой мы признали свое бессилие перед алкоголем и поверили в то, что Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Если мы нашли в себе достаточно смирения, чтобы обрести благодать, освободившую нас от грозящего нашей жизни пристрастия, то есть надежда, что мы сможем добиться такого же успеха и в решении других проблем.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Приветствуем критику

«Большое спасибо за Ваше критическое письмо. Я уверен, что в отсутствие суровой критики развитие АА могло бы существенно замедлиться.

Лично я очень высоко ценю людей, которые меня критикуют, независимо от того, является эта критика обоснованной или нет. В любом случае они часто удерживают меня от еще более дурных поступков, чем те, которые я все же совершаю. Неразумная критика, я надеюсь, научила меня проявлять больше выдержки и терпения. А разумная критика всегда была очень важна для АА и дала лично мне много ценных уроков».

Письмо, 1955.

Три выбора

Непосредственной целью наших поисков является обретение трезвости, то есть свободы от алкоголя и его пагубных последствий. Без обретения этой свободы мы — ничто.

Однако, парадоксальным образом, мы не в состоянии освободиться от алкогольной зависимости до тех пор, пока не захотим работать с теми недостатками своего характера, которые и повергли нас в это безнадежное состояние. В поисках этой свободы у нас всегда есть три выбора.

Первый — это решительный отказ преодолеть наши вопиющие недостатки, что почти неизбежно приведет к нашему разрушению. Или же существует возможность, что какое-то время мы сможем сохранять трезвость при минимальной работе над собой, и тогда мы окажемся в удобном, но опасном положении заурядной личности. И, наконец, мы можем непрестанно и усердно пытаться развивать в себе благородные качества, способствующие обретению чистоты наших помыслов и поступков, и это и есть подлинная и бесконечная свобода человека, ходящего под Богом.

«Грейпвайн», ноябрь 1960.

Обретение веры в Провидение

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

««« »»»

Всякий вступивший в АА с намерением присоединиться к Содружеству, уже приступил к выполнению Третьего Шага, хотя еще и не осознает этого. Разве вы не доверили решение всех проблем, связанных с алкоголем, Содружеству Анонимных Алкоголиков, полагаясь при этом на его заботу, защиту и руководство? Ведь вы уже обрели желание подчинить вашу волю и ваши представления об алкоголизме тем идеям, которые выдвигает АА. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, терпящего крушение судна, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Сделай это по-нашему?

Когда мы молимся, первым нашим порывом будет стремление попросить Его указать нам, как следует решать какие-то конкретные проблемы, и дать нам силы помочь другим людям, поскольку мы уже решили, что им надо помочь. В этом случае мы будем просить Бога сделать это так, как мы считаем нужным. Поэтому надо тщательно продумать каждую просьбу, чтобы понять, в чем ее достоинства.

Даже прося о чем-то вполне конкретном, хорошо добавить: «Если на то Твоя воля».

«Двенадцать и Двенадцать».

Повзрoслеть

Присущие многим из нас подростковые стремления к безоговорочному одобрению, абсолютной защищенности и совершенной любви вполне уместны в семнадцатилетнем возрасте, но совершенно не годятся для человека в возрасте сорока семи или пятидесяти семи лет.

После возникновения АА я находился в сильном возбуждении, ожидая воплощения всех этих трех стремлений, поскольку тогда я еще не был взрослым человеком ни эмоционально, ни духовно.

««« »»»

По мере духовного роста мы обнаруживаем, что наше прежнее отношение к нашим инстинктам нуждается в серьезном пересмотре. Наши стремления к душевному покою, богатству, личному престижу и значимости, к счастливым любовным взаимоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определенные рамки и переориентированы.

Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значение, то как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс.

1. «Грейпвайн», январь 1958.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Неоспоримый факт

Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок.

Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт.

Напутствие вновь пришедшему к нам:

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

«Анонимные алкоголики».

Я считаю себя ответственным...

Когда кто-либо где-либо ищет помощи, я хочу, чтобы этот человек всегда мог найти протянутую к нему руку АА, и я считаю себя ответственным за это.

— *Выдержка из декларации, принятой на Международном съезде в честь 30-летия АА*

««« »»»»

Дорогие друзья!

Начиная с 1938 г. большая часть моей жизни в рядах АА была посвящена разработке, созданию, управлению и обеспечению эффективности и стабильности международной сети АА во главе с ее штаб-квартирой, чья деятельность обеспечивает функционирование нашего объединенного Содружества по всему миру.

Не будет преувеличением сказать, что под руководством своих попечителей эти важнейшие направления нашей деятельности приобрели большой размах и повсеместную эффективность.

Штаб-квартира Генерального совета АА несомненно является крупнейшим проводником идей АА. Она сумела установить правильные взаимоотношения АА с беспокойным внешним миром, в котором мы живем. Она способствовала распространению нашего Содружества во всем мире. Всемирная служба АА всегда готова откликнуться на конкретные потребности любой группы и лю-

бого одинокого алкоголика независимо от того, где они находятся и на каком языке говорят. Накопленный за много лет опыт ее деятельности доступен для всех.

Члены нашего Попечительского совета — Генерального совета АА — в будущем останутся нашими основными руководителями во всем, что касается международной деятельности АА. На них уже давно возложена эта высокая ответственность; в международных делах они приняли эстафету от меня и д-ра Боба, и в своей деятельности непосредственно подотчетны Содружеству в целом.

Мы, уходящие со сцены ветераны АА, оставляем это наследство и эту ответственность за функционирование Всемирной службы вам, олицетворяющим сегодняшний и завтрашний день АА. Мы знаем, что вы будете хранить, поддерживать и лелеять это всемирное наследие, которое являет собой величайшую из коллективных обязанностей, когда-либо существовавших у Анонимных Алкоголиков.

С доверием и любовью,



Билл У. скончался 24 января 1971 г.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем — признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Тщательно и бесстрашно провели моральную инвентаризацию собственной личности.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязны.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления улучшить свой сознательный контакт с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли в отношении нас, и силе для исполнения ее.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть абсолютно самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа АА должна полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников определенных специальностей.
9. Анонимным Алкоголикам никогда не следует вводить себя в рамки определенной организационной структуры, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Анонимные Алкоголики не высказывают своего мнения по вопросам, не имеющим отношения к их деятельности, поэтому имя АА никогда не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность на уровне прессы, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что на первое место надо ставить принципы, а не личности.

ПРИШЛИ К УБЕЖДЕНИЮ...

Духовный опыт членов АА



СОДЕРЖАНИЕ

Авторские права на данный материал принадлежат «АА Грейпвайн, Инкорпорейтед» (составлен на основе указанных ниже публикаций) и отпечатан с разрешения «От одиночества к уединению» (сентябрь 1967 г.), «Счастье» (апрель 1965 г.), «Движение вперед» (октябрь 1964 г.), «Экстаз» (октябрь 1965 г.), «Человек — не остров» (июль 1967 г.); «Здравомыслие или сознание» перепечатано из «Том-Тома» (июль 1956 г.).

Авторские права материала
«Пришли к убеждению...»
принадлежат

«Всемирной службе Анонимных Алкоголиков, Инк.»,
468 Park Avenue South, New York, N.Y. 10017.

Все права зарезервированы
на основании Панамериканской конвенции
по авторским правам.

Международное авторское право зарезервировано.

Четвертое издание, 1978 год.

Отпечатано в Соединенных Штатах Америки.
Анонимные Алкоголики.

1. «Духовный»?	1
Окно в духовный мир	3
Как же мы счастливы!	4
АА — это философия	5
Свой собственный взгляд	5
Другая сторона	6
2. Духовные переживания	7
Он слушал	9
Нечто	11
Свежий снег	12
Я больше не была одинокой	13
Новый человек	14
Носитель зла	16
Погружение на дно	17
3. Молитва	19
Бесконечная потребность	21
Больше чем символ	21
«Как ты молишься?»	22
Бог нашел меня	24
Маленькая белая карта	24
Слышал на собраниях	26
4. Освобождение от навязчивой идеи	27
Полная капитуляция	29
Он взял под контроль	29
«Под Богом»	31
Новое ощущение	31
«Используй меня»	33
Оставайся трезвым с любовью	34
«Проси силы у Бога»	35
Вдребезги разбитый стакан	36

5. Духовное пробуждение	39	«Все сообщество...»	87
Отказаться от своеволия	41	Руководящее присутствие	87
Действие и терпение	41	Живая часть АА	89
Неизвестный план	43		
Раскрываемся заново	44		
Однажды зимним днем	45	9. Духовный прогресс	91
«Вера придет»	46	Пункт назначения	93
На большом экране	47	Я свободен	93
Исповедь одной жизни	48	Чудеса открытий	94
Открытое сердце	50	Свидетельство чуда	95
		Только одна причина	97
6. Поиск	53	Главный опыт	97
Прорыв	55	Другой рулевой	100
«Я поняла!»	56	Я должен изучать	101
Ледник тает	57	Источник силы	102
Божье семя	59	Изменение убеждений	103
К Четвертому Шагу	61		
Назад к основам	62	10. «Во всех наших делах»	105
Этот духовный факел	64	Мы идем этим путем	107
		От одиночества к уединению	108
7. Совпадения?	67	Счастье	110
Почему? Я не знаю	69	Урок смирения	112
Дождливая ночь	70	Движение вперед	113
Бог был почтальоном	72	Практическая философия	114
Математическое чудо	73	Экстаз	116
Что-то было неправильно	74	«Человек — не остров»	118
8. Высшая Сила	77		
Мой друг	79		
Путешествие атеиста	79		
Единственная реальность	81		
Рассудок или сознание?	81		
Внутренний голос	83		
Вера в людей	83		
Беседа	85		
Бог добр	86		

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде чем данная книга увидела свет, потребовалось пять лет размышлений и подготовительной работы с момента, когда один из членов АА указал на желательность подобной книги. То, что Программа Анонимных Алкоголиков называется «духовной», смущает некоторых новых членов АА, склонных понимать «духовная» как «религиозная». Но, как сказал один из основателей АА доктор Боб (статья в «АА Грейпвайн»): «Мы не связаны теологической доктриной... Мы в нашей организации придерживаемся различных убеждений».

«Пришли к убеждению...» задуманы как книга, в которой дается самый широкий спектр взглядов и мнений, подразумеваемых в выражении «Бог, как мы Его понимаем». Большая часть материала была специально написана для этого издания в ответ на обращение Всемирного Совета Обслуживания. Места, откуда были присланы истории, свидетельствуют, какой широкий отклик получило указанное обращение. Содружество благодарно всем, кто взял на себя труд в письменной форме изложить свой духовный опыт, независимо от того, нашлось ли место их работам в данной книге. Без получения такого широкого и разнообразного мнения членов АА, вряд ли было бы возможно составить достаточно представительную подборку материалов.

Один из наших основателей Билл У. собирався написать предисловие. Вместо этого было решено каждый из разделов данного издания начинать с цитат из книги «Как это видит Билл», в которых отражены взгляды ее автора.

«ДУХОВНЫЙ»?

Не позволяйте вашим предрассудкам,
связанным с духовными терминами,
увести вас от честного решения вопроса:
что эти термины значат для вас?

Билл У.

ОКНО В ДУХОВНЫЙ МИР

АА — это духовная Программа и духовный образ жизни. Уже первая часть Первого Шага: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем» — выражает некоторый духовный опыт. Члену АА нужно нечто большее, чем просто физические силы. Ему необходимо мобилизовать все данные человеку возможности, чтобы услышать правду, обдумать ее, проанализировать воздействие прошлого, осознать, признать и принять. Это все сложные психологические, а следовательно, и духовные процессы.

Да, я начинал со слепой веры, и оказалось, что я поверил в истину, потому что это *сработало*. Я верил тем, кто говорил, что они страдали от алкоголизма и теперь с помощью АА радуются трезвому образу жизни. Мне была предоставлена истина. А вскоре это подтвердил и мой собственный опыт. Я не только освободился от тяги к выпивке, я обрел тягу к жизни!

Своим постоянным и настойчивым воздействием АА заставило меня в полной мере осознать, что у меня есть свобода выбора и что именно в этом заключается способность человека проявлять свою силу воли. По мере того как я оставался трезвым, я использовал предоставленную мне возможность и, всесторонне и глубоко изучая себя, очень многое узнал о человечестве. Теперь я понимаю, что, когда я впервые на собрании АА произнес: «Меня зовут Том, я — алкоголик», я сказал самую первую, ставшую мне известной, правду о себе. Подумайте, насколько духовно это заявление. Каждый раз, произнося свое имя, я напоминаю себе, что я — человек, и тот факт, что я способен знать это, думать об этом и сообщать это другим, усиливает мою человеческую сущность, позволяет лучше осознать себя и восторгаться тем, что я живу в этом мире!

Это убеждение и стало моим окном в духовный мир. Руководствуясь Программой, при поддержке и на примерах членов Содружества я начал многое узнавать о себе и проявил готовность принимать это. В Содружестве я узнал, что если другие могут принимать и любить меня таким, какой я есть, то и я могу любить себя таким — не за то, какой я сейчас, а каким могу стать. Так я узнал кое-что о том, какой у меня ум, какая воля, какие эмоции и страсти. Я узнал, что могу быть хорошим человеком, хотя и несовершенным; что когда я осознанно живу в реальном мире (здоровомыслие), то каждый хорошо прожитый день помогает мне уравновесить мое прошлое.

Не религия дала мне АА, но АА укрепило меня в моих религиозных убеждениях. Простой контраст между активным алкоголизмом и активной трезвостью помог мне услышать других, находить и применять в жизни положительные принципы, и наградой мне

служит та радость и ощущение счастья, которых я не испытывал до обретения трезвости в АА. Принимая трезвость с благодарностью как подарок, с готовностью пользуясь ею, я стал осознавать и другие дары, доступные мне как человеческому существу. Чтобы получить их, мне надо только попросить о них и затем суметь воспользоваться ими.

В этом соль Программы и соль жизни — принятие и действие.

Подаренная мне в АА способность понимать привела к тому, что простые послания от моих родителей, от церкви и учителей приобрели для меня новое звучание и значение. Получив в качестве подарка душевный покой, я готов и хочу принять то, что по воле Бога происходит со мной; используя дар мужества, я могу изменить что-то во благо себе и людям. Подарок в виде мудрости был дан мне, чтобы в личных взаимоотношениях я действовал разумно и с любовью или, как также было сказано, с пониманием и состраданием.

Сейчас я пытаюсь научиться жить по-новому. Большая книга, «Как это видит Билл — образ жизни АА», «24 часа в сутки», собрания, обмен опытом, осознание изменений в себе, в своем образе мыслей и привычек — все это проявления духовности.

Духовен сам образ жизни по Программе АА, он позволяет нам осознать наши внутренние возможности. В АА нет материализма — только духовность. Если мы позаботимся о своих духовных потребностях, то будут обеспечены и все остальные.

Я пришел к убеждению, что именно дар трезвости обеспечил смысл и достоинство моей жизни. И именно им я теперь могу поделиться, и от этого он только вырастает.

Эль-Серрито, Калифорния

КАК ЖЕ МЫ СЧАСТЛИВЫ!

Кинлочард я называю своим духовным домом. Это крошечное поселение, приютившееся между холмами в долине, на берегу Лох Арда. Я не устаю смотреть на леса на другом берегу озера с их тенистой зеленью, отражающейся в его водах. Выше, на скалах, гнездятся соколы-сапсаны, а цапли, расправив крылья, медленно летят к своим гнездам, свитым на огромных деревьях на маленьком острове. Лебеди, кряквы и серые утки соседствуют на берегу с куликами и лысухами, а также с многочисленными рыбаками, промышленными черепах. Иногда я вижу, как на самой вершине дальнего холма пересекает лужайку пара оленей, а если повезет, то можно наблюдать, как выдры резвятся на выступающих из воды скалах. Кругом мир и покой.

Впервые я открыл для себя Кинлочард, когда находился в очередном продолжительном запое. Красота и спокойствие этого места запомнились мне тогда даже сквозь алкогольный туман. Сейчас, трезвый, я стараюсь ездить туда хотя бы дважды в год и восторгаться величиим нашего Создателя. Я не вижу красоты в искусстве. Скульптура и архитектурные сооружения создаются людьми и не могут соперничать с работой Создателя. Как мы можем пытаться превзойти мастера, который научил нас? Нам, алкоголикам, здорово повезло, что наш недуг заставляет нас идти к выздоровлению через духовность.

Игремонт, Англия

АА — ЭТО ФИЛОСОФИЯ

Религия, строго говоря, — это явление божественного порядка, она направляет человека в его взаимоотношениях с Высшей Силой, обещает награды и наказания после его смерти. Философия создается человеком — она направляет человека в его отношениях с себе подобными и обещает награды и наказания еще при жизни. АА, как я полагаю, — это философия. Если мы, алкоголики, будем придерживаться философии АА, то сможем вновь обрести понимание той религии, которой следовали ранее.

Мэриленд

СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Духовность — это пробуждение или же сплетенная из разрозненных нитей мягкая ткань? Это понимание — или же это вся мера знаний, которыми должен обладать человек? Это свобода — если вы считаете страх рабством. Доверие — или же вера в то, что Высшая Сила будет вести вас сквозь ветры и штормы? Это подчинение приказам вашего сознания — или же это глубокая, истинная, живая забота о людях и нашей планете? Это душевный покой перед лицом невзгод. Это страстное и обостренное желание выжить.

Это мужчина или женщина. Это благодарность за каждый случай в прошлом, который привел вас к моменту истины. Это радость быть молодым в молодом мире. Это осознание — или же понимание своих возможностей и ограничений? Это сосредоточенность — или легкость ощущения Вселенной? Это способность видеть таинственную склонность к добру в каждом человеке. Это терпение перед лицом глупости. Это ощущение, что вы готовы оторвать кому-то голову, а вместо этого отходите в сторону. Это когда

вы истратили последнюю копейку, и все же обладаете чем-то, чего нельзя купить за деньги. Это когда на вас хлопчатобумажная рубашка, а вы чувствуете себя так, словно на вас смокинг. Это когда вам хочется уйти домой — но вы остаетесь здесь. Это полет на ракете, которая летит за пределы доступного вашему глазу мира. Это смотреть на что-то вроде бы уродливое и видеть его красоту. Это величественный горизонт или пустыня. Это маленький ребенок. Это наблюдение превращения гусеницы в бабочку. Это осознание того, что выживание — ожесточенная борьба с самим собой. Это магнетическое стремление к тем, кто в беде и за бортом жизни. Это знание того, что даже самые тяжелые времена хороши.

Не оглядывайтесь назад — вы еще ничего не видели.

Когда люди смотрят на вас и интересуются, что с вами, то ответ должен быть в вашем взгляде: «Да потому, что все это можно решить!»

Единственное, чего нельзя дать человеку изустно, — так это духовность. Если кто-то желает обладать ею, то он должен сам заработать ее собственными стараниями, проштамповать ее собственной печатью, исходя из собственных взглядов.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

ДРУГАЯ СТОРОНА

Однажды на собрании я заявил, что абсолютно все в Программе АА, за исключением духовности, просто-таки выводит меня из себя. После собрания один из членов группы подошел ко мне и сказал: «Мне понравилось твое замечание о том, что тебе нравится Программа, все в ней, кроме духовной ее части. У нас есть немного времени. Почему бы нам не поговорить об этой другой ее стороне?»

На этом разговор прекратился.

Модесто, Калифорния

ДУХОВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Конечно же все, кто пережил духовное откровение, заявляют, что оно было реальным.

Лучшим свидетельством этой реальности являются последующие плоды. Те, кто получает эти дары благодати, сильно изменяются, и почти всегда — к лучшему.

Билл У.,

Выступление, 1960 г.

ОН СЛУШАЛ

В ранней молодости я оказался перед выбором: либо, как казалось, жизнь скучная, основанная на моральных ценностях, либо увлекательная, полная приключений, — после нескольких рюмок спиртного. Я был воспитан в традициях сурового и мстительного Бога, который следит за каждым моим шагом. Я не питал особой любви к такому божеству, и чувствовал себя из-за этого виноватым. Но после нескольких глотков алкоголя я забывал о своей вине. Вот такая жизнь нужна мне, решил я!

Начало было довольно приятным, оно навевало мечты об удаче и славе. Но постепенно жизнь превратилась в постоянный кошмар страхов и угрызений совести, связанных с моим состоянием. Одновременно росло чувство обиды и злости к нормальной жизни, которая шла вокруг меня и в которую я, как мне казалось, не мог включиться. Правда же заключалась в том, что от общества я сам отгородил себя пристрастием к алкоголю, переходя постепенно в такое состояние ума, которое закрывало возможность какого бы то ни было социального или морального контакта с окружающими. Однако в то время я не мог понять, что причина всех моих бед — в неумеренном потреблении спиртного. У меня сложилось твердое убеждение, что Бог и общество отвергли меня, лишили права на удачу. Я потерял смысл жизни, но у меня не хватало мужества покончить с собой. Я думаю, что отчаяние, которое владело мной, могло бы разрушить этот барьер трусости, если бы не одно чрезвычайное событие, полностью изменившее мое состояние.

Этот было связано со смертью отца в Шотландии. Он вел добропорядочную жизнь в местной общине и пользовался уважением всех, кто его знал. В газетах я прочитал статьи о его похоронах. В тот вечер я сидел за столиком в переполненном кабаке, был пьян и предавался размышлениям по поводу прочитанного. Я не испытывал огорчения в связи со смертью отца. Ненависть и зависть переполняли меня, и я бормотал: «Почему он и другие получают все в этой жизни, а такие замечательные люди, как я, лишены даже малейшего шанса? Ну почему мне так не везет! Люди любили бы и уважали меня так же, имей я такие же возможности, как у него».

В кабаке стоял оглушительный шум. Но неожиданно я услышал громкий и отчетливый голос: «Как ты собираешься отчитываться перед Богом за свою жизнь?» Я огляделся с удивлением, так как это был голос моей бабушки. Она ушла из жизни и из моей памяти двадцать лет назад. Это было ее любимое выражение. В молодости я часто слышал его, и вот теперь снова услышал его в кабаке.

Как только прозвучал этот голос, в моей голове словно просветлело, и мне стало абсолютно ясно, что не кто-то другой, не какие-то

обстоятельства являются причиной моего нынешнего состояния. Причина только во мне.

Эффект был потрясающим. Во-первых, от того, что я услышал этот голос, и затем от того, что все мои оправдания жизненных невзгод и неудач, которые я объяснял отсутствием благоприятных возможностей, рассеялись как дым. Пришла мысль, что если бы я убил себя, как того хотел, то, возможно, встретился бы с Богом, и пришлось бы отчитаться перед Ним за прожитую жизнь, и некого было бы обвинять в том, как я ее прожил. Мне не понравилась такая перспектива, и идея покончить с собой исчезла тут же и навсегда. Но мысль о том, что я в любой момент могу умереть, осталась и преследовала меня.

«Что за бред», — подумал я. Но сколько бы я ни убеждал себя, что это галлюцинации, я не мог избавиться от последствий происшедшего. Я представлял себя стоящим перед строгими очами Божества, которое холодно, с полным презрением смотрело на меня сверху вниз и мрачно приказывало: «Говори!» Когда мое воображение дошло до этого момента, я напился до бесчувствия, чтобы вычеркнуть из памяти весь этот эпизод. Но когда я пришел в себя на следующее утро, то случившееся восстановилось в моем сознании столь же явственно, как и накануне вечером.

Я подумал, что мне надо хотя бы на время прекратить пить и попытаться как-то по-новому организовать свою жизнь. Следствием этого решения был шок! До сего момента я никогда не связывал все свои беды с алкоголем. Я сознавал, что пью слишком много, но всегда считал, что на это есть веские причины. Теперь же, к моему удивлению и ужасу, оказалось, что я не могу бросить пить. Выпивка стала такой неотъемлемой частью моей жизни, что я не мог без нее существовать.

Я не знал, куда обратиться за помощью. Убежденный, что люди думают обо мне так же, как я о них, я был уверен, что не могу обратиться к ним. Оставался только Бог. Но если и Он питает ко мне такие же чувства, какие и я к Нему, то мои надежды и здесь весьма и весьма призрачны. В таком состоянии провел я три черных месяца. Все это время, как мне казалось, я пил гораздо больше, чем когда бы то ни было, и «безадресно» молил о помощи, чтобы прекратить пить.

Однажды утром я встал с постели в ужасном состоянии, уверенный, что Бог не хочет слушать меня. Скорее автоматически, чем осознанно, я начал работать в то утро и попытался заполнить счет, хотя руки тряслись, и я не мог писать. После долгих мучений я наконец закончил работу. Облегченно вздохнув, я посмотрел в окно и увидел мужчину, который шел к дому, в котором я работал. Я узнал его, и чувство ненависти пронзило меня. Семь месяцев назад он имел наглость в присутствии других людей спросить, нет ли у меня проблем с алкоголем. Его вопрос глубоко

оскорбил меня. Я не встречал его в течение нескольких месяцев, но ненависть к нему оставалась, и была столь же сильна, как и прежде.

Затем произошло что-то, чему я до сих пор не перестаю удивляться. Когда он исчез из моего поля зрения, я отключился. Следующее, что я помню, так это то, что я стою перед ним недалеко от дома и слышу, как спрашиваю его, не мог бы он помочь мне бросить пить. Если бы я осознанно решил обратиться к кому-либо за помощью, то он был бы последним из всех в этом ряду! Он улыбнулся и сказал, что постарается помочь мне, и привел меня в Программу выздоровления АА.

Размышляя над всем этим, я, наконец, пришел к убеждению, что Бог не осудил и не проклял меня, как мне все время казалось. Он все время слушал, и в определенное Им время я получил Его ответ. В нем оказались три составляющие: возможность трезвой жизни; работа по Двенадцати Шагам, с тем чтобы обрести и поддерживать трезвый образ жизни; товарищеские отношения в Программе, когда каждый человек готов поддержать меня и оказать мне помощь в любое время суток.

Я не питаю никаких иллюзий относительно того, что будто бы я сам привнес Программу выздоровления АА в свою жизнь. Я всегда должен рассматривать это как подарок судьбы. Мой долг — воспользоваться этим подарком.

Сент Джон, Ньюфаундленд

НЕЧТО

Я работаю радистом на танкере. Твердое и окончательное осознание того, в каком состоянии я нахожусь, и выход из него, пришли ко мне, когда я в одиночестве сидел в каюте с любимой бутылкой. Я вслух попросил у Бога помощи, хотя и говорил тихо, как бы только для себя. Неожиданно в помещении оказалось Нечто, принесшее особое тепло, изменившийся приглушенный свет и огромное чувство облегчения. Хотя я был не слишком пьян, я все же сказал себе: «Ты опять напился», и пошел спать.

Тем не менее, утром, при свете дня, это Нечто оставалось со мной. Похмелья у меня почему-то не было. Я понял, что я просил и получил. С тех пор я не пью спиртного. Когда бы у меня ни появлялось желание выпить, я начинаю думать о том, что со мной произошло, и все встает на свои места.

Интернационалист АА

СВЕЖИЙ СНЕГ

За шесть лет пребывания в Содружестве АА у меня было три срыва — грубых и зловещих. Каждый из них усиливал мое самоуничижение и беспомощность. Обретя в очередной раз трезвость и устроившись на работу, я обнаружил, что можно получить удовлетворение при достижении поставленных перед собой даже самых незначительных целей. Я узнал также, что смирение, используемое для самообучения и поиска правды, может стать воплощением Высшей Силы.

Затем неожиданно мне предложили руководящую работу, связанную с большой ответственностью. Я сказал: «Мне надо подумать».

Способен ли я оставаться трезвым? Встал ли я на путь трезвости, или это только временное воздержание? Смогу ли я справиться с предполагаемыми обязанностями и быть на высоте положения? Или же Бог снова позволит мне наказать себя?

Я позвонил одной своей знакомой, у которой был наставником. Мы обсудили сложившееся положение, и она высказала мнение, что я справлюсь и что должен дать согласие. Ее вера вселила уверенность и в меня; я понял, что это предложение поможет вернуть мне чувство собственного достоинства и что я должен быть благодарен просто за то, что живу. Это возвратившееся сознание оставалось у меня в течение всего собрания АА, которое мы посетили в тот вечер. Обсуждался Одиннадцатый Шаг: «Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Дома, в моей холостяцкой комнате, меня ожидал еще один сюрприз — письмо от сестры, которую я в последний раз видел в офисе шерифа, где она с сожалением завершила усилия моей семьи как-то помочь мне. «Даже наши молитвы, кажется, беспомощны, — сказала она тогда, — так что предоставляю тебя самому себе». И вот оно, это письмо, в котором она спрашивает, где я и что со мной. Глядя из окна на мокрые и грязные крыши, а затем, оглядев убогость своего жилища, я с горечью подумал: «Действительно, если бы только они видели меня сейчас!» Простительным доводом было лишь то, что мне нечего было больше терять и не было смысла кого-либо о чем-то просить. А, может, что-то все же оставалось?

Все свои юношеские идеалы я утопил в алкоголе. И вот теперь мечты и устремления, семья, положение, все, что у меня когда-то было, вернулось для того, чтобы поиздеваться надо мной. Я вспомнил, как прятался за деревьями около своего бывшего дома, чтобы увидеть в окнах своих детей; звонил по телефону, чтобы услышать, как знакомый голос говорит: «Алло, алло, вас не слышно!» — и вешал трубку.

Сидя на кровати, я вновь и вновь перечитывал письмо. Я больше не в силах был выносить эти муки. В отчаянии я закричал: «Боже, неужели Ты отвернулся от меня? Или я от Тебя?»

Сколько прошло времени, не помню. Когда я поднялся, у меня возникло ощущение, что какая-то сила тянет меня к окну. Я выглянул в окно и — какое преобразование! Грязь индустриального города исчезла под покровом свежего снега. Все было новым, чистым и белым. Упав на колени, я вновь обрел Бога, каким знал Его в детские годы. Я не молился — я просто говорил. Я не думал — я просто снимал бремя с перегруженного сердца и заблудшей души. Я не благодарил — я только просил о помощи.

Той ночью, впервые за много лет, наконец-то в полном согласии с самим собой, я спал спокойно и проснулся без страха перед днем грядущим. Продолжая молитву прошлого вечера, я сказал: «Я согласен взяться за эту работу. Но, дорогой Бог, давай с этого момента действовать вместе».

Хотя отдельные дни моей жизни и бывают довольно-таки бурными, даже сегодня, двадцать шесть лет спустя, я продолжаю испытывать то ощущение внутреннего покоя, которое приходит, когда я прощаю себя и принимаю волю Бога. Каждое новое утро несет веру в трезвость — не простое воздержание от алкоголя, а возрождение всех радостей жизни.

Вместе с моей подругой из АА, с которой мы вот уже двадцать пять лет женаты, мы радостно воссоединились с моими родственниками. Мы живем наполненной и счастливой жизнью, в которой моя сестра и другие члены семьи связаны тесными узами взаимной любви и уважения. С того дня я доверяю и мне доверяют.

Эдмонтон, Альберта

Я БОЛЬШЕ НЕ БЫЛА ОДИНОКОЙ

Я была в Содружестве или, вернее, около него в течение трех лет. Иногда бывала трезвой, иногда обманывала (конечно, себя) понемногу или сильно. Мне нравилось в АА — я здоровалась со всеми у каждой двери на многочисленных собраниях, которые посещала. Я была своего рода постоянной дежурной. К сожалению, проблем у меня не уменьшалось.

Один из членов нашей группы, бывало, говорил: «Если бы ты только занялась Третьим Шагом...» До меня его слова не доходили, как если бы он говорил на китайском языке! Я просто не понимала. Хотя я и была примерной ученицей в воскресной школе, но была очень далека от чего бы то ни было духовного.

Однажды мне удалось пробыть физически трезвой в течение шести месяцев. Затем я потеряла работу и в свои пятьдесят четыре года была практически уверена, что не найду другую. Напуганная и в депрессии, я просто не могла представить свое будущее, но моя глупая гордость не позволяла мне обратиться к кому-либо за помощью. И я отправлялась в винный магазин за своим костылем.

В течение последующих трех месяцев я умирала сто раз. Тем не менее, когда только могла, ходила на собрания, но никому не гово-

рила о своих трудностях. Другие члены группы, осознавая свою беспомощность, оставили меня в покое. Теперь я понимаю их чувства.

Однажды утром я проснулась с решением не вставать с постели весь день, иначе напьюсь. Я так и сделала, встала лишь в шесть часов вечера, чувствуя себя в безопасности, так как винные магазины закрывались именно в шесть. В ту ночь меня ужасно ломало, мне бы надо было пойти в больницу. В семь часов я стала названивать всем, кого знала, как в АА, так и вне АА. Но никто не мог или не хотел помочь мне. На грани отчаяния я позвонила одному слепому мужчине. Я работала у него и готовила ему в течение нескольких лет. По телефону я спросила, можно, я возьму такси и приеду к нему. Я чувствовала, что могу умереть, и сказала ему об этом. Мне было страшно.

Он сказал: «Умирай, черт с тобой! Я не хочу тебя здесь видеть». (Позднее он сказал, что готов был вырвать себе язык за эти слова и намеревался мне перезвонить. Слава Богу, он не сделал этого!)

Я легла в кровать, уверенная, что больше с нее не встану. Моя голова никогда не была такой ясной. Я не видела никакого выхода. До трех часов ночи я не могла уснуть. Я полулежала, опершись на подушку, сердце колотилось так, словно готово было вырваться из груди. Конечности стали неметь — сначала ноги, затем колени, потом руки выше локтей.

Я подумала: «Вот и все!» И обратилась к источнику, к которому раньше, то ли от большого ума (как я думала), то ли по глупости, не обращалась. Я закричала: «Пожалуйста, Господи, не дай мне умереть такой смертью!» И мое измученное сердце, и душа были в этом крике. Почти мгновенно онемение стало проходить. Я почувствовала в комнате присутствие Чего-то. Я теперь была не одна.

Слава Богу, с тех пор я не чувствовала себя одинокой. Я не выпила ни одной рюмки, более того, мне и не хотелось. Путь к здоровью был долгим, потребовалось много времени, прежде чем люди стали мне доверять. Но это и не так важно. Я сама знала, что я трезвая, и каким-то образом понимала, что до тех пор пока живу так, как, по моему убеждению, того хочет Бог, никогда не буду испытывать страха.

Недавно мне сказали, что у меня злокачественная опухоль. Вместо того чтобы испугаться и впасть в депрессию, я поблагодарила Бога за те шестнадцать лет, которые Он мне подарил. Опухоль удалили; я чувствую себя хорошо и радуюсь каждому прожитому дню. Верю, что таких дней будет еще много. До тех пор пока Бог рассчитывает на меня, я буду оставаться с вами.

Лэк Карре, Квебек

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Я пытался помочь этому человеку. Опыт получился унижительным, ведь вряд ли кому нравится быть неудачником. Казалось, ничто не дает желаемого результата. Я брал его на собрания, и он сидел там, как в тумане, а я знал, что там присутствует только

его тело. Я ходил к нему домой, где он или пил, или уходил через заднюю дверь, как только я подходил к передней. Его семья начинала испытывать реальные трудности, я чувствовал их бессилие.

Затем произошел случай с больницей, последний в его необычной истории с госпитализациями. У него начались такие сильные приступы и конвульсии, что его пришлось привязывать к кровати. Он был в коме, и кормили его внутривенно. С каждым разом, когда я его навещал, он выглядел все хуже и хуже. Дальше, казалось, просто некуда. В течение шести дней он был без сознания, не двигался и лишь иногда вздрагивал.

На седьмой день я снова посетил его. Войдя в палату, я увидел, что ремни отстегнуты и внутривенные трубки отсоединены. Настроение у меня поднялось. Он идет на поправку! Доктор и медсестра разрушили мои надежды: он отходит.

После того как по моей просьбе в больницу привезли его жену, я вспомнил, что он католик и что надо совершить соответствующий обряд. Госпиталь был католическим. Я походил по коридору и нашел монашку (настоятельницу, как потом выяснилось). Она сообщила обо всем священнику и с другой монашкой прошла вслед за мной назад в палату.

Когда в палату вошел священник, мы, все трое, вышли и сели в коридоре. Без какой-либо предварительной договоренности все трое одновременно склонили головы и начали молиться — настоятельница, монашка и я, пресвитерианский, посвященный в духовный сан, дьякон.

Не представляю, сколько времени мы так просидели. Знаю только, что священник вышел и отправился по своим делам. В реальность нас вернуло какое-то движение, которое мы услышали из палаты. Когда мы заглянули туда, то увидели, что пациент сидит на краю кровати!

«Ну хорошо, Господи! — воскликнул он. — Я больше не хочу быть отщепенцем. Скажи, что я должен делать, и я сделаю». Позднее врачи говорили, что с точки зрения его физического состояния он не мог двигаться, не говоря уж о том, чтобы сидеть. С тех пор, как его положили в больницу, и до сего момента он не произнес ни слова. Затем он заявил: «Я хочу есть».

Но настоящим чудом было то, что произошло с ним в последующие десять лет. Он начал помогать людям. Именно помогать! Никакое обращение к нему не было для него слишком трудным, слишком неудобным, слишком «безнадежным». Он организовал группу АА в своем городе и всегда смущался, если вы говорили об этом другим людям или же высказывались по поводу того, как много он работает в АА.

Это уже не тот человек, которому я пытался помочь, следуя Двенадцатому Шагу. С тем человеком я потерпел неудачу. Кто-то Другой дал нам нового человека.

Бернардсвилль, Нью-Джерси

НОСИТЕЛЬ ЗЛА

Это произошло в три часа ночи. Я посещал собрания АА уже около года. Жил я один, так как моя третья жена ушла от меня еще до того, как я пришел в АА. Я проснулся с напугавшим меня ощущением приближающейся смерти. Я дрожал, страх просто парализовал меня. Хотя это было в августе в Южной Каролине, мне было так холодно, что я достал теплое одеяло и завернулся в него. Затем я включил напольный обогреватель и встал над ним, стараясь согреться. Однако теплее мне не стало, вместо этого я стал ощущать общее онемение и приближение смерти.

Человек я не слишком религиозный и даже после прихода в АА не стал прихожанином какой-либо церкви. Неожиданно я сказал себе: «Если уж молиться, то именно сейчас». Я вернулся в спальню и опустился на колени около кровати. Закрыв глаза, опустил лицо в ладони и так и уткнулся в кровать. Уж не помню, что я тогда говорил, помню только слова: «Боже, пожалуйста, научи меня молиться!»

Затем, не поднимая головы и не открывая глаз, я «увидел» всю площадь пола своего дома. Я «увидел» огромного мужчину по другую сторону кровати, со скрещенными на груди руками. Он устремил на меня полный презрения и злобы взгляд. Он весь был воплощением зла. Примерно через десять секунд я «увидел», как он медленно повернулся, подошел к ванной, заглянул в нее, прошел в прихожую, огляделся и вышел из дома через кухонную дверь.

Я оставался в том же молитвенном положении. С его уходом я почувствовал, как в меня, со всех сторон из глубин окружающего пространства идет вибрирующий, пульсирующий магнетический ток. Примерно секунд через пятнадцать эта чудовищная сила дошла до меня. Она заполняла меня в течение пяти секунд и затем медленно отошла. Но ощущение наступившего облегчения не поддается описанию. Неуклюже я поблагодарил Бога, лег в кровать и уснул, как ребенок.

С того памятного утра двадцатитрехлетней давности у меня уже не возникало желания выпить чего-либо возбуждающего. Однажды мне довелось услышать от одного из членов нашего Содружества аналогичную историю. Означал ли, как думают некоторые, уход из моего дома этого воплощения зла уход из моей жизни всех бед, связанных с алкоголизмом? Как бы там ни было, другая сторона моего опыта символизирует для меня всемогущую и очищающую любовь Высшей Силы, которую я с той поры называю Богом.

Сан-Диего, Калифорния

ПОГРУЖЕНИЕ НА ДНО

До знакомства с антиалкогольным центром штата у меня был период воздержания от спиртного в Анонимных Алкоголиках. Теперь я знаю, что пошел в АА для того, чтобы сохранить семью, работу и печень, хотя в то время никто не смог бы убедить меня, что я искал АА именно по этим причинам. Через семь месяцев моя печень пришла в норму, и я пил еще шесть недель, завершив все это в указанном центре.

На восьмую ночь пребывания там я почувствовал, что умираю. Я был настолько слаб, что едва дышал: дыхание было неглубоким и редким. Если бы рядом со мной поставили рюмку, я не смог бы до нее дотянуться. Впервые в жизни я был настолько загнан в угол, что не мог драться, обманывать, лгать, воровать или откупаться, оказавшись в затруднительном положении. Я попал в западню. Впервые в жизни я искренне произнес молитву: «Боже, пожалуйста, помоги мне». Я не торговался с Ним, не указывал Ему, как и когда Он должен мне помочь.

И сразу же я успокоился и расслабился. Не было грома и молний, не было даже тихого, слабого голоса. Я испугался. Я не знал, что случилось. Но заснул и проспал всю ночь. На следующее утро проснулся свежим и сильным, мне хотелось есть. Но самым приятным было то, что впервые в жизни исчезло то темное, мистическое облако страха, которое постоянно висело надо мной. Первой мыслью было написать письмо жене о том, что произошло, и я это сделал. Представьте, писать письмо после того состояния, в котором я был еще накануне вечером!

Уверен, что кто-то будет рассматривать этот случай как пример действия девиза «доверься Богу и дай событиям идти своим чередом». Но не надо забывать о моем строптивом характере! Я держался за тоненькую ниточку своей воли, пока и эта ниточка не оборвалась, и тут я попал во «всегда протянутые руки». Я был как утопающий, который должен вконец обессилеть, чтобы перестать сопротивляться спасению.

Я возвратился в АА, но долго не хотел рассказывать никому об этом случае. Я боялся, что никто мне не поверит и что все будут смеяться надо мной. Позднее я узнал, что многие испытывали нечто подобное.

По-моему, духовный опыт — это когда Бог делает для нас что-то, что мы уже не в силах сделать сами. Духовно пробуждается — вот что, по моему мнению, делает человек, когда у него есть желание перестроить свою жизнь, придерживаясь Программы духовного роста, и это — процесс бесконечный.

Рэли, Северная Каролина

МОЛИТВА **З**

Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее, чем были. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями.

Билл У.,

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,
стр. 118.*

БЕСКОНЕЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

На деле мне всегда трудно подчинить свою жизнь и волю высшей и безупречной воле Аллаха. Тем не менее, в тех случаях, когда я стараюсь это сделать, спокойно принимая Его волю, я чувствую, как с моих плеч сваливается груз, который я нес на себе. Мой ум больше не мечется, и сердце с каждым вздохом наполняется счастьем.

Самым приятным открытием для меня было то, что молитва работает. Я начинаю думать об Аллахе как о самом любимом Творце, который думает и помнит обо мне, иначе Он не привел бы меня в АА и не предоставил бы столько возможностей для выхода из срывов. Он терпелив и милостив.

Хотя духовный нравственный самоанализ выявляет несметное количество изъянов в нашем характере, все же мы — как человеческие существа — не можем разгадать все качества и возможности собственной личности. Так что вечером, когда я благодарю Его за проведенный в трезвости день, я обязательно добавляю к молитве просьбу простить мне ошибки, сделанные мною за день, помочь мне усовершенствоваться, дать мне мудрость найти те мои недостатки, которые я сам не могу заметить.

Короче говоря, потребность в молитве бесконечна!

Карачи, Пакистан

БОЛЬШЕ ЧЕМ СИМВОЛ

В те, не такие уж и далекие дни моего пьяного прошлого, когда заплетались ноги и туманилось сознание, мне, прежде чем свалиться на кровать, всегда удавалось все же встать на полу хотя бы на одно колено. При этом я бормотал: «Боже, я добрался. Я пьян». Я рассказываю об этом не для того, чтобы получить одобрение за то, что хотя бы внешне сохранял какие-то остатки веры, которой я следовал еще в детстве. Я просто хочу отметить глубокую приверженность символу даже после того, как смысл его безнадежно утрачен.

Когда моя жизнь безжалостно перевернулась и я поставил на карту АА, — потому что я не мог поступить иначе и остаться в живых, — место старой молитвы заняла новая. Монотонно, почти каждый раз, когда я оставался один, я повторял: «Господи, пожалуйста, верни мне здравомыслие».

И ответ наконец стал приходить. Каков я — здравомыслящий, было для меня обескураживающим открытием. Когда у меня появилась способность посмотреть не затуманенными алкоголем гла-

зами на то, чем я был, я стал ощущать себя ясновидящим. Я заглянул в жизнь человека, которого никогда не знал, хотя вроде и знал все. Этого представления недостаточно, чтобы понять все «как» и «почему», но сейчас я, по крайней мере, могу видеть все «устройство» той жизни.

С тех самых пор, как совершилось это тихое чудо, когда я, к счастью, обнаружил, что у меня нет необходимости и желания пить, я продолжал молиться. Сейчас я произношу разные личные и иногда забавные молитвы, говорю, например, слова из песни, призывающей к миру на земле, но прошу, чтобы начали с меня. Большинство моих молитв короткие, выражающие благодарность за какую-либо услугу или за то, что мне была предоставлена возможность остановиться и подумать, прежде чем действовать или противодействовать. Мои отношения с Богом стали зрелыми, как это обычно происходит у сына с его земным отцом — Его доброту и мудрость я ценю все больше.

Нэшвилл, Теннесси

«КАК ТЫ МОЛИШЬСЯ?»

Когда я пил, я много раз просил Бога помочь мне, но заканчивал такие обращения самыми бранными словами в Его адрес, говоря: «Если Ты такой всемогущий, почему Ты позволил мне опять напиться и попасть в неприятности?»

Однажды я сидел на краю кровати, полный одинокого отчаяния. В руке я держал патрон и готов был зарядить пистолет. «Боже, если Ты есть, — воскликнул я, — то помоги мне нажать курок».

Мягкий и очень четкий голос произнес: «Убери патрон». Я выбросил этот заряд во двор.

И как-то сразу успокоился и упал на колени. Тот же голос снова произнес: «Позвони Анонимным Алкоголикам».

Это меня удивило. Я огляделся вокруг, пытаюсь определить, откуда доносится голос, и громко воскликнул: «О, Боже!» Я вскочил и побежал к телефону. Схватил телефонный аппарат и уронил его на пол. Затем сел рядом с ним, трясущейся рукой набрал номер оператора и закричал, чтобы она соединила с АА.

«Я соединю вас со справочной», — сказала она.

«Меня, черт возьми, трясет так, что я не в состоянии набирать номер. Иди ты к черту!»

Не могу объяснить почему, но я не положил трубку. Я просто сидел на полу и держал трубку около уха. Внезапно я услышал: «Добрый день. Анонимные Алкоголики. Чем мы можем вам помочь?»

Через четыре месяца моей трезвости в АА мы снова сошлись с женой. Я всегда говорил, что именно она виновата в моем пьян-

стве, — от постоянного рева детей и ее жалоб любой запыет. Но по прошествии трех месяцев после воссоединения с семьей я увидел, какая она прекрасная жена и мать. Впервые я ощутил, что значит по-настоящему любить, а не просто использовать женщину.

И вот это произошло. Я всегда боялся любить. Любить — для меня означало терять. Я полагал, что таким образом Бог наказывает меня за совершенные грехи. Моя жена серьезно заболела и была срочно доставлена в больницу. У нее рак, сообщил мне врач. Она, по его словам, может не выдержать операцию, а если и выдержит, то все равно умрет через несколько часов.

Я повернулся и побежал по коридору. Единственное, о чем я мог в этот момент думать, так это купить бутылку. Я знал, что если только выйду за дверь, то именно так и сделаю. Но Сила более могущественная, чем я, заставила меня остановиться, и я закричал: «Боже, сестра! Позвоните в АА!»

Я забежал в туалет, стал плакать и просить Бога забрать меня вместо нее. Страх снова охватил меня, и из жалости к себе я сказал: «И это все, что я получил, стараясь работать по этим проклятым Шагам?»

Я поднял глаза и увидел, что комната полна мужчин, которые стояли и смотрели на меня. Мне показалось, все они одновременно протянули ко мне руки и представились по именам: «Мы из АА».

«Плачь, — сказал один из них. — Тебе будет лучше. Мы понимаем».

Я спросил их: «Почему Бог так поступает со мной? Я так старался, и эта бедная женщина...»

Один из присутствовавших прервал меня и спросил: «Как ты молишься?» Я ответил, что просил Бога забрать меня вместо нее. Он же сказал: «Почему ты не просишь Бога дать тебе силы и мужество принять Его волю? Скажи: Пусть исполнится воля Твоя, а не моя».

Да, именно тогда я впервые в жизни молился об исполнении Его воли. Оглядываясь назад, я вижу, что всегда просил Бога сделать что-то так, как хотелось мне.

Мы с мужчинами из АА сидели в холле. Ко мне подошли два хирурга. Один из них сказал: «Можно поговорить с вами наедине?»

Я услышал свой ответ: «Что бы вы ни собирались мне сказать, говорите в присутствии этих людей. Я им полностью доверяю».

Первый врач сказал: «Мы сделали для нее все, что в наших силах. Она пока жива. Это все, что мы вам можем сказать».

Один из членов АА обнял меня и сказал: «А теперь, почему бы тебе не передать ее в руки самого великого из всех хирургов? Попроси Его дать тебе мужество принять все это». Мы все соединили руки и стали читать Молитву о душевном покое.

Не помню, сколько прошло времени. Я услышал голос сестры, которая называла мое имя. Она сказала мягким голосом: «Вы можете пройти к жене, но только ненадолго, всего на пару минут».

По пути в палату я благодарил Бога за предоставляемую мне возможность сказать жене, что я очень люблю ее и очень сожалею о том, что произошло в прошлом. Я ожидал увидеть умирающую женщину. К моему удивлению, на ее лице была улыбка, а в глазах — слезы счастья. Она пыталась протянуть ко мне руки и слабым голосом произнесла: «Ты не оставил меня и не напился».

Это было три года и четыре месяца назад. Сейчас мы по-прежнему вместе. Она работает по Программе Ал-Анона, я работаю по своей, и мы оба живем сегодняшним днем. День за днем.

Бог ответил на мои молитвы через членов АА.

Хантингтон Бич, Калифорния

БОГ НАШЕЛ МЕНЯ

Я уверен, что не я нашел Бога, а Он меня. Это походило на то, как ребенок учится ходить. Он пытается встать, но снова и снова падает. И лучше всего не помогать ему до тех пор, пока он не осознает, что не может сделать этого самостоятельно и не протянет руку. Я попал в такое состояние, что мне уже некуда было обратиться, я был на грани полного отчаяния. Тогда и только тогда я действительно честно и просто попросил у Бога помощи. Он сразу же пришел ко мне, и я ощутил Его присутствие, как ощущаю его и в данный момент.

Нэшвилл, Теннесси

МАЛЕНЬКАЯ БЕЛАЯ КАРТОЧКА

Когда я пришла в АА, я была атеистом, частично агностиком и полноценным антагонистом — антагонистом ко всем и ко всему в целом, и к Богу в частности. (Такое отношение выработалось, как мне кажется, потому что я старалась придерживаться той концепции Бога, которая сформировалась у меня в детстве). Более запутавшуюся, сбитую с толку и бессильную женщину трудно было бы найти. Казалось, я сначала потеряла веру в себя, затем в людей, и наконец в Бога. Единственно положительное, что было в моем отрицании своего Создателя, — это освобождение Его от столь печальной ответственности.

И все же, именно в тот день, когда я позвонила в АА, я получила урок духовности. Правда, я не осознавала этого до последнего времени. Ко мне прилетели два ангела, принесли послание реальной надежды, сообщив о существовании АА. Мой наставник смеялся, когда я стала отрицать, что молилась о помощи. Я сказала ему, что это был единственный случай, когда я упомянула Бога. Я

была в таком состоянии, что не могла пить и не могла остановиться. В отчаянии я закричала: «О, Господи! Что мне делать?»

Он заметил: «Думаю, что для атеиста это была очень хорошая первая молитва. К тому же, и ответ был получен». И это действительно было так.

В состоянии, больше похожем на трупное окоченение, чем на острое похмелье, меня привезли на первое собрание АА в шестидесяти километрах от моего родного города. По пути мы заехали домой к одному из членов АА, и я мельком впервые увидела текст Молитвы о душевном покое в рамке на стене. Для меня это был шок. Я подумала: «Со своим пьянством я снова влипла в какую-то историю. Хотя бы эта молитва не имела ничего общего с АА. Ради всех святых, пусть будет так!» В течение всего времени пребывания там я настойчиво избегала смотреть в сторону молитвы.

Я и не подозревала, что через двадцать четыре часа Молитва о душевном покое станет моей спутницей, надеждой и спасением на ближайшие пять ужасных дней и ночей.

После того как мы тем вечером добрались до закрытого собрания АА, мое отношение к нему, независимо от моей воли, стало меняться. Находившиеся там люди располагали чем-то, чего не было у меня. А мне этого хотелось! (Позднее я поняла, что у них был мощный Двигатель и Усилитель рулевого управления и что источник этого — любящий Бог, как они Его понимали). Они действовали так, словно я была ответом на их молитву, чтобы я была с ними. (В конце концов, именно это доверие АА ко мне привело меня к тому, что я поверила им, затем снова в себя и наконец в Бога).

Одна из женщин дала мне небольшую белую карточку с текстом Молитвы о душевном покое. «А что, если я не верю в Бога?» — спросила я.

Она чуть иронично улыбнулась и сказала: «Ну что ж, я думаю, что Он верит в тебя. Разве ты не согласилась идти до конца?» Она добавила: «Ради лучшей жизни держись этой карточкой! Если у тебя появится желание выпить, прочитай ее. Если у тебя возникнут какие-то сложные проблемы, которые ты не в силах разрешить самостоятельно, то также прочти эту молитву».

И я уже через сутки, дома, начала пользоваться этой маленькой карточкой «ради лучшей жизни». Мой двадцатипятилетний муж ушел в запой. В своем безумии он не позволял мне позвонить по телефону или еще как-либо обратиться за помощью. Пять суток мы с ним вели без сна. Временами я становилась частью его кошмара, и моя жизнь подвергалась опасности.

Все это время я держала карточку при себе. Я читала и перечитывала Молитву о душевном покое. Хотя в доме были запасы спиртного, как в небольшом баре, чудо заключалось в том, что я даже не прикоснулась к нему! И это Я — которая решала все свои проблемы через крепкие спиртные напитки! Вместо этого я сжи-

мала в руках эту маленькую карточку и снова и снова в течение пяти дней и ночей шептала написанные на ней слова. Не помню, чтобы я принимала какие-то решения относительно своей веры. Я только чувствовала, что Бог этих людей в АА может сжалиться надо мной и помочь мне. Но вот то, что я поверила в свое бессилие, это точно. Как утверждает наша Большая Книга: «В какие-то моменты у алкоголика нет разумной защиты против первой рюмки. Кроме некоторых редких случаев, ни он, ни кто-то другой не может обеспечить такой защиты. Такую защиту ему может предоставить только Высшая Сила».

Все это произошло прямо сразу после моего первого собрания! Этот случай заставил меня внимательно слушать истории других членов АА о том, как они пришли к вере; это заставило меня читать и перечитывать главу из Большой Книги «А как быть агностикам?» и тексты на эту же тему из «Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций». Наконец я пришла к выводу, что это и есть «более легкий и удобный путь» — более легкий чем те, что я пробовала до АА. Я пришла к вере.

Да, кстати, пока не забыла... Я до сих пор ношу с собой маленькую, потертую, пожелтевшую карточку с Молитвой о душевном покое, которая спасла мои здравомыслие и трезвость и восстановила веру в Бога, как я Его понимаю.

Брайтон, Колорадо

СЛЫШАЛА НА СОБРАНИЯХ

Многие люди молятся, словно пытаются заставить Бога делать что-то против Его собственной воли, вместо того чтобы принять готовность любящего Бога оказать им помощь.

Следует молиться о будущем, но не беспокоиться о нем, потому что мы не можем жить в нем, пока оно не станет настоящим. Глубина нашей тревоги — это расстояние, которое отделяет нас от Бога.

Если у нас есть возможность оказать практическую помощь нашим любимым или другим, не безразличным нам людям, когда они находятся в беде, то давайте делать это. Если у нас такой возможности нет, то давайте молиться за них и верить, что тем самым мы помогаем подвести их разум под благотворное влияние Бога. Однако не будем ожидать сиюминутной помощи. Важно, чтобы мы позднее своим беспокойством не разрушили воздействие наших молитв. (Между озабоченностью и беспокойством большая разница). Долговременная и безусловная — вот истинная вера.

Сидней, Австралия

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОДЕРЖИМОСТИ 4

На последней стадии пьянства наша воля к сопротивлению иссякла. И все же, когда мы признаем полное поражение и становимся полностью готовы попробовать принципы АА, наше навязчивое состояние уходит, и мы вступаем в новое измерение — свободу под Богом, как мы Его понимаем.

Билл У.,

Письмо, 1966 год

ПОЛНАЯ КАПИТУЛЯЦИЯ

Что всегда поражало меня в самом себе после принятия Программы, так это постоянное и настойчивое стремление возратить хотя бы частичку того настоящего и честного восторга, который я испытывал после полной капитуляции, когда впервые пришел в АА. То особое спокойствие духа больше никогда не повторялось. Сейчас, после долгого периода трезвости по одному дню, я понимаю, что оно никогда и не повторится. Я иногда очень близко подхожу к нему, но это уже что-то другое.

Думаю, есть некоторая связь между указанным выше чувством и нашими потребностями в тот момент, когда мы встречаемся с Программой. На мой взгляд, наши побуждения в этом состоянии — невыносимость боли и надежда на великодушие Бога. Вообще-то очень странная комбинация! Уж не знаю, как бы яснее сформулировать это для людей за пределами АА.

Де Плейнз, Иллинойс

ОН ВЗЯЛ ПОД КОНТРОЛЬ

Я не мог поверить, что трезвость принесет мне какую-то пользу. Ну, какая помощь нужна человеку, у которого работает жена, а он сам имеет прекрасный дом, большой, представительный автомобиль и кредитные карточки в кармане? Я не мог поверить, что может быть что-то интересное в жизни без выпивки, ночных клубов и «ангелочков» в притонах. Я не мог поверить, что «тех пьяниц» в АА действительно интересуется мое благополучие, как они пытаются мне это представить. И уж, конечно, я не мог поверить, что люди, которые признаются, что побывали в психбольнице, могут научить меня лучшей жизни.

Не нуждался я и в их рассказах про Бога. Моя бабушка, тетки и многие другие уже пытались это делать. Не претендуя на то, чтобы называться христианином, я все же верил, что где-то есть некий Бог, который поможет мне, если я в этом буду нуждаться. Но я же мужчина, и к тому же неглупый, так что сам сумею помочь себе! Поэтому я не просил помощи ни у Бога, ни у кого-либо еще.

В те последние три года, то возвращаясь, то покидая Содружество, я пропил все мои отговорки в том, что не нуждаюсь в АА. Однажды вечером я одиноко сидел в своей квартире и считал свою наличность — восемьдесят девять центов. В доме не было никакой еды. Не истратить ли мне эти центы на еще одну бутылку вина?

Да, именно так! Я не смогу утром предстать перед миром, если у меня будет нечего выпить. Впрочем, а зачем мне утром предста-

вать перед миром, если у меня больше нет работы, на которую надо идти, нет жены, которая зудит, нет детей, которые клянчат деньги для школы.

Что делать? Мой ум был абсолютно беспомощен и отказывался предпринять хотя бы попытку найти решение. В отчаянии, надеясь, что Он, возможно, слышит меня, я опустился на колени перед пустой бутылкой и произнес простую молитву: «О Боже, помоги мне».

Ответ пришел мгновенно. Я почувствовал, что смогу пережить ночь и даже встретить рассвет без бутылки.

На следующий день я пошел в реабилитационный центр для алкоголиков. В результате пребывания там, благодаря ежедневным посещениям собраний АА и беседам об алкоголизме и трезвости с членами АА, чья трезвость колебалась от одного дня до двадцати пяти лет, я пришел к вере.

Высшая Сила лишила меня пристрастия к спиртному на ту ночь и вернула в АА. Но желание выпить возвратилось. Мне постоянно приходилось с ним бороться, даже когда я искренне работал по Программе АА. Когда читали Шаги, меня беспокоило выражение «Бог, как мы Его понимали». У этих людей было что-то, чего я никак не мог уловить. Я никогда не мог понять Бога и до сих пор не могу. Замена Его имени на «Высшую Силу» не помогла.

Один из членов Содружества со стажем трезвости использовал метафору на основе электричества, которую позднее я прочитал в Большой Книге. «Человек идет в темную комнату, не беспокоясь, что ничего не знает об электричестве, — сказал он. — Он просто находит выключатель и зажигает свет». А затем он объяснил, что мы можем «включить» духовность, просто обращаясь каждое утро к Богу с просьбой даровать нам еще один день трезвости, а вечером благодаря Его за очередной прекрасный трезвый день. И добавил: «Делай все механически, если действительно не веришь в это. Но делай каждый день. Наверное, нет никого, кто по-настоящему понимает удивительные проявления Высшей Силы, да нам этого и не нужно. Главное — Он понимает нас».

Так я молился утром и вечером. Иногда делал это искренне, иногда — нет. Я устроился на работу, потому что уже не боялся обратиться к работодателям. Работа была не такой, чтобы ею можно было гордиться, да и платили маловато. Тем не менее, на жизнь хватало, и я переехал из реабилитационного центра в приличную квартиру.

Однажды в субботу вечером чаша моей саможалости переполнилась, и меня понесло. Ну вот он я, с двумя месяцами трезвости и стремлением изо всех сил работать по Программе. Настоятельно честный, что даже тошнит. В постоянной борьбе с физической тягой к спиртному. И что это мне дало? Ничего. Одинокая жизнь в этом задрипанном месте. Работа, которую я ненавижу. Зарабатываю столько, что с трудом выделяю монету для «корзины» в АА.

К черту все, с таким же успехом я могу жить и пьяным! Направляясь к любимому в старые времена бару, я бессознательно

трижды повернул не в ту сторону, и это на улицах, которые знал как свою собственную квартиру, и в результате очутился у клуба АА. Я вышел из машины и уже входил в дверь, когда до меня дошло, что я собирался совсем в другое место.

Хорошо, я только войду и скажу «до свидания»... Каким-то образом все закончилось тем, что я с двумя друзьями из АА поехал на собрание, проходившее поблизости. Собрание было настолько интересным, что я совершенно забыл о своей идее поехать в бар.

Когда я вернулся в свою квартиру и включил свет, то включился и другой свет. Свет в моем толстом черепе!

В тот вечер я благодарил Бога, которого не понимал, за то, что Он взял мои разум и тело под свой полный контроль и привел меня к друзьям в АА, тем самым спас меня от выпивки. Именно тогда и там я поверил, что Бог может и хочет сделать для меня то, что не в состоянии сделать сила человеческая. С того времени у меня не было тяги к алкоголю. Тогда же я поверил, что можно изменить жизнь к лучшему только на пути АА и с помощью все понимающего Бога, которого я так и не понимаю.

Сан-Диего, Калифорния

«ПОД БОГОМ»

Желание пить исчезло и никогда больше не возвращалось после того, как я сделал Третий Шаг. Это произошло во время ужасного шторма в северной части Тихого океана. Об этом и рассказывать-то особенно нечего. По определению Ллойда из Лондона, командир на корабле — это «капитан под Богом».

Интернационалист АА

НОВОЕ ОЩУЩЕНИЕ

С детства я верил в Бога, но прекратил ходить в церковь, когда начал пить. В течение одиннадцати лет у меня не было ни одного трезвого дня, за исключением нескольких случаев, когда меня госпитализировали или же я находился под наблюдением врача. Много раз я молился, но мне казалось, что мои молитвы не доходят до Бога.

Однажды я случайно смешал спиртное с каким-то лекарством, которое мне дал местный доктор. Жена была уверена, что я умер. На следующий день доктор сказал, что если бы его телефон хотя бы несколько минут был занят, когда звонила моя жена, то его появление у нас было бы бесполезным — когда он пришел, мое сердце уже остановилось, пульс не прощупывался. И все же после двухнедельного лечения в больнице, а затем восьми недель воз-

держания, я снова запил. Через два месяца я дошел до такого состояния, что сам хотел умереть, но не мог.

Моя сестра, находясь в Техасе, встретила члена АА, и после того как от него пришло письмо, я согласился поговорить с членом АА в нашем городе. Я поставил бы десять долларов против затертого цента, что их тревоги напрасны, но все же согласился пойти на встречу с ним. Он дал мне Большую Книгу, посоветовал прочитать ее на свежую голову и встретиться с ним в ближайший четверг, чтобы пойти на собрание АА.

Я сказал жене, что никогда не встречал человека, который, как мне кажется, понимал бы мою проблему так, как он.

Около семи вечера я зашел в ванную, достал из шкафчика, в котором обычно прятал спиртное, недавно купленную бутылку и выпил пару рюмок. Вот теперь я был готов читать книгу АА. Почитав ее около часа, я автоматически выпил еще. Но затем остановился, вспомнив, что обещал читать на трезвую голову. Я отставил бутылку и продолжал читать.

Когда я дошел до главы «А как быть агностикам?», то прочитал: «Нам надо было задать себе очень простой вопрос: «Верю ли я или готов ли поверить, что существует Сила более могущественная, чем все, чем мы обладаем?» Это произвело на меня очень сильное впечатление.

И, тем не менее, я пошел в ванную, чтобы принять большую дозу спиртного, как делал каждый вечер перед сном. Когда я протянул руку к бутылке, мне вдруг пришло в голову: а не попросить ли мне у Бога помощи, возможно, Он услышит меня. Я выключил свет и, наверное, впервые в жизни говорил с Богом честно и искренне: «Дорогой Бог, если можешь, выслушай меня. Я, как Тебе известно, не приношу ничего хорошего ни семье, ни друзьям, ни себе. Спиртное сбило меня с ног, и я ничего не могу поделать с этим. Сейчас, если есть на то Твоя воля, позволь мне поспать эту ночь без выпивки».

Я лег спать и пришел в себя уже в шесть тридцать, было пора вставать. Когда я сел на краю кровати, то впервые за многие годы не дрожал, меня не прошибал холодный пот. Я решил, что, должно быть, вставал ночью и прикладывался к бутылке. Но нет, бутылка была в том же состоянии, как я оставил ее вечером.

Я побрился, не приняв предварительно ни одной рюмки. Пошел на кухню и рассказал жене о произошедших изменениях и о своих новых ощущениях. Я даже выпил чашку кофе, держа ее одной рукой, а не перелив в кружку и держа двумя руками. «Если это Бог помогает мне, — сказал я, — то надеюсь, что Он это продолжит». Жена ответила, что Он будет помогать, если я сам буду стараться помочь себе.

В четверг вечером я встретился с тем человеком из АА и пошел с ним на свое первое собрание. Там я встретил прекрасных и пони-

мающих людей, каких не встречал раньше. Мне было сорок три года. Сейчас мне семьдесят один. Могу честно признаться, что никогда не был даже близок к срыву, и я уверен, что с помощью Бога — моего молчаливого партнера — я смогу прожить без этого следующие двадцать четыре часа.

Эвансвилль, Индиана

«ИСПОЛЬЗУЙ МЕНЯ»

В октябре я вступил в АА, но на Рождество выпил, затем и в Новый Год, и никакой катастрофы не произошло. Я возвратился в группу АА самоуверенный, как никогда, потому что пережил эти праздники. Я смогу победить эту штуку. Вы меня еще не знаете!

Совершенно неожиданно через две недели я напился. Я не собирался делать этого, даже не думал об этом, просто начал пить и, кажется, не мог остановиться, пока не вырубился. Со мной происходило что-то неладное. Болезнь глубоко проникла в мою душу. Я сам себе стал невыносим. Не мог смотреть в глаза детям. Я вообще не мог ни на что смотреть.

Я снова затащил себя в группу АА. Я слушал и слышал впервые в жизни. В тот вечер я пришел домой потрясенный. Я столкнулся с чем-то, превышающим мои возможности. Моя жизнь сама по себе к лучшему не изменится, мне самому надо измениться. Но мог ли я? Бог, как я Его понимаю, наверняка просто презирает меня сейчас. Я упрашивал, торговался и не выполнял обещаний, которые давал Ему. Как я могу теперь обратиться к Нему?

Сидя в своей пустой комнате, я услышал слова: «Так как Бог очень любил мир... Так как Бог очень любил мир...»

Слова, которые я наконец произнес, были словно вырваны из меня: «О, дорогой Бог, где мне взять силы, чтобы справиться с алкоголизмом?»

Голос, который послышался в ответ, был удивительно спокойным и приятным: «У тебя есть силы. Все, что от тебя требуется, это — использовать их. Я здесь. Я с тобой. Обратись ко Мне».

В тот день я родился вновь. С того момента одержимость алкоголем исчезла. За прошедшие одиннадцать лет я нашел в трезвости то, что искал в бутылке. Мне хотелось покоя — Бог дал мне покой. Мне хотелось быть принятым — Бог принял меня. Мне хотелось быть любимым — Бог заверил, что любит меня.

Мои дети уже выросли, они хорошие люди, и ежедневно, абсолютно естественно применяют на практике принципы Программы АА — любовь, служение и честность. Мы растем все вместе, и растет наша дружба.

Гонолулу, Гавайи

ОСТАВАЙСЯ ТРЕЗВЫМ С ЛЮБОВЬЮ

Я захаживал в АА в течении двух лет, но особых успехов в трезвости не добился. В один прекрасный день, пропив любовь и уважение к себе моей замечательной жены, четырех прекрасных детей, мамы, отца, других родственников и друзей, я очутился в маленькой комнате на окраине Торонто. В очередной раз я был одинок, с кошмарным ощущением полной изоляции и неминуемого краха. И в очередной раз, переполненный ненавистью, завистью, желанием, инертностью и, более всего, полной безнадежностью, я оказался перед дверями Анонимных Алкоголиков.

Мои друзья в АА с определенной долей скепсиса отнесли к моему возвращению (и не без оснований). Они видели мои кульбиты и знали, что за все это время я набрал не более шести месяцев трезвости. И я благодарю Бога за то терпение, любовь и понимание, с которым отнесли ко мне члены семейной группы АА. Они помогли мне жить Программой АА в течение последующих сорока пяти дней, используя телефонные разговоры, открытые собрания, дискуссии, продолжительные беседы за кухонным столом, и, что наиболее важно, молитвы.

Много раз до этого я иронизировал по поводу духовного аспекта нашей Программы, утверждая, что все эти штучки с Богом — для наивных девочек и лицемеров. Но в этот раз все было иначе. После последнего запоя я почувствовал, что если буду продолжать пить, то или умру, или сойду с ума. Теперь я начал молиться. Я каким-то образом почувствовал, что, если все же существует Сила более могущественная, чем я, и способная освободить меня от страданий, то мне стоит попытаться найти Ее.

На сорок пятый день моего нового периода трезвости я вернулся в маленькую комнату на окраине Торонто и погрузился в такую депрессию, которая с трудом поддается описанию. Мне казалось, что мое тело отделено от души. Удивительно ясно я увидел всю бессмысленность своего существования, а также разрушения, причиненные моей упрямой, надменной уверенностью, что я могу все же выпить «совсем немножко». Я дошел до такой точки в жизни, что уже не мог оставаться в одиночестве ни пьяным, ни трезвым. Такого одиночества, друзья мои, я не смогу забыть никогда.

В тот вечер произошло странное явление. Я не поддался появившемуся желанию и не стал пить. После почти трехчасовой агонии я заплакал и обратился к Богу за помощью. И я вышел из комнаты, ощущая такой прилив сил, на который не считал себя способным.

В течение следующих двух недель я жил без спиртного и других наркотиков с ощущением, что меня наконец «включили». Впервые за всю свою взрослую жизнь я безошибочно ощущал живое присутствие Бога в себе самом и во Вселенной. Новым и совершенно замечательным ощущением для меня была способность видеть красоту детского лица или зеленой травы, или дерева, испытывать чувство

радости от того, что ты проснулся утром со светлой головой и с интересом думаешь о предстоящих делах. Обиды, ненависть, страхи — все, казалось, ушло; я был способен прощать и забывать.

Многое из того, что раньше казалось абсолютно необходимым, оказалось не столь уж важным теперь, когда я осознал данные мне Богом духовные способности. С ними мне для нормальной жизни не нужен алкоголь. Какое же это счастье — жить в любви, а не в страхе!

С того момента я трезв уже семнадцать месяцев. Я пишу это для алкоголика, который думает, что он (или она) настолько далеко зашел в своем неприятии воли Бога действием, словом или делами, что это уже непоправимо. Но если вы искренни в своих молитвах, то этот замечательный подарок всегда готов для вас, как он был готов для меня.

Торонто, Онтарио

«ПРОСИ СИЛЫ У БОГА»

Родители создали здоровую атмосферу для моего воспитания, дали хорошее образование и приобщили меня к церкви. Но их концепция грозного и мстительного Бога пугала меня, и я старался держаться подальше от Него и от веривших в Него. И все же потребность получать одобрение со стороны родителей и друзей конфликтовала с моим неверием. Неспособный оправдать ожидания своих родителей, я бежал и бежал, лишая себя веры в Бога.

Я пришел в АА в 1955 году, мне был тридцать один год. «Ты слишком молод. Ты еще не так много выпил. Ты еще мало страдал», — говорили мне некоторые члены Содружества. У меня еще была семья (хотя и вторая), работа, счет в банке, и я покупал дом. И все же я дошел до дна, до глубокого дна, пройдя через все промежуточные стадии. Итак, я посещал собрания АА и в течение пяти месяцев ждал, когда произойдет переворот, превращающий молодого оболтуса в ответственного, выздоравливающего алкоголика. Мой кругозор, к сожалению, был ограничен и слух ослаблен. Разочарование тем, что я не испытал духовного переворота, ослабляло мои усилия по выздоровлению, но после каждого нового запоя я всегда возвращался в АА.

У меня было четыре хороших наставника. Один из них был моим духовным наставником, к которому я не испытывал большого доверия. Каждый раз, когда он выступал, он говорил о Боге, как он Его понимал. Я не принимал эти ссылки на Бога и слушал без всякого интереса, но однажды он затронул во мне какую-то струну. Он сказал: «Даже если ты исчерпаешь все возможности

семьи, друзей, врачей и священников, у тебя, тем не менее, будет еще один источник помощи. Этот источник никогда не подводит, всегда доступен и готов помочь».

Эти слова всплыли моей в памяти однажды утром, в конце третьей недели запоя в гостиничном номере. Я остро ощущал полный крах своей жизни. Мой второй брак разваливался, и дети от этого страдали. В то утро я мог быть честным. Я понимал, что не состоялся как муж, как отец и как сын. Я провалился в школе и на службе, потерял все работы, за которые брался. Религия, медицина и АА потерпели неудачу в случае со мной. Я чувствовал, что потерпел полное поражение. Тогда я вспомнил эти слова моего наставника: «Когда все твои попытки закончатся неудачей — сдавайся. Попроси у Бога силы сохранить трезвость хотя бы один день».

Я пошел в грязную ванную комнату и стал на колени. «Боже, научи меня молиться», — попросил я. Пробыл я там довольно долго, а когда встал и вышел из этой комнаты, то уже знал, что больше никогда пить не буду. В тот день я поверил, что Бог поможет мне сохранить трезвость. С тех пор я верю, что Он поможет мне в решении любой проблемы.

За последующие годы трезвости у меня уже не было такого количества проблем, как раньше. По мере того как я все более глубоко осознал то, что происходило со мной, я понял, что нашел Бога не в то утро в гостиничном номере. Думаю, что Он был во мне всегда, точно так же, как Он есть у каждого. Я открыл Его, расчистив завалы своего прошлого, как рекомендует Большая Книга.

Бирмингем, Алабама

ВДРЕБЕЗГИ РАЗБИТЫЙ СТАКАН

«Это было лучшее время, это было худшее время...» Этими словами начинается роман Чарльза Диккенса «История двух городов». Для меня именно таким был 1968 год. Буквально с самого его начала каждый шаг приводил меня на грань отчаяния. Семья давно перестала со мной общаться, выражая лишь надежду на то, что когда-нибудь я найду себя. К счастью, они позволили мне делать это в одиночку. Алкоголику редко предоставляется такая возможность. Меня могли бы вернуть домой и упрятать в соответствующее заведение, или же объявить, что я безнадежна, и бросить одну. Однако любовь и вера в Высшую Силу подсказали моей семье, что надо смотреть и ждать.

Позвонив первый раз в АА, я попросила литературу. Получив ее, я залпом «проглотила» все книги до единого слова, но продолжала пить. Наконец, я снова позвонила в АА. Я боялась звонить домой и просить домашних направить меня в какое-либо лечебное

заведение, хотя была убеждена, что сошла с ума: ни один разумный человек не будет пить, если не хочет.

В течение трех месяцев я ходила на собрания четыре раза в неделю. Хотя каждая встреча с Программой приносила результаты, мне не удавалось достичь душевного покоя, о котором мы так часто молились. (В это время мне не говорили о Большой Книге). Однажды вечером, находясь в подавленном состоянии, я налила рюмку спиртного. Казалось, это делаю не я, а кто-то другой. Я выронила стакан.

Когда я налила другой стакан, то услышала, что молю о помощи. Второй стакан упал и разбился вдребезги, как и первый. Не утрашившись, я налила еще один и, держа двумя руками, выпила. И вдруг мне стало ясно, что я сделала совсем не то, что хотела.

Меня охватил страх, я бросилась к телефону и трясущимися руками стала звонить своей новой подруге из АА. Она сразу пришла и провела со мной весь вечер. Мы обсудили Первый Шаг, и мне стал понятен его смысл. Когда же мы перешли ко Второму, то я полностью запуталась. Поздно ночью она оставила меня с 575 страницами вдохновения, которые называются Большой Книгой.

Я сразу принялась за чтение. В Четвертой Главе с ясностью высветилось слово «надежда». Я читала и перечитывала фразы, пока не осознала, что плачу и смеюсь одновременно, что я не сижу, а хожу по комнате словно помешанная. Казалось, с моих плеч свалилась гора. Впервые я начала понимать, что не могу пить, как другие люди, я не такая, как другие люди, и я больше не должна стараться быть такой, как они. Я чувствовала себя как Скрудж из классического произведения Диккенса «Воскресный Хорал», когда он просыпается и видит, что все-таки не проспал Рождество. Он танцует, плачет и громко смеется точно так же, как я. Скрудж и я родились вновь, чтобы жить жизнью, которой мы никогда не знали.

Это напряженное состояние продолжалось несколько часов. Когда я, выжатая как лимон, заснула, то уже знала, что начала наконец приспособливаться к жизни как алкоголик. С того момента я начала внутренне меняться. Постепенно я стала распознавать моменты, когда сама становилась у себя на пути, и теперь могла отойти в сторону, поскольку слова «Твоя воля, не моя» стали не просто словами. Было немало случаев, когда мне было трудно этого придерживаться, но мало-помалу, с каждым днем все легче было это делать. Мой путь выглядел так: два шага вперед, шаг назад, затем еще два вперед, вместо постоянного отступления. Теперь дни стали слишком короткими, но скучные среди них редки. Каждый день — это новая решимость остаться трезвой и двигаться только вперед.

Чарльстон, Западная Вирджиния

ДУХОВНОЕ **5** ПРОБУЖДЕНИЕ

Будет ли трезвость единственным, чего нам следует ожидать от духовного пробуждения? Нет, трезвость — это только начало, только первый дар начала пробуждения. И чтобы получить следующие, наше пробуждение должно продолжаться. По мере того как оно продолжается, мы мало-помалу отказываемся от старых жизненных принципов и устоев, от тех, которые не работают, — ради новых, которые могут работать и работают при любых условиях.

Билл У.,

АА Грэйпвайн, декабрь 1957 г.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕВОЛИЯ

В течение длительного времени я была уверена, что должна добиться успеха, быть во всем правой и иметь влияние в обществе. Если я откажусь от своей воли, думала я, то стану просто никем. А кем я на самом деле была? Да просто своенравной женщиной-алкоголичкой.

Сейчас я начинаю понимать, что «отказаться» не означает «полностью потерять». Напротив, это открывает во мне новые возможности. Бывают моменты, когда я прихожу в состояние почти экстаза. Я одновременно испытываю восторг и страх. Я чувствую: «Я лучше не буду радоваться этому, потому что оно скоро пройдет». Мне трудно произнести: «Ну, ты оказалась немножко проницательной. Что ж, в этом ничего плохого!»

В Программе АА говорится: «Смотри, мы можем кое-что предложить, и это действительно тебе поможет при условии, что ты умеришь свою активность и немножко расслабишься».

Это не означает, что я стану какой-то особенной, получу более подходящую работу или сделаюсь «важной птицей». Просто этот подход может стать основой нормального образа жизни. Когда я говорю: «Я хочу что-то знать о своей духовности», вы отвечаете: «Прекрасно. Тут нечего бояться. Неясности, с которыми ты можешь столкнуться, быстро рассеются, потому что всегда есть кто-то, кто может помочь тебе».

Сан-Франциско, Калифорния

ДЕЙСТВИЕ И ТЕРПЕНИЕ

Как и некоторые другие члены АА, я не проходила через значительный и осознанный духовный переворот и поэтому чувствовала себя несколько обделенной. Но — «Мы даже не догадываемся, какая у нас хорошая Программа», — сказал Билл, один из наших соучредителей. Я пришла к вере через Программу, хотя и поняла это лишь впоследствии.

Я начинала с оптимистическим, идеализированным взглядом на жизнь, который поддерживался сильной приверженностью религии и вере. Но вскоре я стала жертвой того, что называется «все надоело до смерти», — и узнала отчужденность, тревогу, одиночество. Я оказалась на пути в пропасть, отделившись от Бога, от людей, от самой себя. Я сожалею по поводу многих вещей, которые произошли со мной на этом пути, но я больше не сожалею о том, что все это имело место в моей жизни. Некоторые люди более других ослеплены гордыней и своеволием, и нужны особые потрясения, чтобы и они увидели.

Я должна была осознать, что у меня нет сил помочь самой себе. И вот, по милости Божьей, пришел день, когда наступил «момент

истины». Я, правда, тогда ощущала это скорее как погружение во мрак, а не как «подарок судьбы» (чем это на самом деле в конце концов и оказалось). Для меня это выглядело скорее как унижительное поражение, а не как преобразование всей моей жизни.

Испытывая чувство стыда и отчаяния, я пришла на свое первое собрание АА. Каким-то чудом мне удалось удержать свои мнения, суждения и критику, а вместо этого слушать и слышать. Я услышала, как кто-то сказал, что АА работает на тех, кто работает на него, кто совершает действия в Программе. Деятельность по Программе для меня в то время заключалась в простом посещении собраний АА и следовании тем предложениям, которые на них высказывались.

Я слышала, что мне надо забыть о вчера и завтра, а вместо этого сосредоточиться на сегодняшнем дне и воздерживаться от первого глотка спиртного сегодня и сейчас. Я попыталась делать это, и система сработала. Первый шаг в процессе «пришли к убеждению» был сделан.

Я слышала, что действие должно закрепляться терпением, что лишь со временем, например, я смогу засыпать без одуряющего воздействия алкоголя. Каждый вечер после собрания АА я обкладывалась книгами и журналами, ставила рядом безалкогольный напиток, садилась у телевизора, готовая не спать всю ночь. Вот так, следуя инструкциям, я действовала в то время. Долго ждать не пришлось. Насколько я себя помню, это был первый случай, когда я уснула перед телевизором, и тем самым еще немного продвинулась к вере.

Я слышала, что мы не можем сохранить что-либо, не поделившись этим с другими. И вот я нашла женщину, стаж трезвости у которой был чуть меньше моего, и поделилась с ней тем, чем вы делились со мной. Позднее я поняла, что вряд ли существенно помогла этой женщине, но очень помогла самой себе. День за днем я оставалась трезвой, делясь с ней своим опытом, силами и надеждами, действуя по Программе АА, но ничего ей не навязывала, ждала. Это и было терпением, поддерживающим действия, хотя в то время мне не приходило в голову называть это терпением; это слово тогда не входило в мой эмоциональный словарь.

Время шло, моя жизнь была полностью подчинена деятельности в АА. Я испытала силу Божественного прощения, и с помощью Его благосклонности обрела способность на ту степень благодарности отвечать благодарностью, которую трудно выразить словами. Благосклонность Бога переборола смерть, которая гнездилась во мне, и сделала меня членом «общества людей, которым дан еще один шанс». Если бы эта благосклонность зависела от моих праведности, послушания, доброты или самопожертвования как волевых действий, она никогда не пришла бы ко мне, поскольку я целенаправленно не была склонна ни к одной из этих добродетелей. Это была ничем не заслуженная милость. Милость истины, побеждающей смерть через прощение, позволяющей рассматривать себя и всех людей как приемлемых, поскольку Бог принимает нас такими, какие мы есть, —

несовершенными существами. И если, как я молюсь, мне суждено продолжать духовно расти под сенью этой благодати, то это будет проходить через любовь к Содружеству, через служение ему и Силе более могущественной, чем я, которую я называю Богом.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

НЕИЗВЕСТНЫЙ ПЛАН

До тринадцати лет, когда умерла моя мать и я остался сиротой (отец умер, когда мне было четыре года), я был верующим. Я учился в Воскресной школе, регулярно ходил с мамой в церковь, в двенадцать лет прошел конфирмацию. Я помню истории, которые мне рассказывали учителя и мама о Боге, о Христе и рае, а также о Дьяволе и его обиталище — аде.

После смерти мамы два старших брата и я стали жить у дяди с тетей. В течение какого-то времени я продолжал регулярно посещать богослужения. Но я не мог понять, почему Бог забрал мою маму, и у меня зародились сомнения; я стал пренебрегать Воскресной школой и церковью.

Выпил я первый раз в юношеском возрасте. С того момента и до дня, когда я присоединился к АА, я вливал в себя алкоголь и изгонял из себя Бога и церковь. Мои сомнения и неверие расширялись, пока я вообще не забыл, что существуют Бог и небеса, Дьявол и ад. С бутылкой размышления в этом направлении казались весьма правильными. Отключившись, я мог бы совершить убийство и не испытывал бы чувства вины или ощущения неправомерности содеянного. То безмерное состояние обиды, которое владело мной, не поддается описанию.

Наконец, уверенный в том, что я никому не нужен да и мне никто не нужен, я решил сделать что-нибудь окончательное по отношению к тому, что называется жизнью, — уничтожить ее. Я приставил пистолет к груди и нажал на спусковой крючок.

Когда меня привезли в госпиталь, врачи констатировали (как мне потом сказали): «Этот человек должен был умереть два часа назад». Вы можете представить, что они называли человеком? В течение нескольких дней я находился в коме, без какой-либо надежды на выживание, по мнению врачей и медсестер. Временами я приходил в сознание на какие-то мгновения, и в такие моменты убеждался, что есть ад и его хозяин — Дьявол. Я не мог поверить, что я жив.

Не знаю, сколько раз я приходил в сознание и снова его терял, но в конце концов наступил момент, когда я начал узнавать людей в палате. Через какое-то время я осознал, что жив. А еще позднее почувствовал, что Нечто большее, чем я, овладело моим сознанием. В то время я не мог ассоциировать это «Нечто» с Богом, это было просто что-то превосходящее меня. Я мог бы сказать врачам и медсестрам, что буду жить, поскольку у Силы более могущественной, чем они или я, есть свой план. Я чувствовал, что

мы лишь инструменты этого плана. Я не знал сути этого плана, но просил, чтобы она открылась мне.

АА пришло ко мне в лице одного из его членов, когда я еще находился в больнице. После того как меня выписали, члены АА поместили меня в центр реабилитации. Когда лечебная программа была завершена, я вернулся в свой город и присоединился к местной группе АА. Я устроился на неполную работу — от одного часа до целого дня, в зависимости от того, как мне позволяло физическое состояние и в соответствии с рекомендациями врача. Подобное отношение ко мне полностью выходило за рамки моих представлений. Работа! Годами все, что я знал, так это было — пить, играть в азартные игры, снова пить и все остальные связанные с этим безобразия.

Однажды после часа работы мне надо было уйти. Мой начальник отвез меня домой, в клуб АА, где я жил и где меня назначили комендантом. И случилось следующее.

Я сидел в самом удобном кресле и читал Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций — текст, который висел на стене, с каждым новым прочтением я понимал их все больше и больше. Закипел кофе, от него исходил приятный аромат. Я налил его и сделал несколько глотков. Тут-то и свершилось. Что-то потянуло меня назад в кресло, а глаза — буквально притянуло к Двенадцати Шагам. Я получил послание, оно пришло как вспышка молнии. Я узнал Силу, присутствие которой ощутил в больничной палате, — это был Бог, как я Его понимаю. Тогда же мне открылся и Его план: «...нести послание алкоголикам... применять эти принципы во всех наших делах».

Весьма существенна разница между человеком, который не верил, у которого не было Бога и который хотел умереть, и человеком сегодняшним, который пришел к вере, не боится умереть, но очень хочет жить. Мне есть что нести людям.

Штутгарт, Арканзас

РАСКРЫВАЕМСЯ ЗАНОВО

Духовное пробуждение в моем случае произошло не в результате каких-то целенаправленных действий. Некоторые люди утверждали, что духовность пришла к ним с трезвостью, а я так отчаянно стремилась к вере, что чуть не пропустила ее.

Но вот наступил период неприятностей. Казалось, все, что я имела, вдруг рассыпалось в прах. Мое эмоциональное состояние подверглось таким испытаниям, что пару раз я думала покончить жизнь самоубийством.

При этом, однако, я не пыталась вернуться к спиртному, хотя желание выпить, и довольно сильное, временами возникало. Моим другом и помощником в этой ситуации был Первый Шаг. Я повторяла его каждые пять секунд и благодарила Бога за прожитый в трезвости день — за эту пока единственную, похоже, Его милость.

Постепенно я начала видеть, как проявляется другая сторона моего «я» — благодарная, ничего не ожидающая и в то же время

уверенная, что какая-то сила начинает подсказывать мне и определять мой путь. И перестала бояться.

По мере того как эта сила раскрывала мне новые возможности, я начала лучше понимать окружающих. Каждый день новое пробуждение, новые силы, новые истины, новое восприятие людей в АА и вне АА. Каждый день передо мной открывался новый мир. И это происходит и по сей день.

Превратности судьбы, одиночество, болезни, потери и разочарования теперь не имеют никакого значения. Я счастлива потому, что пришла к вере — не только в Бога, но и в доброту людей.

Бабертон, Огайо

ОДНАЖДЫ ЗИМНИМ ДНЕМ

Прошло уже почти девять месяцев с тех пор, как я последний раз напился, но чувствовал я себя погано. Мы с женой регулярно посещали собрания АА. Я сидел там и ругал «счастливых лицемеров», которые наслаждались собой и своей трезвостью. Меня одолевало чувство вины, потому что я был без работы. (Конечно, мне хотелось быть никак не ниже, чем вице-президентом крупной фирмы).

После прошедшего накануне сильнейшего снегопада и урагана, тот знаменательный день был ясным и холодным. Деревья, телефонные столбы и линии электропередачи были повалены и порваны, все вокруг было покрыто снегом и льдом. Когда я разбирался вокруг дома, то вспомнил вдруг события прошедшего лета, когда мне удалось избежать неприятностей, связанных с бейсбольной командой «Литтл Лиг».

Я почти не уделял внимания и времени сыну, пока не стал посещать АА. Мне было приятно, когда он попросил меня помочь ему стать членом «Литтл Лиг». Тренером команды оказался человек, с которым мы еще детьми играли в бейсбол. Он обратился ко мне с просьбой помочь ему в работе с командой. Естественно, я с радостью согласился.

Тем летом погиб один мальчик из этой команды. Он ехал на велосипеде домой, и пьяный водитель сбил его. Мальчик ударился головой об асфальт и умер. Этому мальчику так нравилась «Литтл Лиг», что его родители попросили разрешения похоронить его в форме команды, и им, конечно, разрешили. Они купили участок земли на расположенном на холме кладбище с видом на игровое поле «Литтл Лиг» и там похоронили Джимми.

В то холодное утро я сел в автомашину и поехал на холм к кладбищу. Подъехал к нему, насколько это было возможно, вышел из машины и пешком прошел к могиле Джимми. Это был один из самых красивых дней, которые я когда-либо видел в жизни. Ни одна веточка не шевелилась, небо было ярко-голубым, тишину нарушила лишь пробежавшая мимо могилы Джимми собачонка, и я подумал, что все это понравилось бы Джимми.

Стоя у надгробной плиты, я вспомнил мой когда-то любимый псалом «В саду». Я почувствовал руку Бога на моем плече, и мы вместе постояли в раздумье.

Затем ощущение вины и стыда овладело мной. Я был пьяницей. Все, на что я был способен, так это выпить рюмку, и я могу положить еще одного Джимми на таком же холме. Мне не надо пить в течение месяца, недели или одного дня; все, что мне надо сделать, так это выпить одну рюмку, и я способен убить ребенка.

Я знал, что мне надо начинать все заново, и начать это именно здесь. Я не мог начать где-то в другом месте. Мне надо отпустить свое прошлое и забыть о будущем. До тех пор пока я буду одной рукой держаться за прошлое, а другой хвататься за будущее, мне нечем будет держать настоящее. Так что я должен начать здесь и сейчас.

Когда в следующий раз я пошел в свою группу АА, «счастливые лицемеры» показались мне другими. Я стал замечать в их глазах любовь и тепло, которые не замечал до этого. Я сказал об этом наставнику, и он заметил: «Ты видишь любовь в глазах этих людей потому, что начинаешь любить их сам. Любовь, которую мы видим в глазах людей, является отражением нашей любви. Мы должны любить, чтобы быть любимыми».

Декатюр, Джорджия

«ВЕРА ПРИДЕТ»

Вначале я отвергал любую часть программы АА, содержащую ссылку на Бога в какой бы то ни было форме. Я молчал даже тогда, когда по окончании собрания все читали молитву (да и слов ее я не знал).

Оглядываясь назад, я считаю, что не был ни агностиком, ни атеистом. Но, однако, я не мог принять упоминаний о Боге, я также не хотел идти к вере или к духовному пробуждению. В конце концов, я ведь пришел в АА за трезвостью, а какое отношение к ней имели все эти навороты с Богом?

Несмотря на мое глупое высокомерие, вы все же любили меня, протягивали мне руку дружбы и с осторожной мудростью пытались донести до меня Программу. Но я слышал только то, что хотел слышать.

Я оставался трезвым в течение многих лет и затем, как вы уже, наверное, догадались, запил снова. Это было неизбежно. Я принимал только те части Программы, которые писывались в мою жизнь, причем без каких-либо усилий с моей стороны. Я оставался эгоистом, каким был всегда, все еще переполненный ненавистью, эгоизмом и неверием, таким же незрелым, каким был, когда впервые пришел в АА.

На этот раз, когда я очнулся в больнице, у меня уже не оставалось никакой надежды. В конце концов, вы говорили мне, что АА — это последняя надежда для алкоголика. Меня постигла неудача, а другого ничего нет. Как раз в этот момент моя сестра прислала мне вырезку из газеты для воскресных школ. Никакого письма, только вырезка: «Молись без веры, но молись искренне, и вера придет».

Молиться? Как я могу молиться? Я не знал, как молиться. И все же я был готов пойти на все, чтобы обрести трезвость и хоть какое-то подобие нормальной жизни. Думаю, что здесь я сдался. Я перестал бороться. Принял то, во что не верил, более того, чего просто не понимал.

Я начал молиться, но без всяких формальностей. Я просто говорил с Богом, а, скорее, даже кричал: «Дорогой Бог, помоги мне! Я пьяница!» Мне некуда было обратиться, кроме как к этому Богу, которого я не знал.

Не припоминаю каких-либо внезапных драматических изменений в моей жизни. Но точно помню, что говорил жене, насколько безнадежным мне все это кажется. По ее предложению я стал читать Большую Книгу и «Двенадцать Шагов» и обнаружил там много такого, чего не замечал раньше. Теперь я ничего не отвергал. Я принял все так, как там написано. Но и не пытался извлечь то, чего там не было.

И снова ничего в одночасье не изменилось. Но по мере того как проходило время, я обрел слепую, в чем-то детскую веру. Принимая Бога, которого я не понимал, и Программу АА так, как она написана, я смог поддерживать свою трезвость по одному дню. Если мне понадобится что-то еще, оно со временем обязательно придет так же, как уже пришло много хорошего.

Я больше не вижу необходимости, как делал годами, всеми своими помыслами и делами доказывать мое неверие в Бога. Я также не вижу необходимости утверждаться в глазах других людей. Нет, единственно перед кем я должен самоутверждаться и отчитываться — так это перед собой и Богом, как я Его понимаю (или не понимаю). Я уверен, что время от времени буду ошибаться, но я должен учиться прощать себя, как Бог простил мне мое прошлое.

Думаю, что у меня без какого-либо драматизма произошло духовное пробуждение, и оно будет продолжаться и продолжаться, пока я буду практиковать Программу в моей повседневной жизни. Мне кажется, что никакой особой «духовной стороны» в Программе Анонимных Алкоголиков нет, — вся Программа духовна.

Вот некоторые, как мне видится, свидетельства духовного пробуждения: зрелость, конец привычной ненависти, способность любить и быть любимым, способность верить, даже не понимая, Что именно позволяет солнцу вставать утром и садиться вечером, листьям распускаться весной и опадать осенью, дает птицам их песни. Почему бы этому Что-то не быть Богом?

Санкт-Петербург, Флорида

НА БОЛЬШОМ ЭКРАНЕ

Я пил около двадцати восьми лет: сначала пил «как все», затем стал по всякому поводу и без повода и наконец превратился в запойного пьяницу. Из-за пьянства я лишился дома, первой жены, детей и практически всего, ради чего я работал в своей жизни. Меня аресто-

вывали за пьянство в общественных местах; я заболел туберкулезом и знал, что причиной этого было чрезмерное потребление спиртного; за четыре месяца я побывал в четырех различных алкогольных лечебницах. После выписки из последней больницы я пил беспрерывно в течение трех недель и снова проснулся в тюрьме. Я думал, что очутился там, как и раньше, за пьянство в общественном месте. Но, как оказалось, я совершил уголовное преступление.

Холодным утром я переступил порог исправительного учреждения, и с этого началось мое пятилетнее пребывание там. После того как меня после оформления препроводили в камеру и я услышал грохот закрывшейся металлической двери, я подумал, что мне конец. Я так низко опустился на дно, что дальше уже некуда, и был уверен, что надежды выбраться оттуда — нет.

В течение пяти недель я сидел в маленькой камере и обвинял всех, кроме себя, за все прошлые и настоящие беды. Вряд ли кто-то еще был так переполнен чувством обиды, жалостью к себе и ненавистью, чем я в то время.

Однажды вечером, когда я сидел в камере и смотрел на стены, передо мной, как на большом экране, открылась вся моя жизнь. Впервые совершенно четко я увидел все сердечные страдания, несчастья и боль, которые нанес в прошлом окружающим меня людям: матери и отцу, первой жене и детям, нынешней жене и всем своим друзьям. Впервые я понял, что никто из этих людей не был ни в чем виноват. Во всем был виноват только я. Все, что случилось со мною, я сам натворил с помощью алкоголя. Думаю, что впервые в своей жизни я был честен с самим собой.

Вскоре после этого я получил письмо из группы АА, которая функционирует в тюрьме. У меня было весьма смутное представление о том, что такое АА. В письме содержалось приглашение принять участие в собраниях, если у меня есть проблемы с алкоголем. В следующее воскресенье я пошел на собрание, и по его окончании впервые в жизни честно пожелал бросить пить.

Я снова принял Бога таким, каким знал Его прежде, и каждое утро прошу Его помочь мне и благодарю за это каждый вечер, когда ложусь спать. Моя вторая жена вернулась ко мне, она также теперь является членом АА. В феврале исполнился год моего пребывания в Содружестве. Сейчас я живу на ферме, где установлен мягкий тюремный режим. Скоро в суде состоится слушание о взятии меня на поруки, и в недалеком будущем я вернусь домой к жене и детям. Если бы не было того духовного пробуждения в тюремной камере, если бы я не поверил еще раз в Силу более могущественную, чем я, то были бы невозможны и те изменения, что произошли во мне.

Джефферсон-Сити, Миссури

ИСПОВЕДЬ ОДНОЙ ЖИЗНИ

Что за беспорядочная жизнь! Бывало, я лицемерно благодарил Бога за то, что не был похож на тех алкоголиков, которых встречал. Я всегда старался быть священником-метафизиком — это была

моя позиция. (Кто-то определил метафизика как человека, который ищет черную кошку в темной комнате, где ее нет). Вместо этого я стал священником-алкоголиком.

Развитие болезни выбросило меня в космос. Излишки химического топлива переборолли мою сигнальную систему: как поврежденный космический корабль Аполло-13 я почти застрял на темной стороне луны. Я не мог справиться с излишним топливом, не был в состоянии контролировать его расход. Я нуждался в помощи, в духовном резерве Высшей Силы. Я чувствовал себя как человек, оказавшийся в тоннеле, другой конец которого закрыт, или как водитель, который надел темные очки ночью.

Сейчас мой мозг очистился по милости Божьей. Я больше, чем глина, я больше, чем земля. В Благодарственном молебне я каждый день читал, что Он вначале благословил этот хлеб и затем «преломил его». Он испытал меня моим личным несчастьем, неизлечимой болезнью. Чтобы семечко открылось доброй земле и теплоте солнца, должна лопнуть скорлупа; так и я должен утратить свое старое «я», чтобы появилось другое, должен умереть в прежней жизни, чтобы возродиться в новом будущем.

Иногда я терпел неудачу, но я не неудачник; я делал ошибки, но сам я — не ошибка.

Это исповедь моей жизни. Я должен исправить основные главы моей духовной одиссеи, никогда не написанной, никогда никому не рассказанной. Взгляд, очистившийся от тумана и пены, может теперь выбирать содержание следующей главы для нового служителя людям. Я должен отдать, чтобы сохранить, и никогда не брать обратно.

Сейчас я могу мечтать. После того как каждый из нас завершит отпущенный ему срок на земле, все мы соберемся вместе вокруг Божеского стола на небесах. Никому из нас не поздно вернуться.

Уорчестер, Массачусетс

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

Однажды воскресным вечером, читая газету, я вдруг ощутила редкое состояние внутреннего озарения. Я ужасно мучалась с похмелья после недели круглосуточного пьянства. Неожиданно мое внимание привлекли прочитанные в газете слова: «Неважно, сколько раз вы выигрываете или проигрываете. Единственное, что имеет значение, — это сколько попыток вы делаете». В течение нескольких лет я пыталась найти кого-то, кто решил бы за меня мои проблемы, но до этого момента сама я этого не осознавала. «...сколько попыток ВЫ делаете». Это меня потрясло. Теперь я поняла, что я — алкоголик, и что я удовлетворяю единственному условию для членства в АА — желанию бросить пить.

Казалось, я вижу, как рушится стена, — стена, которая отделяла меня от других людей. Я не подозревала об ее существовании, пока не увидела, как она рассыпается. Хотя меня считали человеком дружелюбным и общительным, теперь я заметила, что у меня никогда не было настоящих друзей. Это открытие не огорчило меня, потому что я сама была в этом виновата. Я смогла вспомнить многое из того, что говорилось на собраниях АА, которые я время от времени посещала в течение трех лет, и вот впервые до меня дошел истинный смысл тех высказываний. Главное, я вспомнила и поняла слова: «Держи сердце открытым».

До этого случая внутреннего озарения я не знала, что мое сердце закрыто. Сейчас я это знаю, потому что оно открылось. Теперь я могу просить и получать помощь, и надеюсь, что придет день, когда и я смогу отдавать другим. Я почувствовала себя очень легко, свободно и счастливо. Если сердце мое будет открытым, то и сама я откроюсь для любви.

На следующий день я пошла на собрание АА с открытым сердцем и желанием быть трезвой — два самых больших и наиболее ценных подарка, которые я получила в жизни. Я стала частью того загадочного потока жизни, который называется Содружеством АА. У меня появились настоящие друзья, всегда готовые оказать помощь, ослабить напряжение, которое постоянно возникает при решении жизненных проблем. Они помогают мне, иногда просто похлопав по спине или предупреждая (например: «Не суетись»), но всегда тактично (не «Делай вот так», а «Я бы поступила так-то»).

После того прекрасного случая, который произошел в памятный воскресный вечер, я много раз испытывала духовное озарение, приходившее ко мне через АА. И все же то, первое, было подарком судьбы, благодаря которому стало возможным и все остальное. Каждый день, поддерживая в себе желание быть трезвой и стараясь держать свое сердце открытым, я получаю любовь и помощь. Эти щедрые подарки в АА не ограничены, если у вас есть это желание. Прошло много лет, но то озарение в моей жизни не теряет своего значения. Оно продолжает действовать, помогает расширять мою деятельность по оказанию помощи людям как в АА, так и за его пределами.

В том, что я получила этот подарок, нет никакой моей заслуги, так что моя благодарность выше всяких слов. Я не стала вновь тем человеком, которым была до того, как начала пить, не вернулась в Воскресную школу. Этот случай привел меня к новой жизни, точнее, просто подарил мне жизнь, поскольку я неоднократно пыталась совершить самоубийство, и меня доставляли в частные и государственные психиатрические больницы. Это было

нечто духовное, уж точно не интеллектуальное или физическое. Я верю, что это был Бог, как я Его понимаю, и Он действует через любовь и понимание, царящие в АА. Пусть мое сердце будет открыто. Радость, которая идет через открытое сердце, безгранична.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

ПОИСК **6**

Ты спрашиваешь себя, как, должно быть, каждый из нас: «Кто я?»... «Где я?»... «Куда я иду?».
Процесс просветления обычно идет медленно.
Но наши поиски всегда завершаются открытиями.
Великие тайны, в конце концов, оказываются
скрыты в совершенно простых вещах.

Билл У.,

Письмо, 1955 г.

ПРОРЫВ

Узкая духовная тропинка, по которой я шла, была для меня источником нескончаемых разочарований: три шага вперед, два назад, а иногда и четыре назад. Все написанное в Большой Книге, в «АА взрослеет» и другой литературе АА вначале постоянно раздражало меня. Наконец, брошюра «Алкоголизм — болезнь» заставила меня прочитать книгу Уильяма Джеймса «Разнообразие религиозного опыта». Билл У. отмечал исключительно важную роль этой книги в его жизни. Ну, а уж мне-то, наверное, стоит хотя бы познакомиться с ней. «Просто попробуй справиться с ней», — посоветовала мне подруга по АА.

По мере того как я читала эту книгу (пропуская непонятные места, а таких при первом чтении было множество), мне показалось, что я начинаю улавливать мое личное понимание моего личного Бога. Я увидела наконец реальную возможность того, что смогу узнать разницу между духовной и религиозной жизнью. Благодаря этому я начала понимать духовные основы АА и следовать им.

Я стала разговаривать с людьми, работающими по Программе и называющими себя агностиками. Мне было интересно и полезно узнать их мнение именно в личных беседах. (Похоже, что агностики в АА — по крайней мере те, с которыми я разговаривала, — высказываясь по этим проблемам, даже на закрытых собраниях, чувствуют, что их искренность и идеи часто понимают неправильно). Для меня было очень полезным также посещение духовных приютов для алкоголиков.

Странно, но, когда я начала обо всем этом думать, мне трудно было себе представить, что у меня есть или может быть личный Бог. Теперь, спустя пять с половиной лет, я верю, что этот мой Бог или Высшая Сила действительно любит меня. Для Него я — законченный и полный мир, Он любит меня так, будто я единственный человек на земле или во Вселенной.

У меня больше нет необходимости демонстрировать всем свою значимость, заявляя «Я люблю Бога», — потому что я настолько теперь знаю себя, что вижу, насколько я меняюсь — я уже не застывшая личность. Единственно важным для меня является вера в то, что Бог любит меня.

Тинек, Нью-Джерси

«Я ПОНЯЛА!»

Три года в АА я трезвая, но не более того. Чего-то все время не хватало, и я знала, что это касается духовной стороны Программы. Я пыталась найти ее в Шагах и не могла, возможно, потому, что была не в состоянии использовать их должным образом. Так что я бесцельно плыла в АА по воле волн — трезвая, но обиженная, разочарованная и несчастная.

После аварии с планером (я была планеристкой), во время которой я получила травму спины, у меня начались проблемы со здоровьем. Муж предложил мне поехать отдохнуть. Мы приехали в небольшой городок на восточном побережье Южной Африки; настроение у меня было подавленным.

Гуляя по пляжу и вдоль коралловых рифов, я набрела на огромное отверстие в нижней части скалы, куда с шумом втягивалась вода. Мне пришла мысль броситься в этот водоворот и покончить с той жизнью, которую я вела. Я оставалась трезвой не для кого-либо, я была трезвой для самой себя. Это-то я знала, но жить для себя у меня не было никакого резона, оставаться трезвой только для того, чтобы достичь того состояния души, в котором я находилась, тоже меня не устраивало.

Стоя в том месте и размышляя о самоубийстве, я посмотрела в даль моря и увидела облако. Эта картина не произвела на меня особого впечатления, потому что я знала, из чего состоят облака. Одновременно я увидела луну, луну днем, далеко над морем, но и это не произвело на меня впечатления. А затем пришла мысль, что где-то там, далеко, есть звезды. Я не видела их, но все же знала, что они есть. Это оказало удивительное воздействие на меня и на ход моих мыслей.

Я посмотрела на волны. Они накатывались и отходили, накатывались и отходили, вновь и вновь. Я подумала: «Как бесполезно, как бессмысленно! К берегу, от берега — на протяжении миллионов лет, и все, чего они достигли, так это раздробили скалы на мельчайшие частицы, из которых образовался морской песок». И я подумала об отдельной песчинке. Каждая песчинка состоит из атомов; забирай эти атомы — и от песчинки ничего не останется. Отбери атомы у скалы, на которой я стою, и скалы не будет. Я также состою из атомов; убери их, и меня не станет. Отбери атомы у Вселенной — и не станет Вселенной. Что держит все атомы вместе? Что удерживает от распада каждый атом?

Я поняла, что Сила, которая соединяет все и не позволяет распадаться, это и есть моя Высшая Сила. Эта Сила сотворила меня, и как я могу пытаться разрушить то, что создано не мной.

Именно в этот момент я совершенно изменилась, и пришла мысль: «Ты больше не пессимист, ты оптимист». Безмерное ощу-

щение какого-то подъема охватило меня. Сердце мое переполнилось новым для меня счастьем, я побежала по пляжу к мужу. Слезы катились по щекам, я кричала: «Я поняла! Я поняла!»

«О, Боже, ты опять пьяная!» — сказал он.

«Нет! — ответила я. — Та, бывшая я, умерла. Ты больше никогда ее не увидишь».

И я, новая, действительно родилась. Больше никогда ни он, ни я не видели ту, старую. Она умерла там и тогда, на тех скалах. С того момента я стала ходить из одной церкви в другую и все продолжала искать, искать. Однажды кто-то сказал мне: «Прекрати поиски. Бог не ушел. Он здесь все время».

И вот я снова на том скалистом берегу и знаю, что Он всегда был во мне.

Порт-Элизабет, Южная Африка

ЛЕДНИК ТАЕТ

У меня было восемнадцать месяцев трезвости, я чувствовала себя физически и морально гораздо лучше, чем когда бы то ни было. Я активно работала в АА, но оставалась агностиком в вопросах, касающихся Высшей силы. Я полагала, что пришла в АА, чтобы обрести трезвость, эта цель теперь достигнута, поэтому все, что мне нужно для поддержания трезвости, так это только АА. Временами мне хотелось сказать, как это делали многие члены Содружества, что моей Высшей Силой является Бог. Но желание быть честной уже овладело мною, и я понимала, что не смогу признать существование Силы более могущественной, чем Анонимные Алкоголики, до тех пор, пока не буду твердо убеждена в этом.

В один из выходных дней я составила специальные личные планы (разыграть небольшую сцену), но человек, который должен был участвовать в реализации этих планов, разочаровал меня (актер не прибыл на сцену, чтобы сыграть свою роль). Неожиданно для себя и без всякой видимой причины я начала истерично плакать, все больше и больше расстраиваясь. Шесть лет назад я лежала в больнице с психическим заболеванием и сейчас испытывала такое же точно чувство скатывания в бездну какой-то адской пытки. Я ощущала такое же отчаяние, как в тот момент год назад, когда звонила в АА и просила помощи. Но на этот раз я была трезва.

Моя пятнадцатилетняя дочь испугалась за меня гораздо больше, чем в те времена, когда я пила. С испуга она тоже начала плакать и предложила вызвать врача или кого-нибудь из членов АА. Я сказала ей: «Линда, никто из людей не может мне помочь.

Мне нужна помощь Бога». Слово «Бог» было произнесено автоматически. До этого я не могла произнести его вслух.

Сквозь слезы дочь ответила: «Мама, мне кажется, Бог забыл нас». Этот ответ заставил меня плакать еще сильнее, и я впала в безнадежную депрессию.

Я посетила так много собраний и столь часто слышала прописные истины из Пятой Главы «Анонимных Алкоголиков», что ответ в этот трудный момент уже просто ждал меня. Я была убеждена, что Бог может и должен помочь мне, если я буду искать Его. В течение последующих шести недель каждый раз, когда я оставалась одна, я прилагала невероятные усилия, чтобы определить, что или кто является Богом и каковы мои отношения с Ним.

Стало происходить нечто странное. Я думала, что была счастлива в те восемнадцать месяцев трезвости, но сейчас все вдруг стало гораздо светлее, люди — привлекательнее, и моментами я ощущала какое-то озарение. Казалось, что слова и предложения, которые я слышала раньше, имеют более глубокий смысл и затрагивают скорее мои чувства, чем разум. Мои голова и сердце словно воссоединились. У меня уже не было ощущения, что во мне живут два человека, которые постоянно воюют между собой. В течение этих шести недель меня не покидало ощущение, что мне все прощено, и с тех пор я ни разу не испытала чувства вины, которое владело мною в течение всей предшествующей жизни. Неоднократно я чувствовала рядом со мной Нечто, дающее ощущение необыкновенного тепла, подъема и покоя.

Теперь я больше не плакала днем, но все еще часто просыпалась ночью с заплаканной подушкой. Казалось, что эти слезы растапливают ледник вокруг моего сердца, который отгораживал меня не только от людей, но и от самой себя, от меня истинной. Позднее, когда я поделилась с другими членами АА тем, что происходило со мной в то время, мне сказали, что у меня был «плач АА».

Это было время большой путаницы и неразберихи, но мне очень помогла сноска в первом издании «Анонимных Алкоголиков», из которой я узнала о книге «Разнообразие религиозного опыта» Уильяма Джеймса, чьи философско-психологические воззрения составляют значительную часть практической методики АА по достижению трезвости и волевого духовного пробуждения. Например, Джеймс утверждает (обобщая взгляды доктора И. Д. Старбака): «Для большинства из нас ощущение собственной порочности более четко обозначено в нашем сознании, чем представления о каком-то положительном идеале, к которому мы стремимся. Действительно, в большинстве случаев «грех» почти абсолютно поглощает наше внимание, так что преобразование является «скорее процессом освобождения от греха, чем стремлением к праведности». Подтверждая утверждение Джеймса, я больше не чувствую себя раздвоенной личностью. После того шестинедельного периода я

как бы соединилась в одну. Из моего солнечного сплетения исчезла «бомба с часовым механизмом», которая всегда была там, готовая в любой момент взорваться.

Я думаю, что страдала не только от алкоголизма, но и от «серьезного эмоционального и умственного расстройства». Поэтому мне нужно было капитулировать не только перед алкоголем, но и перед Чем-то еще. Лучше всего это сказано в брошюре доктора медицины Гарри М. Тайбаута «Акт капитуляции в терапевтическом процессе»: «У некоторых, похоже, проявляется феномен, который можно назвать «выборочной капитуляцией». После того как проявления начальной стадии капитуляции проходят, человек возвращается в свое раннее состояние, кроме двух моментов — он не пьет и перестает бороться с этой проблемой. Он капитулирует не перед жизнью как личностью, а перед алкоголем как алкоголик».

АА обеспечило меня средствами, с помощью которых я могу преодолеть тягу к алкоголю, и, что более важно, средствами, которые помогут мне добиться изменения собственной личности и духовного пробуждения — сдать жизнь. Хотя за десять лет после того памятного дня у меня были проблемы и большие трудности, моя вера не была поколеблена. Не могу сказать, что я нашла Бога, как я Его понимаю, но я верю в Нечто, что является загадкой для меня, и что я продолжаю искать.

Фресно, Калифорния

БОЖЬЕ СЕМЯ

Казалось, не было более счастливого человека на свете, чем я в первые дни пребывания в АА. До этого мои страхи перерастали в ночные кошмары. Если я засыпал, то мучительным, беспокойным сном, и просыпался от собственного крика. А часто не мог заснуть вообще.

Так что, когда я снова стал просыпаться утром с ясными глазами, я почувствовал себя молодым. Я снова мог смеяться, и мне это состояние нравилось больше, чем после принятия спиртного. Каждый день трезвости был знаковым в моем стремлении снова стать человеком.

АА меня устраивало, но не духовная сторона Программы. Мне давно уже надоели насильственно навязываемые религиозные догматы. Я с подозрением относился к дискуссиям на эту тему. Цитируемые из Библии слова «пороки отцов падут на детей в третьем и четвертом поколениях» наполняли меня страхом перед Богом.

Но процесс моего духовного роста продолжался, поскольку я опирался на опыт других. Мне объяснили, что я могу выбрать Бога по моему собственному разумению. Сначала я думал, что

согрешу, пытаюсь сменить Бога, но вскоре осознал, что Бог не изменится, а вот что нуждается в изменении, так это мой большой разум. Я узнал, что если читать ту цитату полностью, то оказывается, что Бог обещает «прощение тем, кто любит Его и исполняет Его заветы».

Только я мог решить, принадлежать ли мне к проклятым или же к тем, кто пользуется благосклонностью Бога и Его сочувствием. В то время я не был во всем готов к выздоровлению. Вместо того чтобы полностью капитулировать, я силой навязал себе определенные правила. Я не попросил у Бога помощи и руководства, а старался следовать этим установленным самому себе правилам. Но когда потерпел неудачу, попросил у Бога прощения и пообещал измениться. Мой наставник в АА посоветовал мне: чтобы получить помощь от Высшей Силы, я должен сам попросить — покорно и искренне. Ни один человек, каким бы мудрым и хорошим он ни был, не может посеять в нас Божье семя. Сделать это может только Бог. И моя задача — найти этот росток в зарослях сорняков в моей голове. Ведь добро присутствует в каждом из нас.

Для меня Божьи творения — совершенные создания. Даже сам я являюсь чудом, развившимся из крошечного семени, в котором были скрыты все мои будущие качества и даже качества поколений, которые придут позже. Ученый, по сравнению с Высшей Силой, так просто ремесленник. Наука основывает свои знания на гипотезах; если сравнивать мудрость Бога с мудростью человека, то последняя лишь слегка прикоснулась к правде.

Тем не менее, я верю научной теории о том, что всякая деятельность — это движение электронов, и в связи с этим легко представить, что нами управляет более мощная электронная сила. Бог живой, и Вселенная вращается вокруг него так же, как электроны вращаются вокруг ядра атома. Я не могу постичь, что находится внутри крошечного электрона, так же как и увидеть что-то за краем Вселенной. Я ничего не знаю о том, как появляется клетка, так же как и того, куда именно уйду в вечность. Ученые утверждают, что клетки тела обновляются каждые восемь лет. Если это так, то мое тело и я сам — это две отдельных сущности, поскольку я остаюсь тем же при постоянных преобразованиях моего тела.

Мир тоже постоянно меняется, и я больше не боюсь этих изменений. Я хочу быть частью его и участвовать в его обновлении. Мне показали, и теперь я безоговорочно принимаю, что вера может двигать горы. Раньше я бродил по темным закоулкам, но сегодня, поскольку я верую, мой путь ясен.

Этот понимание развивалось во мне очень медленно. Как и многие другие, я не всегда полностью капитулирую, я позволяю ежедневным тревогам или заботам исказить ясность моего мышления. Но как только я возвращаюсь на правильную дорогу, то понимаю, что у меня есть все, что мне надо.

Какие бы проблемы ни возникали у меня, большие или маленькие, они могут быть разрешены разумно. Или же они могут быть разрешены по моему своеволию. Выбор за мной. Если я хочу знать волю Бога, я должен остановиться и спросить: «Что Бог хотел бы, чтобы я сделал?» Почему же мне так трудно остановиться, поразмышлять и позволить Богу направить меня? Причина в моем эгоизме. Я знаю, хотя иногда забываю, что сами по себе мои возможности — ноль. Я не могу ни сейчас, ни когда-либо сотворить даже самый маленький электрон.

В дни, когда меня преследовали страхи и я отчаянно пытался удержаться в этой жизни, я открыл для себя, что могу обратиться к Третьему Шагу и почувствовать твердую почву под ногами. С тех пор я прибегал к Третьему Шагу бесчисленное количество раз. Я испытываю чувство реальной физической свободы, когда подчиняюсь требованиям жизни. «Все отринуть и следовать за Тобой» означает для меня полное принятие даже того, чего я не желаю для себя, — невзгод, бедности, болезней и даже смерти. Я полностью отдаю свою жизнь и мысли моей Высшей Силе. Действительно, когда мир подойдет к своему концу, это произойдет без моего на то разрешения.

Хельсинки, Финляндия

К ЧЕТВЕРТОМУ ШАГУ

Со спиртным я познакомился в раннем возрасте. Помню, как ползал от одного пьяного родителя к другому, чтобы получить еще глоток пива. По мере того как я подрастал, страстное желание выпить заставляло меня искать, где достать еще спиртного. По малолетству я не мог устроиться на работу и поэтому стал воровать. Мне казалось, что я классный вор, но вскоре закон развеял это заблуждение.

Во время второй отсидки в тюрьме я, по твердому настоянию властей, посетил собрание АА. Все члены группы приветствовали меня, говорили о том, как им помогли Двенадцать Шагов и как они теперь могут помочь мне. Каким-то загадочным образом разговор перешел на тему Бога, религии и непонятной «Высшей Силы». Но-но! Я не хотел иметь отношений ни с чем, что даже отдаленно касалось религии. «Кроме того, — сказал я, — я не алкоголик». Мне только что исполнилось девятнадцать лет.

Хотя я и продолжал посещать собрания, но не мог принять ничего, что касалось религии. После освобождения из тюрьмы мое пьянство возобновилось и продолжалось до тех пор, пока в одно прекрасное утро я не проснулся в незнакомом мне месте — дома! Ну, тут я сдался. В тот вечер мы с матерью пошли на собрание АА.

Трезвость была для меня чем-то абсолютно новым, и в течение четырнадцати лет я наслаждался ею. Небольшой бизнес, которым я

начал заниматься, расширился и процветал. Я стал частью человечества. Это было здорово!

Деловые сложности возрастали, и неожиданно я обнаружил, что не могу спокойно воспринимать даже самые простые проблемы. Именно в тот момент вновь появился мой старый враг. В память о старых добрых временах я уступил соблазну в виде одной-двух рюмок. Доходы от бизнеса резко упали, алкоголь упорно завоевывал позиции, и снова я очутился на скамье подсудимых.

Я пришел в ужас, когда судья сказал: «Вы обвиняетесь в краже шестидесяти четырех бутылок виски. У меня нет альтернативы, кроме как направить вас в федеральную тюрьму».

«Вы не можете сделать этого! — заревел я. — У меня нет времени!»

Зрители хохотали до тех пор, пока судья не стукнул молотком. Я низко опустил голову, понимая, что они смеются надо мной. Не знаю, сколько времени прошло с этого несчастного дня, прежде чем я вспомнил о Двенадцати Шагах и выполнил Четвертый Шаг. Я задавал себе вопросы и честно отвечал на них. После этого я присоединился к тюремной группе АА.

Этот правдивый анализ стал для меня Высшей Силой, Богом и силой воли, соединенными вместе. Все, что мне было надо, так это Четвертый Шаг. На этот раз, к моему облегчению, религии не было. Мы обсуждали силу или какую-то сущность, которая для каждого из нас была Высшей Силой. Видите ли, все, что хоть как-то связано с религией, вызывало у нас, мягко говоря, отторжение. И тем не менее, я видел, как многие члены этой группы бросили пить и не возвращались в тюрьму.

Агностики, скажете? Конечно. Но это тоже было моим преимуществом. Поиски Бога, которого я не смог найти, привели меня к Четвертому Шагу. И этот Шаг, по моему твердому убеждению, поможет мне сохранять трезвость.

Уопун, Висконсин

НАЗАД К ОСНОВАМ

АА предложило мне поверить в Бога. Более того, меня просили верить настолько истово, чтобы мне захотелось препоручить мою жизнь и мою волю Богу, как я Его понимаю.

А я не понимал Его. Я ничего не знал о Нем. В каком-то отношении я мог относить себя к католикам, к баптистам, пресвитерианцам, епископатам, лютеранам. Я даже разделял кое-какие идеи мормонов, менонитов и квакеров. Во время учебы в колледже я специализировался в древней истории и очень интересовался мистиками. Я также узнал кое-что о магометанстве, буддизме, мифологии викингов, римлян и древних греков, а также о необычных и примитивных религиях, о язычестве. И все же не мог верить.

Я пытался читать Библию, но безнадежно тонул в терминологии. Тогда я обратился к небольшому количеству написанных богословами. «Возможно, я приобретаю какие-то знания, — думал я, — или же еще больше запутываюсь. Но должен продолжать этим заниматься хотя бы потому, что при этом остаюсь трезвым».

Я продолжал ходить на собрания АА и беседовать с членами Содружества, которые в течение длительного времени сохраняли трезвость. Глаза некоторых из них во время таких разговоров улыбались, поскольку они тоже прошли через это. Один из них посоветовал мне вновь обратиться к Библии и, в первую очередь, к Нагорной проповеди, квинтэссенции учения Христа. После обсуждения проповеди я извлек из нее три идеи, которые помогли мне, — я смог отнестись их к своей жизни в АА.

Люби ближнего своего. Где еще, кроме АА, вы найдете пол-миллиона людей, преданных любви и действительно истинно любящих друг друга? Любовь одного алкоголика к другому — это нечто такое, чего не было в истории человечества.

Поступайте по отношению к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам. В АА мы относимся к другим так, как они относятся к нам. Мы помогаем другим так, как уже помогли нам.

Как вы о себе думаете, таким вы и будете. Я стал верить в то, что каждый из поступков, которые мы совершаем в жизни, является внешним проявлением внутренней мысли. Если передо мной стоит стакан виски, рука не сможет потянуться и взять его. Мои рука и кисть не способны действовать самостоятельно. Единственное, что может заставить мою руку потянуться к стакану, взять его и поднести к губам, — так это мысль: «Рука, потянись и возьми стакан».

Хотя мое выздоровление продвигалось, у меня все еще не было представления о Боге. Так что я возвратился к Большой Книге, как поступал каждый раз, когда у меня возникали серьезные проблемы. Нужный мне ответ я нашел на двенадцатой странице в словах Эбби, обращенных к Биллу: «Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?»

«Я перепробовал все, — думал я, — мне некуда больше податься. Так что можно попробовать». Я сел за стол, взял бумагу, карандаш и спросил себя: «Если ты сам можешь выбрать Бога, в которого захочешь поверить, каким Он должен быть?» Я учитывал два факта: я алкоголик, и я всю жизнь был перфекционистом, стремился к совершенству. Мир, с моей точки зрения, никогда не был совершенен. Все, во что я когда-либо верил, все идеалы, которым я следовал, оказались безосновательными. Сейчас мне предоставлялся шанс. Впервые в жизни я могу сотворить что-то совершенное. Прекрасно!

Я написал через всю страницу: «Бог — это совершенство, какое я искал всю свою жизнь. Он слишком совершенен, чтобы иметь человеческие свойства и недостатки». Вот такое начало.

Затем я написал: «Бог — абсолютное совершенство. Он — совершенная любовь, совершенная истина, совершенное добро, совершенное понимание, совершенная терпимость, милосердие, прощение. Бог настолько совершенен, что, какими бы грешными, какими грязными мы ни были, Он простит нас, если мы Его попросим, и даст нам силы исправить наши недостатки».

Я откинулся на стуле и сказал себе: «Ты голова! Ты сотворил нечто совершенно новое». А затем понял, что я вовсе не «голова», а просто тупица. Это был Бог, о котором две тысячи лет назад Иисус Христос, стоя на горе, сказал, что у него на небесах есть Отец, который любит каждое человеческое существо. Тогда я подумал: «Какова же основная мысль, которая объединит все это в моей голове?» У меня было странное ощущение, что я приближаюсь к ответу.

Однажды великого адвоката Оливера Уэнделла Холмса спросили, какую религию он исповедует. Он ответил, что вся его концепция Бога заключена в двух первых словах Божественной Молитвы.

Я нашел текст Божественной Молитвы и взглянул на нее. Вторым словом после Отче было «наш». Не «твой», «мой», «ее» или «его». Сказано: «Отче наш». Он — Отец всех нас. Он сотворил каждого из нас.

К слову, я сам отец — один из худших в мире. И, тем не менее, как бы гадко я ни чувствовал себя с похмелья, я никогда не желал ничего плохого своим детям. Детям только лучше! И я полагаю, что именно этого желает всем нам наш Отец. Он сотворил нас, и Ему не безразлично, что с нами происходит. Он сотворил меня не для того, чтобы я умер пьяным под забором.

Мы не просто высший вид животного мира, у которого более развитый мозг, а также большой и указательный пальцы, которыми мы можем держать оружие или же зажигать огонь, и в этом наше преимущество. Мы совершенно иная порода. Мы уникальны в силу всемирного закона, согласно которому подобное рождает подобное — от куста розы не родится ландыш, корова не сможет произвести жеребенка. Если Бог — духовен, то и мы духовны.

Уоррен, Пенсильвания

ЭТОТ ДУХОВНЫЙ ФАКЕЛ

После девяти месяцев в Анонимных Алкоголиках и нескольких срывов я вела яростную борьбу с чувством обиды, жалостью к себе и с двумя бутылками. На следующее утро, прекрасное, свежее весеннее утро, пришло алкогольное пробуждение: «Я никогда больше не должна этого делать!» Я была свободна, готова изучать, что

такое АА, — замечательный образ жизни, с такой простой структурой, такой действенный. Мы никогда не должны говорить новичку, пока он не готов к этому, каким образом Бог расставляет свои изумительные ловушки и учит нас тому, что любовь означает взаимность.

Через четыре года на нашу семью обрушились невзгоды: разочарование, продолжительные болезни и три смерти. В то печальное время наши друзья предоставили нам с мужем квартиру на южном побережье. Именно в этом уединенном месте меня как будто «пронзило электрическим током» — Богом данное мне новое сознание. Я обрела духовные крылья, и с тех пор учусь пользоваться ими.

Я узнала, что у многих такие крылья отрастают очень медленно, без «электрошока», и, тем не менее, они у них сильные и прекрасные. Я также узнала, что у других тоже был подобный опыт, но они через какое-то время отбрасывали эти крылья, поскольку ошибочно думали, что Абсолют будет поддерживать их автоматически. Мне жаль их, они не заметили, что половина прекрасного в этом подарке то, как мы его получаем. Они не ответили на это.

В какой-то момент, хотя, возможно, и не так отчетливо, каждый из нас чувствовал этот духовный факел Бога — мгновенное чувство понимания, любви, радости и того, что мир прекрасен. Раньше я думала, что такие моменты могут возникать только в каких-то необычных обстоятельствах. Теперь же я думаю, что они предвестники чего-то, что мы можем получить, если не будем спешить и приложим немного усилий. Мир, любовь и радость можно обрести в результате спокойного размышления и честной молитвы. Цельность характера и новое сознание, рожденные таким образом, оказывают большее, чем может казаться возможным в обычной жизни, воздействие на отношения человека с Богом и другими людьми. Настоятельные, сиюминутные требования сокращаются, понимание растет. Чувства теперь можно изучать, а не подавлять. Такие моменты не самодостаточны, а играют роль скрепляющих звеньев в цепочке событий. Внутренняя глубина открыта — спокойные, тихие, великолепные глубины. Происходит соединение внутренних сил с силами внешними. Сила более могущественная, чем мы, настраивает нас на волну окружающего мира. Конечно, бывают моменты, когда инструмент расстраивается, и тогда у нас возникает непреодолимое желание найти ключ снова.

Несомненно, этот образ жизни у всех людей разный, потому что каждый становится самим собой в процессе отношений с другими, да и с самим собой. Все приобретает смысл и цель, будь то маленькое или большое, уродливое или прекрасное. Парадоксально, но понимание самого себя повышает значимость других людей и всего окружающего мира. Все пять чувств обострены. Ощущение полного единения.

Пришли к убеждению...

Иногда я чувствую себя свободно в окружающей меня действительности несколько дней подряд. Потом это умиротворение проходит, но понимание остается. Мои недостатки не исчезают — злость, жалость к себе, суета, зависть, эгоизм, чувство обиды. Но они не так сильны, потому что теперь я знаю, что когда я перестаю контролировать их, то гармония завершенности пропадает.

Мои таланты особенно не развились, но мне стало интереснее использовать то, что у меня есть, глубоко погружаясь в дело, которым я занимаюсь. Мои отношения с другими стали более наполненными, особенно при общении один на один.

У меня прекрасное чувство времени в такие моменты завершенности. Часы не нужны, одно дело следует за другим. Один момент времени не кажется важнее другого — каждый по-своему полноценен и заполнен. Это, возможно, и есть настоящая молитва. Я не имею никакого отношения к радости, которая исходит от меня, я словно бы разговариваю на другом языке. Как это происходит, для меня загадка, но замечательно уже то, что ты видишь удивленную реакцию других и знаешь, что их жизнь также в один прекрасный день может измениться.

Я уверена, что завершенность ожидает каждого, кто не поленится найти время и предпринять усилия к этому через спокойное размышление, честную молитву, целенаправленное чтение и упражнения. Это — составляющие части. Это настолько замечательное состояние, что все остальное бледнеет перед ним, но именно в нем обретает свою полную значимость.

Ричмонд, Вирджиния

СОВПАДЕНИЕ ? 7

Вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу более могущественную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей.

Билл У.

ПОЧЕМУ? Я НЕ ЗНАЮ

Когда я пришла в АА, я уже не верила в Бога моей юности, личного Бога, который поможет именно мне. Посещая собрания, я изо всех сил старалась овладеть Двенадцатью Шагами, причем именно в том порядке, в котором они расположены. Это был медленный и болезненный путь, но я не бросала, я пыталась снова и снова.

Третий Шаг, как я теперь понимаю, был тем ключом, который открыл во мне какую-то дверь и позволил духовности войти в меня, однако не внезапно и большим потоком, а как бы просачиваясь, капля за каплей. По мере того как я осваивала Шаги, я начала замечать некоторые изменения в своем собственном мышлении и в отношении к людям. По завершении Девятого Шага, как я считаю, у меня наступило духовное пробуждение. Я подошла к такому состоянию, когда могла не только выражать любовь и сострадание моим друзьям, но и, что более важно, могла принимать любовь и сострадание. Духовность, как я ее понимаю, начала проявляться в моей жизни.

На недавнем местном съезде АА ко мне подошел Билл, представился и сказал, что более трех лет назад слышал мое выступление на районном собрании в небольшом городке в Теннесси. Это было первое собрание Билла. Услышав мою историю, он решил что-то предпринять в отношении своей алкогольной проблемы и стал членом АА. С того памятного воскресного собрания он не выпил ни одной рюмки. О чем я говорила? Я не помню. Почему у меня появилась необходимость уехать за триста миль от дома летом в воскресенье, чтобы Билл получил послание от АА? Я не знаю...

Однажды в субботу утром я решила навестить Кена. Мы были знакомы с ним двадцать пять лет, и я знала, что у него очень серьезные проблемы с алкоголем, но я не видела его и не разговаривала с ним уже несколько лет. Я постучалась и спросила, помнит ли он меня. Он сказал «Да» и пригласил в дом. Я спросила, как его дела, он ответил: «Прекрасно». Я поинтересовалась, как обстоят дела с алкогольной проблемой, он ответил: «Да так, ничего».

Я рассказала ему кое-что о себе, а перед уходом спросила: «Как насчет того, чтобы сходить со мной сегодня на собрание?» Он согласился, и я пообещала заехать за ним. Но когда приехала вечером, он сказал, что решил не идти. Я сказала: «Хорошо, я заеду за тобой в понедельник вечером в это же время». Вечером в понедельник он спал, а его сын заявил, что отец не хочет идти на собрание. Во вторник после работы я позвонила Кену и сказала, что буду ехать мимо и захвачу его на собрание. Когда я подъехала,

он сидел на пороге и ждал меня. Подойдя к двери комнаты, где проходило собрание, Кен увидел мужчину, с которым пил в течение нескольких лет. Этот человек был трезвым вот уже восемнадцать месяцев. Сейчас Кен посещает три-четыре собрания в неделю, не выпил ни одной рюмки со дня своего первого собрания и вскоре получит медаль за первый год трезвости.

Почему я решила в то утро в субботу сходить к Кену, который никогда даже не звонил в АА? Я не знаю. Почему Кен первые два раза отказался пойти на собрание, а затем согласился пойти на третье, где встретил своего друга и поэтому сразу получил поддержку выздоравливающего алкоголика? Я не знаю...

Я не пытаюсь обоснованно и логично объяснять, как происходят такие вещи. Когда такое случается, я просто это принимаю. Я чувствую, что Бог, как я Его понимаю, возможно, счел необходимым, чтобы я пережила боль и страдания алкоголика, прошла медленный и трудный процесс выздоровления в АА с тем, чтобы быть подготовленной и иметь желание исполнить Его волю. Я признательна и благодарна Богу за то, что Он дал мне это. Возможно потому, что я каждое утро начинаю с Третьего Шага. Мои надежды и молитвы обращены на то, чтобы я сознательно сохраняла свою связь с Богом.

Кингспорт, Теннесси

ДОЖДЛИВАЯ НОЧЬ

Я была трезвой почти четыре года, когда в моей жизни образовался клубок неразрешимых проблем. Я отступила от этих проблем, не прибегая к бутылке, но последовала жестокая реакция в виде сухого похмелья. Я жутко испугалась, я была подвержена всевозможным страхам настолько, что не могла отличить, где реальность, а где галлюцинации.

Было межсезонье, я жила в комнате на берегу моря и разными способами старалась восстановить нормальное состояние. На простые дела, вроде стирки носков или спортивных брюк, у меня уходило больше часа. Я тратила массу времени на то, чтобы одеться, несколько раз ловила себя на том, что забывала, — одеваюсь я или раздеваюсь. Я останавливалась, садилась, пыталась молиться, но не могла пойти дальше слов «Отче наш» в Божественной молитве. Затем я уходила из комнаты и ходила по десять-пятнадцать миль, стремясь как можно сильнее устать, чтобы уснуть.

Так продолжалось около месяца, в это время меня покинула семья. Здоровье ухудшалось, я похудела почти на двадцать килограммов и была в отчаянии. Казалось, вокруг меня плетутся какие-то заговоры. Если на улице я проходила мимо разговаривающих между собой людей, то мне чудилось, что они замышляют

что-то против меня. Мне также казалось, что в пищу мне кто-то подсыпает вещества, вызывающие галлюцинации. Я вообще не могла спать.

Как-то я пошла к адвокату, через которого мне поступали деньги. Поскольку он знал меня еще с тех времен, когда я была нормальной, то, хоть как-то пытаюсь помочь, посылал меня в библиотеку посмотреть для него книги. Он думал, что это поможет мне забыть мои трудности. Я зашла в библиотеку и увидела, что (по случаю, как я полагаю, смерти одного из священников в городе) все стены ее были задрапированы черным. В моем запутавшемся мозгу мелькнула мысль, что это траур по мне и что это какое-то повеление. Другими словами, пришел мой час.

В шесть часов библиотека закрылась, и я была вынуждена уйти. Была холодная, дождливая мартовская ночь, и все же я решила совершить свою ночную прогулку. Я верила, что мне в том повелении указано идти в океан. Примерно в миле ходьбы находилась безлюдная пристань, я хотела пойти туда и шагнуть в воду. Я шла, обливаясь слезами, боясь, что у меня не хватит мужества выполнить повеление, и просила Высшую Силу дать мне силы и помочь сделать то, что, как я думала, от меня требовалось.

До пристани оставался примерно квартал, когда я увидела идущего навстречу мужчину. Он шел под дождем с опущенной головой. Когда мы поравнялись, он остановился, улыбнулся, и я узнала в нем священника с прежнего моего места жительства. Я сказала ему, что очень больна. Мы сели на скамейку, хотя и шел дождь. Он заверил меня, что со временем все мои проблемы разрешатся, придет день, когда я пойму их. Он сказал, чтобы я не делала никаких глупостей, а попросила помощи у Бога, и все как-нибудь само собой образуется.

Ощущение, что я должна покончить с собой, исчезло. И хотя я и болела еще несколько месяцев, мысль о самоубийстве больше не приходила.

Прошло некоторое время. Я снова чувствовала себя хорошо, была активным членом АА. Однажды вечером я пошла на собрание, и там оказался тот самый священник — его попросили выступить у нас. Я решила спросить, помнит ли он, как встретил меня в марте, когда гулял под дождем. До этого момента я пребывала в уверенности, что это у меня была просто галлюцинация. Но он сказал, что помнит, что счастлив, что я поправилась и у меня все нормально. Он рассказал, что приезжал на курорт, чтобы выступить на съезде работников образования. Ему надоело сидеть в гостиничном номере, и он, несмотря на дождь, пошел подышать свежим воздухом. Теперь я верю, что Тот, Кто заботится обо мне, подтолкнул его к этой прогулке.

С тех пор вот уже почти тринадцать лет я являюсь благополучным членом Программы.

Спринг-Лейк-Хейтс, Нью-Джерси

БОГ БЫЛ ПОЧТАЛЬОНОМ

Все началось хмурым октябрьским днем, когда я проснулся с мыслями о Пэт, моей второй жене. Трезво размышляя о нашей совместной в течение двадцати месяцев жизни, я вспоминал ее обаятельные манеры, ее острый ум, ее спокойное очарование, ее постоянные, но бесплодные попытки сохранять трезвость в АА, где мы с ней и познакомились. К тому времени у меня было три года трезвости. Но, как я полагаю, я еще не достиг в АА стадии духовного пробуждения. Наиболее вероятно, именно это и было основной причиной того, что после смерти Пэт я снова начал пить и опустился на новое ужасное дно. Знаете, ведь каждый раз дно новое.

В то октябрьское утро, в день второй годовщины ее смерти, пошла третья неделя моего нового периода трезвости. Воспоминания о нашей совместной жизни вызвали у меня глубокую депрессию, и я поспешил на собрание АА, где рассказал о вернувшихся горе и одиночестве. Там я нашел понимание и сочувствие, которые подняли мое пошатнувшееся настроение.

Почти целый год, поглощенный чувством стыда и забвения, я не писал своим детям-подросткам. Мой иррациональный ум отказывался признать, что они могли знать об очередном запое. И вот теперь я послал им два письма, которые мог написать только потому, что вернулся в АА. Я попросил у детей прощения, осудил свое пьянство, признал непростительное невнимание к ним и выражал надежду, что они как-то откликнутся на мое послание.

В тот октябрьский день почтальон принес письмо от моего пятнадцатилетнего сына, который вынужден был лечиться у психиатра после того, как его мать ушла от меня. Его слова звучат особенно волнующе, если принять во внимание, что он не является членом Ал-Атина и находится под влиянием того негодования, который моя жена, его мать, все еще испытывает по отношению ко мне. Вот его письмо:

«Сегодня я получил твое второе письмо. Первое пришло неделю назад. Ответ пишу только сейчас. Прости.

Я тебя люблю. Ты не представляешь, как я был рад получить весточку от тебя.

Я не верю в осуждение людей. Я никогда не осуждал тебя, и если когда-нибудь поступлю так, то это будет последний день в моей жизни. Осуждение — это удел маленьких людей, которые, пытаясь усилить свою значимость, стараются унижить других.

Я люблю тебя и прощаю. Я покривил бы душой, сказав, что не был разочарован. Но все это в прошлом. Прошлое ушло. Оно умерло. Мы не можем оживить или вернуть его.

Я знаю, как ты можешь себя чувствовать, — виноватым и сгорающим от стыда. Не беспокойся. Я на твоей стороне. Ты мо-

жешь рассчитывать на меня в том, что касается понимания и оказания тебе помощи».

Читая письмо, я плакал слезами понимания и благодарности. Да, Пэт мертва, но ее смерть, как и мое пьянство, уже в прошлом.

Простое, пронизанное любовью письмо сына по какому-то стечению обстоятельств достигло меня не в день испытания. Бог был почтальоном. Он гарантировал, что я получу это вдохновляющее послание, которое, в свою очередь, стало моей концепцией Его откровения. И Он каждый день (если я стремлюсь к этому) направляет все новые послания любви, прощения, милосердия, надежды и возможностей — послания, которых тысячи таких, как Пэт, уже не смогут получить и никогда не увидят.

Сэун-Гейт, Мичиган.

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ЧУДО

Несколько лет назад я услышала историю, которая годами ходила в кругах АА в Мидуэсте. Я не могу назвать имена людей, которые подтвердили бы эту историю, но слышала ее из разных источников, и обстоятельства кажутся мне правдоподобными...

В небольшом городке штата Висконсин один мужчина был в Программе уже три года, при этом находился в состоянии устойчивой трезвости. Но вот его стали преследовать неудачи. Фирма, где он работал в течение пятнадцати лет, была продана, его рабочее место ликвидировано, а завод перевели в другой город. В течение нескольких месяцев он перебивался случайными заработками и искал фирму, которой нужны были бы специалисты его профиля и опыта. Затем он получил еще один удар. Его жена была вынуждена лечь на операцию, а срок медицинской страховки в компании, где он работал, истек.

Тут он сломался и решил напиться. Он не хотел это устраивать в маленьком городке, где все знали о рекорде его трезвости. Поэтому он поехал в Чикаго, поселился в гостинице Норд Сайд и приступил к воплощению своего проекта в жизнь. Был вечер пятницы, все бары были заполнены танцующими. Но его настроение не располагало к танцам, он просто хотел спокойно напиться до чертиков.

Наконец он нашел полуподвальный бар на боковой улице, в котором почти никого не было. Он сел на стул и заказал двойной бурбон со льдом. Бармен сказал «Да, сэр» и потянулся за бутылкой.

Потом вдруг замер, долго и внимательно посмотрел на посетителя, наклонился через стойку и тихо сказал: «Месяца четыре

назад я был в Милуоки и как-то вечером присутствовал на открытом собрании. Ты выступал, твоя речь была лучшей из тех, что я когда-либо слышал». Бармен повернулся и отошел в другой конец бара.

Несколько минут наш герой сидел в шоке. Затем дрожащими руками собрал деньги со стойки и вышел. Желание выпить у него совершенно пропало.

В Чикаго около 8.000 баров, в которых занято 25.000 барменов. Тот мужчина зашел в один из 8.000 баров и встретил одного из 25.000 барменов, который знал его как члена АА, которому нечего делать в баре.

Чикаго, Иллинойс

ЧТО-ТО БЫЛО НЕПРАВИЛЬНО

Позвольте мне сразу же подчеркнуть, что, хотя в моей семье строго придерживались религиозных канонов и в юности посещал церковь, я не имел представления о том, что все это значит, да и не хотел ничего знать. А церковь посещал исключительно для того, чтобы не приставали родители. Когда в юношеские годы я начал отходить от родителей, то стал отходить и от церкви. Не помню, чтобы с тех пор хоть раз встал на колени, пока меня не привели к Анонимным Алкоголикам в психиатрической больнице в Глазго после восемнадцати лет болезненного пьянства.

В этой больнице я попросил у Бога помощи, мой измученный мозг не позволял мне молиться о ней. Каждый день я просил Бога смягчить это бесконечное мучение, однако просыпался утром с тем же давящим чувством и бесконечным отчаянием. Но я все-таки продолжал просить помощи у Бога, и постепенно напряжение в голове начало спадать. Я заметил, что со мной происходит нечто удивительное. Как человек со слабой верой или вовсе без нее, я не был уверен, помогает ли мне больничное лечение, собрания в больничной группе АА или Бог. Так что я верил во все три предположения.

По мере выздоровления я начал осознавать, что Сила более могущественная, чем что-либо мне известное, помогает мне восстановить благоразумие. Я отдал себя в руки этой великой Силы, теперь известной мне как Бог.

Вскоре меня выписали из больницы, и, уже оказавшись дома, я ощутил очень тесный, но пугающий, осознанный контакт с божественной Силой. Все началось в воскресенье после обеда, когда я сидел и читал газеты. Без всякой видимой причины у меня

возникло странное предчувствие, что что-то неладное происходит с моим другом из АА, который в это время находился в больнице после срыва.

Я сразу направился в больницу, где застал друга в слезах. Он только что получил известие, что два часа назад умер его брат.

Успокоив его, я вышел из больницы и направился домой. Вдруг неожиданно мною овладела какая-то трепетная и пугающая сила, которая, как казалось, пронизала все мое существо. Я остановился и посмотрел на ночное небо. Я чувствовал, что нахожусь в облаке, и внутри меня был Бог. В ту ночь я не мог спать — я постоянно думал. На следующий день я был в полной гармонии с окружающим меня миром.

Через некоторое время, хотя на душе у меня было спокойно, я начал ощущать внутреннюю пустоту, и не понимал причины этого. Это ощущение пустоты оставалось со мной до тех пор, пока я не постарался быть абсолютно честным с самим собой и применять принципы АА во всех своих делах. После этого пустота сменилась радостью.

Я уверен, что эта пустота — дело моих рук. Я был настолько очарован случившимся на дороге той ночью, что хотел навсегда остаться на облаках с Богом. Но так не бывает. Мое место на земле со страдающими алкоголиками, а не в облаках. Пока я твердо стою на земле среди страждущих, Бог сам спустится и всегда будет со мной.

В мои намерения не входит желание переделывать кого-то или делать вид, что я Святой Джо. Я просто благодарная душа, которая надеется помочь хоть кому-нибудь обрести мир и счастье, чтобы и он затем поделился всем этим с кем-то еще.

Глазго, Шотландия

ВЫСШАЯ СИЛА 8

Наше понимание Высшей Силы и Бога,
как мы Его понимаем,
предоставляет каждому почти неограниченный
выбор в вопросах духовной веры и действий.

Билл У.,

АА Грейпвайн, апрель 1961 г.

МОЙ ДРУГ

Недавно я подружился с Кем-то, и мне хотелось бы, чтобы Его знал каждый. Этот мой Друг всегда свободен, чтобы выслушать меня, мои проблемы, радости и огорчения. Он дает мне силы противостоять жизненным невзгодам и помогает преодолевать страхи. Я всегда получаю хорошие советы, потому что этот Друг очень мудр, терпелив и терпим. Иногда я не нуждаюсь в Его советах, в другой же раз я должен попросить совета и проявить желание смиренно и искренне принять его.

Независимо от того, какие ошибки я делаю, мой Друг всегда на месте, доступен мне в любое время дня и ночи. Я могу говорить, и какую бы чепуху я ни нес, Он никогда не прерывает меня. Иногда проблемы решаются уже в ходе разговора с Ним. Иной раз, сформулировав свою проблему, я сам вижу, насколько она незначительна. У меня такое ощущение, что мой Друг держит меня за руку и мягко ведет меня, если я подчиняюсь. Я чувствую, что, если я Его не слушаю, моему Другу неприятно, но Он никогда не сердится.

Мой Друг со мной на работе и дома. Он — мой постоянный спутник, куда бы я ни шел. Он — моя Высшая Сила, как я ее понимаю. Он — мой Бог.

Колорадо-Спрингс, Колорадо

ПУТЕШЕСТВИЕ АТЕИСТА

Как последнее средство или же для очистки совести, в больницу к пациенту, находящемуся в безнадежном психологическом и физическом состоянии, были приглашены четыре члена АА. Пациента намеревались поместить в государственный центр для неизлечимых алкоголиков, который, по всей вероятности, стал бы его последним домом. АА? Хорошо, решил он, хуже чем есть, все равно не будет. И он согласился их выслушать при одном условии: чтобы не было «всей этой ерунды о Боге». Он был убежденным атеистом, и здесь его позиция была ясной, он не хотел меняться, каковы бы ни были последствия.

Четверо пришедших говорили, он слушал; когда они закончили, он проявил интерес к сказанному. Но была одна загвоздка — Бог. Если идея Бога — это часть Программы, то АА не для него. Четверо задумались. Затем неожиданно один из них заговорил, сначала тихо, не вполне уверенный в том, как будет воспринят его новый подход. Он указал на состояние и судьбу пациента, его беспомощность, его болезнь. По мере того как он говорил, он

убеждался, что находитесь на правильном пути. Отметил, что сам он и три его спутника стали трезвыми и таковыми остаются до сего дня. Они работают, они счастливы. Несомненно, их состояние было гораздо лучше состояния пациента. Уж с этим-то он должен был согласиться. Хорошо, а не смог бы он рассматривать их как своего рода Высшую Силу, которая, возможно, поможет ему восстановить здравомыслие?

Он задумался, и где-то в туманных и путаных задворках его ума блеснула слабая надежда. Да, сказал он, они могут представлять его Высшую Силу, он может порекомендовать им заботу о своей жизни. Четверо переглянулись. По крайней мере, есть отправная точка, но будет нелегко.

Это был действительно долгий и медленный процесс, но постепенно паутина начала расчищаться. По мере того как пациент больше и больше читал об АА, он все с большим желанием ожидал встречи со своими новыми друзьями, а также другими членами группы, которые стали навещать его. Физическое состояние восстанавливалось медленнее психического, и вот, наконец, наступил поистине праздничный день. Он был способен одеться, попрощаться с больницей, с врачами и медсестрами, которые помогли ему восстановить физическое здоровье. Когда он одевался, то думал, насколько его предстоящий отъезд из больницы отличается от переселения в государственный центр для неизлечимых алкоголиков, куда он мог попасть. Это стало возможным благодаря его доверию, его вере в тех четырех посетителей. Но сможет ли он сохранять трезвость вне больничных стен? Посмотрим, по крайней мере, он останется трезвым *сегодня*.

Он стал истово работать в АА, несколько раз в неделю посещая собрания. Он все еще быстро уставал, но у него всегда хватало сил, чтобы ответить на призыв Двенадцатого Шага. Память о первом визите к нему представителей АА и о том, какое это для него имело значение, сохранилась у него навсегда.

Однажды ему позвонили и попросили встретиться с кем-то, кто нуждался в помощи. Когда он прибыл, то обнаружил, что судьба играет с ним странные шутки. Алкоголиком был священник. И тогда этот человек начал действовать осторожно и вдумчиво, поскольку это был вызов, с которым он не только не сталкивался в прошлом, но даже и представить себе такое не мог. Он, который отвергал Бога этого несчастного, сейчас должен найти нужные слова для общения с ним. Сначала он говорил неуверенно, но затем, неожиданно, со священником стало легко разговаривать — это был его товарищ по несчастью. Между ними установилась теплая дружба, особую радость у него вызвало то, что он стал наставником священника. Они очень много почерпнули друг у друга. Или, возможно, знания были в обоих случаях, просто понадобился именно тот человек, который был способен поднять эти знания на поверхность.

Потом этого человека много раз просили помочь другим обрести трезвость. Из всех этих случаев особо выделялись два, когда ему пришлось оказывать помощь священникам. Так что еще два раза он имел честь быть наставником служителей Бога, к тому времени уже и его Бога.

Он ушел из жизни через семь лет непрерывной трезвости, человек, который стал жить в ладу с собой и с Высшей Силой. Его наследие такое же, какое АА оставляет везде, по всему миру, оно более ценно, чем любые земные ценности. Это живое наследие, воплощенное в мужчинах и женщинах, которым он помог, и в тех алкоголиках, кому в свою очередь помогли они.

Сью-Сими, Айова

ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Я очень устал бесцельно блуждать в своих мечтах, но мое «Я» продолжает возвращать меня к ним. Для меня единственный выход из этого состояния — Бог. Он — единственная существующая реальность, все остальное должно начинаться с Него.

Интернационалист АА

РАССУДОК ИЛИ СОЗНАНИЕ?

Когда я впервые услышал совет «Слушай Бога», то оглянулся по сторонам, чтобы посмотреть на окружающих. Люди, которые слышат голоса, содержатся, как я понимаю, в определенном месте за счет государства. Поскольку я уже пребывал именно в таком месте, то подумал, что если буду слушать и это увидит кто-нибудь из администрации, то у меня не будет реальной надежды когда-либо отсюда выбраться.

Однажды я все же решился послушать Бога, и оказалось, что Он действительно говорил со мной в течение какого-то времени. О тех обналиченных чеках, которые, как я знал, были не обеспечены. О гадком вранье, которому я предавался. О взаимоотношениях с некоторыми людьми, которые я не хотел бы предавать огласке. О моем эгоистичном поведении и том зле, которые я приписывал своим друзьям и родственникам.

Все правильно. Бог говорил со мной через мое сознание. Конечно, когда я поглощал самогон так, словно хотел создать дефицит этого зелья, Высшая Сила для меня просто не существовала, и сознание было весьма смутным. Когда я пришел к вере, мое сознание утвердилось, и сейчас (поддерживаемый своим сознанием) я стремлюсь загладить свою вину, связанную с моими неправильными поступками в прошлом, как это предлагается в Девятом Шаге.

Рассудок (или, если хотите, здравый смысл) — это другой метод поиска воли Бога, но я предпочитаю полагаться на свое сознание. Во время пьянства рассудок говорил мне, что я подрываю свое здоровье, что пьянство отрицательно сказывается на работе, на моем банковском счете и на массе других вещей. И куда меня завели эти обычные человеческие рассуждения и доводы? К двум бумажкам: одной от моего босса, в которой он уведомлял, что больше не нуждается в моих услугах, другой от управляющего банком, напоминавшем о моем пустом счете. Моя «аргументация» привела меня к душевному и физическому срыву, в результате которого я и очутился в известном заведении. Человеческая мудрость оказалась несостоятельной, я нуждался в мудрости гораздо более могущественной, чем моя собственная. Об этом я узнал, когда нашел Высшую Силу в своем сознании.

Все, что мне надо было сделать, так это собрать все факты, как они мне представлялись, и позволить Ему сделать выводы. Я пришел к заключению, что власть Бога проявляется через результаты. Сколько раз мы в своей деятельности опирались только на предчувствия, а затем, когда факты подтверждали правильность того, что мы делали, говорили себе, что мы, должно быть, ясновидцы. Ясновидцы? Какая чушь! Разве у вас не было такого, что вас было два или несколько вариантов принятия решения, и вдруг неожиданно появляется какая-то мелочь, которая подталкивает к правильному решению? У меня такое было, и для меня это еще одна строчка в длинном списке того, что делает Бог, направляя меня.

Меня не надо направлять в таких делах как почистить зубы или принять утром душ, и мне не нужно рассчитывать на сверхъестественную силу, чтобы выполнить какой-то нужный удар во время игры в теннис. Но меня верно направили, чтобы я понял необходимость заглядывать ту вину за горе и беспокойства, которые причинил своим любимым в мрачные дни моего пьянства. Когда в полном смирении я стараюсь передать послание менее удачливым алкоголикам, то знаю, что намерения Высшей Силы приходят к нам через людей. Но нам, алкоголикам, это послание направляется не через обычных людей, а через особых — других алкоголиков. И меня направляют, чтобы в число людей, через которых я могу получить руководство и кому я могу открыть жизнь своего сознания или свою Высшую Силу, были обязательно включены те, на ком я женат, кто любит меня, дружит со мной или просто оказались рядом со мной, как другие оказываются рядом с другими алкоголиками.

Указали мне дорогу рассудок или сознание, не имеет значения. Я пришел к вере в Силу более могущественную, чем я, и это явилось моим спасением.

Булавейо, Родезия

ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

Задолго до того как давление и нытье со стороны других в связи с моим злоупотреблением алкоголем оказали на меня какое-либо влияние, нудный голос моего сознания, внутренний голос правды известил меня о том, что я потерял контроль над алкоголем, что я бессилён. Теперь я знаю, что внутренний голос — это голос Бога, как я Его понимаю, поскольку, как меня учили с пеленок и как это подчеркивает АА, Бог (или добро) исходит из каждого из нас.

Лейквуд, Огайо

ВЕРА В ЛЮДЕЙ

Мои родители дали мне веру, но в последующие годы я ее потеряла. Нет, это была не религиозная вера, хотя я знакомилась с учением двух сект. Ни одно из них не вошло в мое сознание, я просто, скучая, плыла по течению, и моя хрупкая, искусственная вера исчезала сразу же, как только я начинала думать о ней.

Это была вера в людей, которую родители мне дали, проявляя ко мне любовь и уважение как к личности, которой дано право самой делать свой выбор. Эту любовь я приняла и возвращала как нечто само собой разумеющееся.

Оставшись один на один с жизнью, я продолжаю чувствовать, что нахожусь под надежной защитой; мои непосредственные начальники (как мужчины, так и женщины) относились ко мне как учителя в школе. Странно, но вот такая удачливая судьба иногда надоедает. «В чем дело? — спрашиваю я себя. — Я, что, пробуждаю в людях материнский инстинкт?» Там, внутри меня, находилось явление, постоянно враждующее с верой в людей. Это была воинствующая упрямая гордость, стремление к полной независимости. Со своими сверстниками я всегда была болезненно стеснительной и уже тогда правильно расценивала этот недостаток как проявление эгоизма — опасение, что другие не согласятся с моей высокой самооценкой.

Конечно, эта моя самооценка не включала ту часть картины, которая имела отношение к пьянству. Я подозреваю, что гордыня убивает столько же алкоголиков, сколько и алкоголь. Я легко стала одной из жертв, потому что моя реакция на быстро прогрессирующий алкоголизм выражалась в основном в лихорадочных попытках скрыть это. Попросить о помощи? Что за вздор!

Настал час, когда моя гордыня была подавлена (временно), и я все-таки обратилась за помощью. Я позвонила людям — незнакомым. Но моя гордыня, возрождавшаяся при восстановлении здоровья, дважды преграждала мне путь в АА. (В это время мне, по их собственной инициативе, помогали друзья-неалкоголики). После еще одной неудачной попытки научиться пить цивилизованно я сдалась и начала серьезно работать в АА.

К счастью, я попала в группу, которая посвящала свои закрытые собрания обсуждению Шагов. У большинства членов группы было свое понимание личного Бога. Атмосфера веры, окружавшая меня, проявлялась настолько ярко, что временами я ловила себя на мысли, что хочу отдаться ей. Но не отдавалась. И все же я видела, что с каждым новым обсуждением Шагов открываются новые и новые глубины их содержания.

Во Втором Шаге «Сила более могущественная, чем мы» означала АА, но не сводилась к членам группы, которых я знала. Это были мы все, повсюду, проявляющие заботу друг о друге и тем самым создающие духовную мощь, превышающую возможности каждого из нас. Одна женщина в нашей группе верила, что души умерших алкоголиков, даже тех, которые ушли еще до создания АА, вносят свой вклад в общий источник доброй воли. Мысль настолько замечательная, что мне также захотелось верить в нее.

Сначала Третий Шаг просто ассоциировался у меня с тем, как я ощущала себя по утрам в первые дни трезвости. Целыми днями, которые казались все время солнечными, я сидела у окна, не думая о какой-либо работе и чувствуя себя счастливой и уверенной. Затем этот Шаг стал увлекательным принятием своего места в мире: «Не имею представления о том, Кто тут всем управляет, — но только не я!» Я также принимала Третий Шаг как разумное отношение к жизни: «Если я плаваю в море в соленой воде и вдруг поддаюсь панике и начну барахтаться и бороться, то обязательно утону. Но если я расслаблюсь и доверюсь воде, то она будет держать меня».

Хотя в Четвертом Шаге не упоминается Высшая Сила, слово «нравственно» несло в себе скрытое значение греха, то есть, как меня учили, отступление от Бога. Поэтому нравственный анализ я рассматривала как честное описание собственного характера, записывая на красной стороне те свои качества, которые создавали неприятности людям. Стараясь полноценно жить в окружающем мире, а не изолироваться от него, стараясь открыться перед людьми, а не сторониться их, я надеялась, что этот контакт с подобными мне поможет сгладить острые, ранящие углы моего характера, — и это Шаги Шестой и Седьмой.

Я не уверена, что старательно работала по Шагам, но они, уж это точно, работали на меня. Примерно на четвертом году трезвости какой-то незначительный случай показал, что мой изначальный недостаток — стеснительность — исчез. «Я свободно себя чувствую в окружающем меня мире!» — сказала я себе с удивлением.

Сейчас, спустя десять лет, я чувствую себя так же. Если взять всю мою жизнь в целом, то все то положительное, что было получено в АА, намного превосходит ущерб, причиненный мне активным алкоголизмом. Что же взяло верх над моей гордыней (на какое-то время) и сделало меня доступной для других? Лучшим ответом, который я вижу, является то, что мой отец называл «жизненной силой». (Он был старомодным семейным врачом и много раз видел, что эта сила может много раз попеременно возрастать и убывать). Думаю, что эта сила есть в каждом из нас, она

оживляет все живое, она вращает галактики. Сравнение с соленой водой, применительно к Третьему Шагу, было не случайно, поскольку океан для меня является символом этой силы. Ближе всего я приближаюсь к Одиннадцатому Шагу, когда вижу непрерывную линию горизонта с палубы корабля. Я как-то сразу уменьшаюсь в размерах. И я умиротворенно ощущаю, что являюсь маленькой частицей чего-то огромного и непознаваемого.

Но не слишком ли океан холодный символ? Пожалуй, да. Думаю ли я, что он смотрит на мелкую рыбешку, что он беспокоится о каждой отдельной судьбе? Буду ли я беседовать с ним? Нет. Однажды, когда моя пьянка подходила к концу, я обратилась с тремя словами к Чему-то нечеловеческому. В темноте, до рассвета, я поднялась с кровати, встала на колени, соединила руки и сказала: «Пожалуйста, помоги мне». Затем я вздрогнула и спросила: «С кем это я разговариваю?» — и снова легла.

Когда я поведала об этом случае одному из своих наставников, он сказал: «Но Он же ответил на твою молитву».

Может быть, и так. Но я не чувствую этого. Я не спорила с наставником и не пытаюсь развенчать таинство этого случая холодной логикой. Если бы вы логично доказали мне существование личного Бога (а я не думаю, что вам это удастся), то я и тогда не стала бы разговаривать с Чем-то, чего я не чувствую. Если бы я логично доказала вам, что Бог не существует (а я знаю, что не могу), то ваша истинная вера не была бы поколеблена. Другими словами, вера находится за пределами разума. Существует ли что-то за пределами человеческого разума? Думаю, что да. Нечто.

Но как бы то ни было, вот мы здесь, в этом мире, все вместе, я имею в виду всех людей, а не только алкоголиков. И мы нужны друг другу.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

БЕСЕДА

Я думаю, что Программа АА — это просто Божья воля, применяемая в повседневной жизни. Я также считаю, что духовное пробуждение — это осознание того, что Бог поможет человеку, если этот человек абсолютно честен в своих намерениях и действиях.

Если бы Бог вошел в мою тюремную камеру хотя бы ненадолго, то наш разговор был бы примерно таким.

Бог: «Я давно смотрю на тебя, и рад, что ты наконец-то пытаешься помочь себе».

Я: «Я очень стараюсь, но, по правде говоря, очень боюсь».

Бог: «Продолжай свои усилия, прислушивайся к моим людям, которые работают со Мною в АА, и следуй их совету. Мне надо уходить, у меня очень напряженное расписание. Но если я тебе понадобится, я всегда рядом».

Уопун, Висконсин

БОГ ДОБР

До АА я не мог или не хотел признавать, что частенько бывал неправ. Сделать это мне не позволяла гордыня. И все же мне было стыдно. Оказавшись в таком конфликте, я исключил Бога из своей жизни, потому что чувствовал, что Он требует от меня слишком высоких стандартов поведения для человека в моем положении. Я почему-то верил, что ни одно прегрешение не прощается, что Бог требует от меня быть хорошим во всем. Я позабыл об истории Блудного сына.

Поскольку я думал, что пытаться недостаточно, то и вовсе перестал это делать. И это вызвало чувство вины. На какое-то время оно было приглушено алкоголем. Затем алкоголь стал самым большим источником чувства вины. Мне пришлось испытать физические, умственные и эмоциональные потери, потерпеть полную неудачу во всех жизненных сферах, прежде чем я смог отбросить гордыню и признать свое поражение. К сожалению, одного признания недостаточно. Положение усугублялось до тех пор, пока я не сдался полностью и окончательно. Из глубин моего ада я стал взывать: «О, Господи, помоги!», и Он привел меня в то место, где я мог найти выход из лабиринта, и представил мне группу людей, которые направили меня на верный путь.

Теперь-то я это знаю. Но тогда я отвергал Бога и заявлял, что не верю в молитву. Моим проводникам потребовалось немало времени, чтобы подвести меня к общению с Богом через молитву. До этого я использовал Содружество АА и его членов как свою Высшую Силу. Они реально существовали, проявляли терпимость и понимание и создавали обстановку, в которой я чувствовал себя желанным. Но мое искаженное чувство справедливости говорило мне, что нет никаких оснований для того, чтобы Бог простил меня, и я испытывал чувства вины и стыда, когда упоминалось Его имя.

Когда я полностью и окончательно капитулировал, понял и принял природу своей болезни и все, что сказано в Первом Шаге, мне понадобилось опереться на что-то более сильное. Высшей силы в лице Содружества было уже недостаточно. (Я продолжаю использовать АА как напоминание о том, что Бог есть, но не использую его вместо Бога.) Таким образом, необходимость заставила меня прийти к вере.

Чтобы нести эту, уже глубоко укоренившуюся веру в Бога, я укрепил доверие к Богу. Он добр. Как я теперь понимаю, Он все делает мне на пользу. На формирование этого понимания потребовалось определенное время, так же как и на преодоление собственного сопротивления к изменениям. Потребовались испытания и страдания, через которые я прошел для того, чтобы сдаться. Только безоговорочно приняв полное поражение своих гордыни и эгоизма, я начал одерживать победы.

Мне не нравятся цели, которых можно достичь. Не верю, что люди женятся и далее живут счастливо до самой смерти. Я не мог перестать пить и начать жить в Утопии. Каждый день Бог посылает нам новый вызов. Иногда это успех, иногда — поражение. Успех ведет к самодовольству, поражение — к жалости к себе. Каждое из этих последствий является роскошью, которую я не могу себе позволить. Я не всегда принимаю превратности судьбы как нечто полезное, но тот факт, что сейчас я способен писать эти слова, подтверждает логичность моей веры в то, что Бог добр.

Это мое сугубо личное, основанное на собственном опыте мнение, что человек становится богаче духовно только в том случае, если растет духовно. Чем больше я принимаю Бога, тем больше Он мне дает. По мере того как я все более высоко ценю получаемое мной, я активнее стараюсь показать свою признательность. Моя способность принимать жизнь такой, какая она есть, неизмеримо увеличилась. Поэтому растет и моя способность жить в согласии с окружающими меня людьми, Богом и с самим собой.

Деминг, Нью-Мексико

«ВСЕ СООБЩЕСТВО...»

Я родилась в семье, которая принадлежала англиканской церкви, и во время службы (возможно, такое есть и в других конфессиях) мы произносим следующие слова: «Поэтому с ангелами, архангелами и всем небесным сообществом приветствуем и славим имя Твое». Поскольку я не знаю, что это за небеса и что за сообщество там обитает, то, произнося эту фразу, я заменяю эти слова на «и всем сообществом Анонимных Алкоголиков».

Будучи интернационалистом-одиночкой, я чувствовала себя несколько изолированной от АА и как бы предоставленной самой себе. Но я действительно верю в силу коллективного разума, касается ли это хорошего или плохого. Так, я верю, что коллективный разум Анонимных Алкоголиков во всем мире оказывает некоторое влияние на алкоголиков, независимо от того, знают они об этом или нет.

Кентон-он-Си, Южная Африка

РУКОВОДЯЩЕЕ ПРИСУТСТВИЕ

В раннем детстве зачитывание перед сном «Сейчас я укладываю себя спать» и заучивание стиха «Иисус любит меня» было частью моей повседневной жизни. Посещение воскресной школы, а затем церкви стало обязательным действием один раз в неделю. Не знаю, как все это влияло на мою детскую жизнь, но каждый раз, когда я испытывал страх или какие-то трудности, я всегда

обращался к кому-то из реальных живых взрослых за утешением и поддержкой.

Нет сомнения, что некоторые из приобретенных в детстве церковных представлений я пронес через всю жизнь и даже после того, как попал в зависимость от бутылки и уже в ней искал утешения или решения проблем. Но с усилением зависимости от бутылки и появлением связанных с этим страданий, сердечных мук и одиночества наступил резкий и полный упадок духовных проявлений. Я превратился в человеческий парадокс: в отчаянии я взывал к Богу с просьбой помочь мне выбраться из этой трясины; со следующим выдохом я проклинал Его за то, что Он не помогает мне. Временами я распространялся перед собеседниками о том, что я атеист, что никакого Бога нет. Если бы был, то как бы Он позволил одному из своих созданий так сильно страдать и жить в таком аду?

Каждый день стал для меня такой мукой, что я, в конце концов, как малое испуганное дитя обратился к живому, трезвому и здравомыслящему взрослому человеку за утешением и помощью. Он привел меня в то место, куда я застрял никогда не приходиться — на собрание Анонимных Алкоголиков. Собрание началось минутой молчания, и на меня это произвело впечатление. Я был шокирован, когда в конце собрания все встали и начали читать Молитву Господню. Я старался читать вместе с ними, хотя давно позабыл слова. И этот ритуал произвел на меня впечатление. Несмотря на то, что всего несколькими часами ранее я был основательно пьян, по возвращении домой чувствовал себя хорошо. Казалось, пришло понимание, что здесь я наконец-то обрету надежду и получу помощь, которую уже давно ищу. В ту ночь я, пытаясь вспомнить Молитву Господню, заснул глубоким, спокойным сном.

В тот первый день и в течение последующих нескольких недель меня не покидало поддерживающее ощущение, что я не одинок. Каждую минуту дня и ночи я чувствовал рядом сильное, руководящее присутствие. Я ничего не видел, но в этом был уверен. Никому и никогда я не говорил об этом ощущении, потому что считал, что оно будет воспринято как игра моего воображения, но сам я очень надеялся, что оно поможет мне вернуться к здравомыслию. Я вообще-то и не был уверен, что у меня все нормально с психикой. Но в любом случае я был рад тому, что происходит со мной, и надеялся, что это не прекратится. Если это признак безумия, то пусть, думал я, оно всегда владеет мной.

Как-то раз, совсем неожиданно, я почувствовал, что этого великого невидимого Чего-то или Кого-то больше нет рядом со мной. Я вдруг ощутил одиночество, но это продолжалось до тех пор, пока я не подумал, что этот, более могущественный, чем я, Кто-то решил, что пора мне самостоятельно встретиться с реалия-

ми новой жизни. Но я чувствовал, что если мне потребуется помощь на этом пути, — Он всегда рядом. Так ребенок, впервые самостоятельно переходящий дорогу, знает, что из окна за ним наблюдает мать. Когда на личном опыте я убедился, что генеральный план, в котором и мне отведена маленькая роль, разработан божественным Архитектором, то обнаружил, что во мне достаточно поддерживающей меня веры для того, чтобы уверенно и здраво решать повседневные жизненные проблемы.

Гранд Айлэнд, Небраска

ЖИВАЯ ЧАСТЬ АА

Бог — живая часть АА. Я чувствую Его присутствие, когда заглядываю в сочувствующие глаза окружающих. Его величайший завет «Возлюби ближнего как самого себя» является, как мне кажется, главной целью АА.

Мэрисвилль, Огайо

ДУХОВНЫЙ ПРОГРЕСС **9**

Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство.

Билл У.

ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ

Всего Двенадцать Шагов. Сегодня, когда со всех сторон нам сообщают всякие громадные числа, какая-то дюжина, казалось бы, мало что значит. Но вот то, что стоит за Двенадцатью Шагами, — совсем другое дело.

Помню, в какой восторг пришли мы с женой, когда наши близнецы в свои одиннадцать месяцев сделали свои первые шаги. Вскоре это были уже два шага, затем три, четыре, и не успели мы оглянуться, как шагов стало столько, что и не сосчитать. Наши дети были свободны, свободны просто идти и идти.

Очень важен первый шаг, будь то первый шаг любимого ребенка, который учится ходить, или же Первый Шаг взрослого человека на пути к новой жизни. Вглядываясь в лица своих детей, я нахожу в них черты, которые необходимы нам для Двенадцати Шагов в АА: смелость — готовность на все ради успеха попытки; выбор направления — придерживаться его без отклонений и возвратов; решимость — идти вперед без оговорок и колебаний; уверенность — идти до конца. Пункт назначения — жизнь полная, жизнь свободная, жизнь умиротворенная.

Олбани, Австралия

Я СВОБОДЕН

После одиннадцати лет трезвости по одному дню, я все больше понимаю, как же мне повезло. Все, что мне удавалось вначале, так это остаться трезвым этот один день. Я никогда не позволял себе пропускать собрания, прочитал всю одобренную Конференцией литературу АА, которую мог купить или одолжить у других. Читал и другие работы, в частности, «Разнообразие религиозного опыта» Уильяма Джеймса (потому что ее читал Билл У.). Я прочел несколько сборников ежедневных размышлений (и продолжаю их читать, включая бесценные «24 часа в сутки»). Я посещал занятия в церкви, чтобы освежить свои духовные основы, которые усвоил в молодости и от которых очень далеко отошел.

Рост и понимание приходили медленно, но устойчиво и ровно. Наконец, благодаря милости Божьей, я ощутил плоды своей трезвости. Сейчас я чувствую себя совершенно свободным, потому что знаю всю правду о себе. Я много узнал о людях в АА, и это позволило мне лучше понять себя. Я знаю, что духовный рост — это великое, широкое, замечательное явление и что я только подошел к открытой двери.

Походив на собрания и потолкавшись в кругу новых для меня людей, я вижу, что мне есть чему у них поучиться. Их проблемы несколько иные, они не испытали такого жуткого одиночества, как мы, люди уже преклонного возраста. Они лучше информиро-

ваны, обладают большим объемом знаний, и, как мне кажется, более сообразительны, потому что быстрее учатся. Возможно, им, для того чтобы выздороветь, не надо очень глубоко копать, но их дорога более ухабиста, и путь не столь ясен. Так что им надо вести такую же борьбу, как и всем нам, поэтому мы нужны друг другу. Нам нужны опыт, сила и надежды друг друга, независимо от возраста и срока трезвости.

Спасительная Божья милость — не манна небесная. Она приходит через страдания, в страданиях и от страданий, а также от спасенных душ, таких как твоя и моя.

Я рад быть частью живого и растущего Содружества с надежно бьющимся сердцем. Божественная Сила — пульс АА, и он не меняется, какими бы испорченными и глупыми мы — смертные — ни были.

Бисмарк, Северная Дакота

ЧУДЕСА ОТКРЫТИЙ

Я хотела быть самым «преуспевающим» членом группы АА. Но прошло много времени, прежде чем я начала мыслить ясно. Я оставалась трезвой большей частью из-за страха и трепетного желания донести послание. Я часто и подолгу говорила о пользе «работы по Шагам» и необходимости «нового образа жизни». К сожалению, все сводилось лишь к пустопорожним разговорам. В действительности я даже не пыталась работать по Шагам.

Вместо этого я искала духовную помощь и душевный покой в церкви. Я была уверена, что в результате этой деятельности буду вознаграждена хорошим здоровьем и буду счастлива. Не получилось.

Хотя я больше не притрагивалась к рюмке, здоровье в целом ухудшалось. Я стала очень нервной и напряженной. В результате язва, высокое давление и острый нефрит привели меня в больницу, где я лежала почти слепая, скрюченная и фактически при смерти.

После того как врачи установили основную причину моего заболевания, они сообщили, что жить я все же буду. У меня было много времени для размышлений и медитаций. Я вспомнила и проанализировала всю свою жизнь — годы до АА и двенадцать лет в АА. Каким-то образом я почувствовала, что свободна для того, чтобы объективно проанализировать, чем я была и чем стала. Впервые в жизни мне стало абсолютно ясно, что я совершенная стопроцентная закоренелая стерва. Я настолько была поглощена собой, настолько эгоистична, что делала все, чтобы уничтожить себя. За годы в АА я ничего толком не познала. Я не пыталась работать по всем Двенадцати Шагам Программы.

До меня все же дошло, что Бог уже дважды спас меня от саморазрушения. Я начала испытывать чувство настоящей благодарности. Я чувствовала, что Бог спас меня для какой-то цели. В

знак благодарности я хотела посвятить остаток жизни тому, чтобы оказывать помощь людям, и при этом знала, что одно из лучших мест для этого — Содружество Анонимных Алкоголиков, но без моего прежнего поверхностного понимания «успеха».

Я нашла удовлетворение в том, что помогала расставлять стулья, очищать пепельницы. Вскоре я увидела, что служение в АА может быть вознаграждающим, и я занималась им с любовью. Да, я вернулась и с самого начала принялась за работу по Шагам, и испытала чудеса других открытий — о себе и о Высшей Силе. Я бы испытала все это уже много лет назад, если бы придерживалась Программы имела бы, как говорится в Большой Книге, «желание сделать все для достижения цели».

АА позволяет мне сегодня чувствовать себя свободно среди «нормальных» людей. Оно дает мне возможность жить и работать в церкви и в общине, и там также по возможности вносить какой-то вклад в то, чтобы сделать жизнь тех, кто придет за нами, немного лучше.

Корделл, Оклахома

СВИДЕТЕЛЬСТВО ЧУДА

Когда я впервые обратился за помощью в АА, мой алкоголизм еще не был в тяжелой стадии. Однако последствия тридцатилетнего злоупотребления алкоголем давали о себе знать — моя духовная жизнь была на нуле. На первом же собрании всякое желание пить пропало, и, поверив в АА, я с энтузиазмом начал работать по Программе, использовал девизы, ходил на собрания, заводил друзей и доносил смысл наших идей, как я тогда их понимал.

Вскоре после прихода в АА я прошел через религиозное обращение. Формально я был христианином, но на самом деле мои познания в духовной области были ничтожны. Чтобы по-настоящему познать христианские истины, я изучил основы различных религиозных направлений, ежедневно причащался и даже стал светским членом одного из религиозных орденов. Я почувствовал новую защищенность и стал постепенно отходить от Содружества. Не посещал собраний, потерял связь с друзьями из АА и превратился в очень «занятого» человека.

Могу с уверенностью утверждать, что когда после тринадцати лет трезвости я решил выпить, то в душе надеялся, что в случае неблагоприятных последствий у меня в запасе есть АА. На удивление, виски не оказало на меня какого-либо существенного влияния. В течение двух лет после этого я выпивал время от времени. Моя жизнь коренным образом отличалась от той, какой она была пятнадцать лет назад; постепенно, искусно обманывая себя, я склонился к мнению, что ошибочно причислял себя к алкоголикам. Еще несколько лет мне удавалось делать вид, что я «нормально»

пьющий. Имелись, конечно, признаки прямо противоположного свойства, но я игнорировал их. Я тешился иллюзией, что могу удержать себя под контролем.

Постепенно разрушалась моя духовная жизнь, и на физическом и умственном уровне отрицательное воздействие алкоголя в течение какого-то времени не было особенно заметным. Но неизбежно наступил момент, когда я предстал перед фактом, что не могу ни сократить объем потребляемого спиртного, ни остановиться. В отчаянии я лег в больницу. Диагноз — острый алкоголизм, у меня наблюдались все симптомы, включая галлюцинации. И все же после выхода из больницы я продолжал одержимо пить.

Однажды врач предложил мне снова лечь в больницу. Я сказал, что подумаю. В этот же день ко мне на чашку чая зашел друг (моя чашка чая означала полновесную порцию водки) и как бы мимоходом сказал: «Знаешь, приятель, зря ты это делаешь», и больше ничего.

После того как он ушел, слова «Зря ты это делаешь» не выходили из головы. На следующее утро я позвонил в офис местной интергруппы АА и попросил расписание собраний. С того дня я не выпил ни одной рюмки.

Сейчас я вижу, насколько глубок был мой самообман. В течение тех тринадцати первых лет моя трезвость была отнюдь не столь высокого качества, как мне казалось. В последующие два года я фактически убедил себя, что возможность пить — это его особая привилегия. Когда я вернулся в АА, принципы Содружества показали мне совершенно новыми, особенно смысл Первого Шага, этой «атомной бомбы Программы». Вместо прежнего своего подхода — прочитать содержание Шагов и забыть о них, на этот раз я стал жить ими ежедневно, находя в каждом новый смысл.

Моя новая вера является более глубокой, а мои представления и понимание Программы совершенно отличаются от тех, что были у меня раньше. Образ жизни в АА требует постоянного действия, активной честности с самим собой, признания необходимости жить по одному дню. Необходимо тренировать терпение. В знак благодарности я должен смиренно «приходить к убеждению» в каждую минуту каждого дня. Каждый день я должен признавать свое бессилие и вновь перепоручать свою жизнь Богу, иначе я потеряю все, чего добился. Я всегда верил в Бога, но больше не должен забывать, как легко потерять контакт с Ним и вновь стать безумным.

«Я искал свою душу, но не мог ее увидеть. Я искал Бога, но Бог ускользал от меня. Я искал брата и нашел сразу всех троих». Мы находим своих братьев в Содружестве и среди них обретаем нашу духовную силу. Твое понимание Бога может совершенно отличаться от моего, но, думаю, мы можем сойтись в том, что собрания АА пронизаны Святым Духом и что трезвость каждого из нас является свидетельством чуда.

«Чудо» можно определить как событие, появление которого необъяснимо, и поэтому признается сверхъестественным — Божественным актом. Я это принимаю. Дэвид Стюарт писал: «Чудо — это удивительное явление, возникающее в результате согласованных усилий Бога и человека». Я согласен — и в АА этот «человек» представлен множеством людей. Успех АА обеспечивается тем, что у каждого из нас и у всех вместе имеется общая цель, на достижение которой направлены наши усилия: умственный, эмоциональный и духовный рост — через любовь и служение. Как только мы приходим к вере, мы обретаем возможность работать для достижения этой цели.

Для меня приход к вере — не одномоментный опыт. Это повседневная работа, пока я живу и расту.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

ТОЛЬКО ОДНА ПРИЧИНА

Я уверена, что мы трезвы и живы по одной-единственной причине: у Бога для нас есть какая-то работа. Я поверила в то, что сначала должна понравиться Богу, затем себе, и потом всем остальным. Когда я живу и чувствую по этому правилу (а такое бывает не всегда), то все идет нормально. Когда же я пытаюсь править бал сама, то все летит в тартарары.

Акрон, Огайо

ГЛАВНЫЙ ОПЫТ

Не могу претендовать на то, что знаю все о Боге. И, конечно, я чувствую, что не до конца понимаю Его. Но есть Сила, которая, вопреки моей воле, делает для меня такие замечательные вещи, которые я сам сделать не в состоянии. Это я знаю совершенно точно. Я ощутил работу этой целительной силы во мне и видел чудодейственный эффект, который эта мистическая, неведомая сила произвела на тысячи выздоравливающих алкоголиков, моих друзей по АА.

Более двадцати лет я был атеистом или агностиком. За это время я стал безнадежным алкоголиком, пристрастился к амфетамину и потерпел фиаско на всех направлениях своей жизнедеятельности. Я был виновником всех моих жутких страданий. И в те «славные» годы я часто повторял: «Если Бог есть, то пусть Он даст мне знак». Я совершенно забыл, что именно я порвал с Ним связь, когда к своим семнадцати годам стал слишком умным. В то время я решил доказать, что Бога нет, и почти на протяжении двадцати лет в изобилии получал подтверждения своему убеждению. И первое, что я наконец действительно понял о Боге, так это то, что

Он всегда готов откликнуться. Потребовались двадцать лет страданий, чтобы узнать это!

Второе, что я узнал, — это что Бог есть любовь. Один из святых говорил: «Каждый человек, который любит, рожден от Бога». Судьба улыбнулась мне, потому что первый день в АА я провел с таким человеком. Он присутствовал со мной на трех собраниях в тот день, затем пригласил к себе на обед, потом и на ужин. Я был обескуражен и смущен, я думал, что если бы он знал, что я собой представляю, то ни за что не пригласил бы к себе домой. Меня привели в Программу не только его любовь и принятие меня. Мне и раньше предлагали любовь, поддержку, совет и понимание. Но на этот раз я откликнулся! Мы излечиваемся не только любовью других, но и своим ответом на нее. Наше понимание Бога растет через наше ответственное чувство к Нему.

Мой наставник сказал: «Молись, если можешь». Не имея никакой веры и думая, что молитва — это что-то вроде самогипноза, я в одиночестве в своей комнате, как малое дитя, опустился на колени и стал молиться незнакомому Богу. Я сказал: «Боже, отбери у меня тягу к выпивке». Желание выпить пропало, и я не испытываю его по сей день. Не знаю, как я это сделал, но я отдался Силе, и эта Сила сделала за меня то, на что я сам не был способен.

Каждый вечер я ходил на собрания АА, каждый вечер молился и каждую ночь вел во сне долгие прекрасные беседы с Богом. «Главный опыт», как я это часто теперь называю, обволакивал и втягивал меня в свою орбиту настолько искусно, насколько это мог воспринять мой дезорганизованный ум. Мне преподнесли прекрасные подарки: веру и подтверждение веры. От этого я пришел в такое возбуждение, что не мог решить, то ли мне стоит основать новую религию, то ли стать священником.

Около трех месяцев я ходил на собрания, молился, мечтал и пытался дисциплинировать себя. Эйфория прошла, и временами я ощущал большой дискомфорт. Мне сказали, что я должен пересмотреть свои отношения с прошлым и отойти от него. Следующее, что я узнал о Боге, было: «Вера без действия мертва».

Постепенно я начал работать по Шагам, с Четвертого по Девятый, и примерно через четыре года травмирующее влияние прошлого было устранено. Я пришел к вере в милосердного, прощающего, но не забывающего Бога. И у меня не было желания забыть прошлое. Воспоминания больше не вызывали у меня чувства стыда или угрызений совести. Наоборот, они наполняли меня чувством благодарности и радости. В целом моя история кажется мне какой-то божественной тайной. Не знаю, каким образом интеллигентный человек может загнать себя в такую жуткую ситуацию, и чем больше восстанавливается мое здравомыслие, тем больше я восхищаюсь тем, что выпутался из этой передраги.

Когда моя жизнь в АА только начиналась, я понял, что проявления Бога и представление о Боге не были придуманы в

АА. Мне было недостаточно полагаться только на свой собственный опыт и постоянно повторять на собраниях слова «Бог, как я Его понимаю». Я вновь открыл для себя библейского Бога, в основном, в результате рекомендаций, описанных Норманом Винсентом Пилем в его работе «Сила позитивного мышления». Я прошел конфирмацию в церкви, которую сам выбрал, и стал жить в мире с Богом моего детства. Я узнал, что страшный Бог, каким я Его представлял в детстве, в действительности — Бог любви.

Но суть практики в религиозных заведениях стала, как мне казалось, все больше и больше напоминать мою собственную — много обещать, но мало делать. Поэтому я заинтересовался христианским мистицизмом и занялся изучением техники глубокой медитации, а также сравнительным религиоведением. Я начал понимать, что так называемые мистики в любой из религий, будь то христианство, иудаизм, буддизм, хинду, таоизм или магометанство, в конечном итоге говорят на одном языке. Так или иначе, но все они описывают одного и того же благословенного Одного, который стоит за Многими и с которым можно войти в прямой контакт в ходе истовой молитвы и глубокой медитации.

Я начал медитировать утром и вечером, результат был настолько ошеломляющим, что я почувствовал необходимость в какой-то внешней помощи. Явственные сны наяву и странные внутренние ощущения заставили меня подумать, а не опасно ли заниматься этим самостоятельно и в одиночку. Я навел справки обо всех организациях в Торонто, которые учили технике медитации, и выбрал приглянувшееся мне общество.

Какого мнения я должен придерживаться, какие приемы можно использовать в течение первого года, через пять лет — всего этого я не смог узнать. После семи лет этой практики я заметил, что больше всего бывал счастлив именно тогда, когда моя приверженность АА и его Двенадцати Шагам была сильнее, чем участие в какой-либо другой деятельности или группе.

В настоящее время в своей жизни по одному дню я пытаюсь улучшить мое понимание Бога, отвечая Ему по трем основным направлениям: действовать только в позитивном ключе, стараться позитивно мыслить и позволить Богу создать из меня нормального человека.

Позитивное действие, в моем понимании, означает сознательное стремление поступать по отношению к другим людям в соответствии с библейскими заповедями, в которые я верю независимо от того, нравится мне действовать таким образом или нет. Я обнаружил, что поступать таким образом гораздо легче, чем верить в правильность действий, совершаемых по своему собственному разумению. Одним из направлений моей повседневной деятельности, связанной с Богом, является работа в Содружестве АА.

Величайшей трагедией химически зависимого является то, что он как никто другой нуждается в любви, но постепенно из-за своего пристрастия становится совершенно нелюбимым. Любящее Содружество АА положило начало моему выздоровлению, и я поддерживаю повседневный контакт с теми, кто меня любит и понимает, поскольку я сейчас нуждаюсь в этом так же, как и при посещении первого собрания.

Другое направление, которому я стараюсь следовать в повседневной жизни и которого ждет от меня Бог, это позитивное мышление. АА учит меня, что можно, хотя не всегда легко, остановить отрицательный ход мыслей и, используя наши девизы, восстановить чувство благодарности, которое позволяет перестроиться на позитивный ход мыслей. А высшая положительная мысль — это, конечно же, «Бог», слово, которое утверждает нашу веру в то, что Вселенная дружелюбна к нашему существованию.

Молитвой я прокладываю путь к вере в Бога. Каждое утро перепоручаю мою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. Его жизнеутверждающая сила, заложенная во мне, постепенно привела меня в состояние умиротворенности и счастья, которые мне казались недостижимыми.

С помощью глубокой медитации я устанавливаю связь с Богом. Я медитирую по полчаса утром и вечером. Цель глубокой трансцендентальной медитации состоит в том, чтобы сосредоточить свою мысль, подвести ее к внутреннему источнику, благодатному ядру, и затем вывести благодатную природу его в реальную жизнь, чтобы наслаждаться этим в течение дня.

Я все больше и больше осознаю бесконечно расширяющийся внутренний источник счастья. Упанишады, часть индуистского учения, заключают: «Все вещи рождаются из Радости; на Радости держатся все вещи; все вещи возвращаются в Радость». Чем глубже я принимаю это положение, тем сильнее наслаждаюсь жизнью. В конечном итоге, Бог, как я Его понимаю, — это радость и умножение радости.

Торонто, Онтарио

ДРУГОЙ РУЛЕВОЙ

В течение многих лет моими любимыми литературными произведениями были: «Одиссея» Гомера, потому что жизнь — это путешествие, и его «Илиада», потому что жизнь — это борьба. Сейчас я спрашиваю себя: «Но должна ли жизнь быть такой, как ее видел Гомер? Почему я всегда должна путешествовать, убегая от самой себя? Постоянно бороться с самой собой, сопротивляться или возмущаться той жизнью, которую дал мне Бог? Почему бы не расслабиться и не позволить Кому-то, более способному, чем я, направлять и планировать мою жизнь?»

Сиэтл, Вашингтон

Я ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ

Многие члены нашего Содружества следующим образом опеределают три ступени изучения и роста: «Я пришел. Я пришел в себя. Я пришел к вере».

В моем случае третья ступень началась лишь через три года. В течение последующих лет у меня происходило постепенное укрепление связи с Богом, как я Его понимаю, и я все чаще обращался к Нему.

«Человек готов умереть за идею, но только если идея не до конца понятна ему», — писал Поль Элдридж. Именно так я представляю духовную составляющую Программы АА. Если я пытаюсь разложить все по полочкам, у меня возникает чувство тревоги и волнения, поэтому, возможно, я и не пытаюсь понять ее. Эти разрозненные заметки представляют лучшее из того, что я могу выразить словами.

Кардинал Ньюман сказал: «Не что иное как энергия твоей мысли держит тебя в отдалении от Бога». Так же, думаю, было и со мной. Выражение «Положись на Бога и позволь событиям идти своим чередом», должно быть, было написано специально для меня...

Бог для меня — это тот твердый и спокойный голос, который много раз в день говорит: «Рауль, это не очень хорошо!»...

Я живу один. Когда-то я испытывал одиночество. Но сейчас я радуюсь тем открытиям, которые достижимы только в минуты уединения...

У меня часто вызывают протест явления, которые я воспринимаю как ограничения или препятствия. Но это могут быть вещи, в которых я больше всего нуждаюсь. Все, что я называю помехами и препятствиями, является, по всей вероятности, предоставляемыми мне Богом возможностями...

По мере того как я стараюсь духовно расти в Программе АА, я время от времени должен вспоминать «то время, когда я...», но не для того вовсе, чтобы тосковать по прошлому. АА научило меня тому, как относиться к прошлому, как видеть его в правильном контексте и перспективе. Я уверен, что должен научиться, т. е. позволить Богу научить меня тому, что единственный способ избавиться от прошлого, это отделить его от будущего. Бог ничего не делает просто так...

Теперь, когда я трезвый и уже пытался препоручать свою волю и жизнь Богу, я уверен, что величайшим подарком, который могу преподнести миру, людям или какому-то отдельному человеку, являюсь я сам. Думаю, что Бог создал каждого из нас как уникальную личность, чтобы мы, в свою очередь, могли передать эту уникальность другим. Сейчас я могу это делать с радостью, теплом, дружелюбием, счастливо и трезво!

Думаю, что Бог создал всех нас разными и по другой причине. Я убежден, что каждый из нас может сделать что-то луч-

ше, чем кто-либо другой на свете. Так думает Бог. Он хочет, чтобы это сделал именно я! С помощью Двенадцати Шагов многие члены АА нашли назначенную им на земле работу. И они ее выполняют.

Таким образом, Двенадцать Шагов продолжают оставаться моим побуждающим и обязывающими источником больше, чем что-либо другое в жизни. Только работая по Шагам, я все ближе и ближе подхожу к тому, чтобы узнать, что же именно мне назначено Богом.

Возможно, Бог считает, что я способен выполнять лишь самую скромную работу в своей общине. И эта работа существует. Она реальна. Поэтому с помощью друзей из АА я должен найти ее. И затем, с их помощью, выполнить ее!

Торонто, Онтарио

ИСТОЧНИК СИЛЫ

Уже за несколько лет до прихода в АА я знала, что схожу с ума. Хорошо помню, как плакала и просила Бога помочь мне. Каким-то образом я нашла силы, чтобы уйти от мужа. (Я опасалась, что во время буйной пьянки убью его или он убьет меня). С того времени и до момента, когда я обрела способность получать помощь и узнала, что Бог присутствует в моей жизни, был пройден большой путь.

Первые проблески надежды появились у меня на первом же собрании АА. Я боялась, что, возможно, не страдаю алкоголизмом, но если так, то, по моему убеждению, я никогда и не смогу выздороветь. У меня не было жизни в нормальном понимании этого слова — депрессии просто парализовали меня.

Было похоже, что АА представляло направление и образ действий, к которым я давно стремилась. У меня стали появляться слабые ростки побуждения к жизни, желания жить. После многих месяцев болезненного уединения и враждебности я постепенно стала различать внутренний голос, который мне надо было услышать. Я заставила себя выступать на собраниях, чтобы убедить себя, что я существую. Я стала чувствовать себя свободней, но по-настоящему не была ни с кем связана. Я нашла друзей в АА, и они стали моей семьей, но через некоторое время этого оказалось недостаточно. Меня преследовал страх — я впервые лицом к лицу столкнулась с жизнью. Я могла обсуждать свои проблемы с новыми друзьями и с врачами, но какой-то составляющей в жизни все же не хватало.

До этого я всегда связывала свою судьбу с женщиной, и он становился единственной целью моего существования и источником воли к жизни. Я знала, что если подобное повторится еще раз, то меня постигнет непереносимое разочарование. У меня должна быть собственная воля к жизни. Возможно, именно с этого момента я стала полагаться на Бога — Того, Кто защищает меня, Того, Кто никогда меня не поработит, Того, с Кем я смогу мыс-

ленно разговаривать и Которому смогу молиться. Возможно, я пришла к готовности и желанию верить.

Я говорила подруге, у которой были те же проблемы, что клялась Богу, что сегодня не буду пить и не выйду замуж. Это был своего рода договор. Я очень серьезно отнеслась к этому. Я, кажется, не могла совмещать Бога и связь с женщиной. И Бог начал давать мне силы, которые, как я всегда думала, будут в моей жизни идти от мужчин.

А силы были мне нужны каждый день, потому что я очень устала. Но опираясь на АА и с Богом как источником силы я смело могу противостоять жизненным вызовам без спиртного. Теперь я могу смотреть в окно без отчаяния. Океан, солнце, деревья и вся фантастическая красота, созданные Богом, стали, наконец, для меня реальностью. Я горю желанием быть на природе, она нужна мне. Но я также должна помнить, что целительной силой для меня является внутренняя духовность, данная мне Богом. Я могу обращаться к ней, где бы я ни была.

Теперь мне очень хочется делиться с другими людьми. Мне несколько боязно делать этот шаг. Раньше я тоже боялась всего, однако сейчас знаю, что страх можно преодолеть.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ

Когда я, дрожа от ужаса, впервые пришла на собрание, я была убеждена, что больше уже ни во что не верю. Но что за чудо, уже после всего одного собрания и первой беседы с наставником я смогла обрести надежду в АА! Эта надежда заставила меня ходить на собрания. И постепенно она переросла в искреннюю веру в то, что в АА есть ответы на все мои вопросы, что если я буду стараться, то смогу оставаться трезвой — день за днем. Вместе с тем я поняла, что достигнуть этого можно лишь прилагая усилия для работы по Программе.

Когда моя вера в АА основательно окрепла, стало очевидным, что для поддержания трезвости имеют значение все Двенадцать Шагов. Но на Третьем Шаге, с его «препоручить Богу», я зашла в тупик. Я обошла его, зная, что должна буду снова возвратиться к нему, и занялась Четвертым Шагом. Медленно и болезненно я начала осознавать себя. Я увидела, что это неправда, будто бы я ни во что не верю. Я верила, но в отрицательные «истины»:

Я верила, что мне надо выпить для уверенности в себе.

Я верила, что я не привлекательна.

Я верила, что я никчемная.

Я верила, что меня никто не любит.

Я верила, что мне всегда не везет.

Кто-то на закрытом собрании сказал: «В каждом из нас есть что-то хорошее. Ищите его, питайте его, ухаживайте за ним, и оно

расцветет». Я принялась искать у себя положительные качества. Я поняла, что присущий мне комплекс неполноценности — это один из аспектов эгоизма, другим же являлось мое высокомерие. Я же должна найти золотую середину. И я попробовала действовать, как если бы:

АА дает мне уверенность в себе.

Я привлекательна как личность, хотя и не красавица.

Я, как и другие, чего-то стою.

Я люблю себя и могу любить других.

Вера освобождает меня от страха, который всегда владел мной.

Сейчас я наконец верю в то, что могу как личность обрести целостность с помощью таких инструментов АА, как работа по Шагам, чтение литературы АА, постановка вопросов на закрытых собраниях, обращение к членам АА со стажем, которые обладают таким загадочным качеством как умиротворение. Я обнаружила, что все те, кому я подражала и кого уважала в АА, включили идею Третьего Шага в свою жизнь. Я знала, что хочу сделать то же самое.

Это неизбежно повлекло необходимость поиска Бога, как я Его понимаю, и готовность позволить событиям идти своим чередом. Я поняла, что должна сказать: Да исполнится воля Твоя. Но кто этот Тот или То, чья воля должна исполниться для меня? Мне пришлось пересмотреть свои представления. И во что же я стала верить?

Я пришла к вере в Программу АА.

Я пришла к вере, что сила (АА) более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие.

Я пришла к вере, что больше не нуждаюсь в спиртном.

Я пришла к вере, что могу развиваться и стать целостной личностью.

Я пришла к вере, что вера может избавить от страха.

Я пришла к вере, что могу любить себя и, как следствие, любить других.

Я пришла к вере, что любовь — это ключ.

С открытым сердцем я возвратилась к Третьему Шагу и препоручила свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю.

Форт-Лодердейл, Флорида

«ВО ВСЕХ НАШИХ ДЕЛАХ» 10

Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отвратить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах-одиночках, которые мы сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании — таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, который нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ.

Билл У.

*«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»,
стр. 140.*

МЫ ИДЕМ ЭТИМ ПУТЕМ

После почти десяти лет у стоек баров, увиливания от работы и отстраненности от людей я притащила себя и свою алкогольную проблему к Анонимным Алкоголикам. Это был не самый замечательный исход для только что вышедшей замуж молодой женщины, но я должна была признать, что неуправляемая жизнь вряд ли будет полезной для ребенка, которого я ожидала.

И все же, поскольку мой муж присоединился к АА еще до того, как мы встретились, жизнь, казалось, будет полноценной после того как я тоже стала членом Содружества. У меня было три месяца трезвости, когда родился наш первый ребенок. Через год и месяц появился второй. Наш третий «ребенок в АА» родился через год и четыре месяца после второго. Так что мои успехи в АА были отмечены тремя девочками. Наверное, никто не ощущал такого удовлетворения, как я, когда подошла третья годовщина моей трезвости.

Затем произошел резкий поворот. Совершенно неожиданно я почувствовала полное разочарование образом жизни АА. Доктор подтвердил наши самые мрачные опасения, когда объявил, что у нашего младшего ребенка серьезные проблемы со здоровьем. Высказывалось предположение, что у нее мышечная дистрофия, но исследование в больнице не подтвердили этот диагноз. Мы оказались в состоянии неопределенности относительно этой проблемы, консилиум врачей определил ее болезнь как церебральный паралич. У них не было надежды на ее выздоровление, а специалист в области ортопедии категорически заявил, что наша девочка никогда не будет ходить.

Выслушав одно пессимистическое предсказание за другим, я пала духом. Я, конечно, понимала, что в такой ситуации мать должна отдать все силы заботе о своей дочери. А мне казалось, что сил нет. Муж верил в лучшее — он полагал, что врачи ошибаются. Он ни на минуту не сомневался, что дочь будет ходить.

Наши друзья из АА также верили, что ребенок выздоровеет. Они делали все возможное, чтобы вдохнуть в меня энергию. И именно эти положительные силы, которые давала любящая поддержка, заставили меня пересмотреть то состояние, которого я достигла в Программе АА. Да, я оставалась трезвой, но перепоручила ли я свою жизнь и волю Богу, как я Его понимаю? Делаю ли я что-либо, чтобы «углубить соприкосновение» с моей Высшей Силой? Практикую ли я ежедневно Десятый Шаг или только однажды попыталась выполнить его?

Большинство ответов были отрицательными. Это означало, что в то время как моя дочь будет в тяжелом физическом состоянии, я своим поведением и действиями буду подавлять тот прогресс, которого она может добиться на духовном и интеллектуальном уровне. Другого решения, кроме как освободить дорогу ребенку и работать над собой, не было.

В последующие годы я активизировала свою работу в АА. Я как никогда близко подошла к своей Высшей Силе, к Богу. А затем в один прекрасный день наша дочь пошла! Случайно я отпустила ее маленькую ручку. Наша реакция напоминала реакцию библейских людей, которые увидели, как недвижимый ранее человек начинал ходить, — «удивление и благоговение».

В данный момент ей двенадцать лет, и медики называют достигнутый ею прогресс «беспрецедентным». Я продолжаю помнить заявление невропатолога, что она координирует свои движения умственной деятельностью. Когда она душевно раскрепощена и активна, то и физическая деятельность активна и свободна. Когда дух ослаблен, в действиях появляются сбои. Ну, какой еще урок мне нужен?

Этот ребенок является моим руководством на тему: «Как это работает». С того дня, как я умом отпустила свою дочь, и до того, как сделала это фактически, она преуспела гораздо больше, чем об этом можно было мечтать и на что можно было надеяться. Сейчас, работая по Программе АА, я стараюсь следовать за ней. Один выдающийся мыслитель сказал: «Уверенность в себе — это, в конечном счете, уверенность в Боге». Как можно отрицать справедливость этих слов, если они подтверждены собственным опытом?

Филадельфия, Пенсильвания

ОТ ОДИНОЧЕСТВА К УЕДИНЕНИЮ

«Я одинок, я одинок!» — раздается пьяный плач алкоголиков по всей земле: в пустой комнате, в переполненном баре, в многолюдном семейном кругу, на улицах среди сотен людей. Затем прямо противоположное настроение: люди действуют нам на нервы, и мы уводим себя «подальше от всего этого». Но и это не помогает, мы не можем долго выдержать бремя своих черных мыслей.

Мы усиленно стараемся отделаться от одиночества с помощью бутылки, и на какое-то время нам это удастся, но ненадолго. Когда мы достигаем дна и осознаем, что не можем продолжать так жить, то, по милости Божьей, видим, что завели себя в бездну непереносимого одиночества, что мы оторваны от всего и от всех. Попад в такую изоляцию, мы вынуждены посмотреть на свою жизнь, на свои проблемы и увидеть безнадежность своего состояния. Только теперь мы можем задавать вопросы, давать ответы и принимать решения. Теперь мы можем принять решение, что же все-таки нам делать со своим пьянством и как жить дальше.

Есть две стороны в одиночестве человека. На нашем языке «одиночество» — это болезненное восприятие человеком того, что он один. «Уединение» — это удовлетворенность тем, что имеется возможность побыть одному.

Что происходит с нами в АА, что дает возможность не только выдерживать моменты уединения, но и наслаждаться ими? Что — внутри нас — меняет одиночество на уединение?

Любовь и понимание, которые мы находим в АА, — это шит, который защищает нас от болезненного одиночества периода пьянства. Первые несколько недель некоторые из нас большую часть времени проводят в клубе АА, подолгу беседуя с другими членами Содружества. Затем становится очевидным, что мы должны идти работать и каким-то образом выполнять требования и обязанности нашей повседневной жизни. Мы боимся. Не захватит ли нас одиночество снова, когда рядом не будет членов АА?

Практикуя принципы, заложенные в Двенадцати Шагах, мы рано или поздно находим у себя драгоценное качество, что-то внутри нас, что делает нашу жизнь комфортной независимо от того, находимся ли мы дома или где-то еще, куда нас забрасывает судьба.

Члены АА вовсе не эмоциональные калеки, которых непременно кто-то должен держать за руку днем и ночью, чтобы они не упали. Мы растем с помощью Бога, как мы Его понимаем, а также с помощью членов группы АА, применяя Двенадцать Шагов в своей жизни.

По мере того как проходят неделя за неделей трезвой жизни, мы можем радоваться и дорожить теми редкими моментами уединения, которые выпадают нам в этой бурной и быстротечной жизни. Когда мы перестаем бояться одиночества и начинаем дорожить уединением и использовать его преимущества, это означает, что мы уже прошли большой путь. Мы понимаем, что нам нужны минуты уединения, чтобы подумать, поработать по Шагам. В уединении мы проводим наш самоанализ. В уединении мы признаемся себе в том, какова же истинная природа наших заблуждений. В уединении наш дух ищет Силу более могущественную, чем мы; в уединении мы с помощью молитвы и медитации стараемся узнать волю Бога, которую нам предстоит исполнить.

Уединение можно обрести и прочувствовать по-разному — в тишине на природе, читая стихи, слушая музыку, рассматривая картины и предаваясь раздумьям. Мы одни, но не одиноки. И все же, пользуясь этим состоянием, мы не можем ответить на все возникающие вопросы. Поэтому мы возвращаемся в мир людей.

Некоторые из нас жаждут заняться той или иной творческой деятельностью. Но мы не можем стать творцами или оставаться таковыми без уединения. Один час вдумчивого уединения обогатит наши творческие возможности гораздо больше, чем часы, затраченные на обучение творческим навыкам.

Не всегда легко отдаться уединению, иногда следует просто помолчать, позволить нашей душе вздохнуть, без слов обращаясь к Богу. Это можно сделать в толпе, в многолюдной комнате и в других сложных условиях. Никто не может отобрать у нас такие

моменты. Центр нашего существа, самое сокровенное в нас, являющееся основой нашей уникальности, поднимается к священному центру и принимается там. Только через движение, которое вначале поднимается к Богу, а затем от Него возвращается к какому-то другому человеку, можно наладить общение с другими людьми.

Даже любовь может возродиться в уединении, потому что только в уединении одинокие сердца могут дотянуться до того, с кем они разлучены. Один час уединения может в большей степени приблизить нас к тем, кого мы любим, чем многие часы общения. Мы можем взять их с собой на «холмы вечности».

Хьюстон, Техас

СЧАСТЬЕ

Для того чтобы сформулировать определение «счастья» (что мне понадобилось при попытке применить Программу АА для перестройки разбитой жизни), я для начала попыталась вспомнить ощущение счастья, за которым мы гонялись в давние времена. Я думаю, что для многих из нас счастье ассоциировалось с блаженством.

Во время пьянства мы стремились к эйфории, к освобождению от какой-либо ответственности. Нам хотелось закрыться от окружавшего нас требовательного мира и улечься на мягкой постели медленно плывущего облака. И на какие-то короткие моменты, перед тем, как опускался занавес провала памяти, мы входили в это «никакое» состояние.

Затем мне сказали: «Приходи в АА. Мы поможем тебе сохранить трезвость, и ты узнаешь настоящее счастье».

Трезвость была настоящей, но и мир неожиданно оказался таким же — грубое, безжалостное место, с которым мы по-настоящему раньше не сталкивались. Где эта хваленая штука, которая называется счастьем?

Один современный философ сказал, что счастье — это не то, что мы испытываем, это то, что мы помним. И все же, рискуя показаться немодной, скажу: «Я действительно счастлива». Позвольте сразу добавить, что все, чем я сегодня обладаю, досталось мне нелегко. Для меня все это было и остается трудным делом. Отказ от приобретенных в детстве представлений никогда не бывает легким. Так что прежде всего мне нужно было разобраться с определениями.

«Душевный покой» — это первые слова, которые мы начали употреблять с того момента, как переступили порог комнаты, где проходило первое собрание. Однако они изначально туманны. Они могут означать все, что угодно: от беспрепятственного, свободного от неровностей, полностью гарантированного блаженства — до способности поджимать верхнюю губу, когда все идет не так, как нам хочется. Я слышала Молитву о душевном покое, которую проносили как заклинание, чтобы поддержать дух против искушения, использовали как дубину, чтобы отогнать неприятности. Не

знаю, насколько это правильно, но мое определение душевного покоя подразумевает нечто вроде следующего.

Мне кажется, что губительная сумятица в жизни людей, независимо от того, алкоголя или они или нет, проистекает из упрямых попыток разрешить неразрешимые проблемы. Вот почему заложенная в Молитве о душевном покое философия является одним из наиболее важных руководящих указаний, которое я нашла в АА.

Принять то, что ты не в силах изменить. Очень просто. Если проблема не может быть решена сегодня, почему бы просто не отойти от нее. Я считаю, что это не всегда легко: здесь нужна дисциплина — черта характера, которую не часто можно обнаружить у новоиспеченного трезвого алкоголика.

С другой стороны, проблемы, которые могут быть решены, — основа истинного удовлетворения в жизни. Ежедневные препятствия, которые надо преодолеть, а также конфликты, возникающие с рассвета до заката, стимулируют нас.

Наконец, последняя строка Молитвы о душевном покое дает прекрасное правило: мудрость, чтобы отличить разрешимые проблемы от тех, которые не поддаются разрешению. Как одна из тех, кто сомневается в своей мудрости (по крайней мере, с началом трезвости), я нахожу, что замена слова «мудрость» на «честность» часто дает ключ к ответам, которые я ищу.

Второй принцип Молитвы о душевном покое частенько сбивается. Я постоянно удивляюсь тому, какое огромное количество так называемых препятствий мне приходится преодолевать лишь после второго подхода к ним, мобилизуя те бедные ресурсы, которыми располагаю, а затем беря в руки мотыгу.

Душевный покой для меня, тем не менее, — это отсутствие неразрешимого конфликта. И от меня зависит определить в самом начале, честно оценив себя, смогу ли я справиться с проблемой, а затем решить, следует ли ей заняться сейчас, отложить ли ее на время или отказаться вовсе.

Мы можем ставить перед собой реалистичные цели, если последовательно и честно смотрим на свои возможности. Преодоление сложностей, возникающих в процессе движения к намеченным целям, дает активное удовлетворение. Это же настоящий кайф!

Дом Чарльза Адамса, который я собираюсь перестроить, никогда не станет Тадж-Махалом, но это будет работа моих рук, со всеми последствиями подхода «сделай сам» и всплесков энтузиазма, не обеспеченного каким-либо настоящим талантом в этом деле.

Я никогда не выращу такие крупные помидоры, как у соседа, но мои мелковатые плоды будут для меня вкуснее, чем его.

Впервые я демонстрирую работодателю свой успех и ощущаю тепло и удовлетворение от работы в команде, от того, что внесла частицу своего труда в успешно выполненное коллективом задание.

Единственная галерея, в которой когда-либо будут выставлены мои картины, — это пространство от прихожей до входной

двери, но побаловаться в какой-то новой сфере — это интересно, и здесь даже наблюдается кое-какой прогресс, хотя его и не видит никто, кроме меня.

Наш проект школьного бюджета не прошел, но я получила удовлетворение хотя бы от того, что мы аргументированно отстаивали его. (Представляете меня интересующейся такими вещами в старые времена!) Подождем до следующего года.

Я плохо знала семью, которую потеряла в результате пьянства. Мои нынешние муж и дети, эти прямые дивиденды трезвости, доставляют мне большую радость. Я никогда в своей жизни до АА по-настоящему ничего ни для кого не делала. И даже сейчас я не могу выровнять ситуацию, я все еще больше получаю, чем даю.

Есть только одно лицо более прекрасное, чем у четырехлетнего мальчика, когда им рассказываешь сказку, — это лицо его младшей сестры.

Итак, счастье для меня — это исполнение намеченного, удовлетворение, полученное от осознания того, что ты, честно оценив свои скромные возможности, сделал все от тебя зависящее на всех этапах жизненного пути.

Счастье — это благодарность за чудо, что позволило тебе пройти еще один круг по жизни, которая некогда казалась конечной.

Счастье в росте. В растущем понимании того, что у тебя в реальности имеется. Счастье не только в памяти, но и в опыте.

Нью-Хартфорд, Нью-Йорк

УРОК СМИРЕНИЯ

У Бога, как я его понимаю, есть чувство юмора. Подтверждающий это случай произошел в мае, когда меня попросили сказать несколько слов во время службы в церкви на День матери.

Как только я начал думать, что мне говорить, «несколько слов» превратились в полноценную проповедь, а несколькими часами позже эта проповедь (которую все еще надо было написать) в моем воображении стала одной из лучших, когда-либо произнесенных в нашей церкви. Прошло несколько дней, и когда я стал работать над этой проповедью, она стала, опять же в моем воображении, лучшей из тех, которые слышали в Норд Бей. А по прошествии недели появилась вероятность того, что меня попросят прочитать еще несколько проповедей. В результате прихожане других церквей конечно же придут послушать меня. Я не исключал, что через какое-то время люди даже из отдаленных мест, таких как Солт Ст. Мэри, толпами повалят к нам слушать меня!

Лет пять назад я больше всего на свете боялся, что умру, и на мои похороны никто не придет.

Когда дошла очередь до моей «проповеди», Бог, милосердный и мудрый, своевременно вмешался. Во рту у меня появилась ужасная сухость, такая, какой я не испытывал даже тогда, когда нака-

чивался спиртным. Я начал говорить, но после каждого предложения вынужден был останавливаться, чтобы выпить глоток воды. Но вода не утоляла этой жажды. И вскоре, когда жажда стала еще сильнее, я больше пил, чем говорил. Мною овладело всепоглощающее искушение произнести перед прихожанами тост и выплеснуть на них стакан воды.

И в этот самый момент наступило прозрение. До меня дошло послание. Бог говорил мне: «Ты алкоголик. И ничего больше. Не проповедник, не учитель, не оратор. Просто алкоголик, выздоравливающий по моей милости».

Вот и все. Урок был преподан с юмором. Урок, который я никогда не должен забывать. Важно не то, что я делаю, где живу или как меня зовут; важно то, что я, по Божьей милости и благодаря членству в АА, выздоравливающий алкоголик.

Норт-Бэй, Онтарио

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Большинство известных мне алкоголиков, в том числе и я, хотели двигаться вперед. Если этого не происходило, то, что ж поделаться! — не оставалось ничего иного, кроме как розовые мечты об успехах и славе, которые исходили из бутылки. Такие фантазии составляют основу и ткань жизни активного алкоголика.

По моему мнению, главное различие между активным и выздоравливающим алкоголиками может быть выражено через понятие грамматического времени. Активный алкоголик склонен жить в будущем или прошлом. Трезвый алкоголик, используя часть мировоззрения, которым он овладел в АА, живет или стремится жить в настоящем.

Непьющий алкоголик открывает для себя в АА, что ты не сможешь продвигаться вперед до тех пор, пока не научишься быть здесь. Из Молитвы о душевном покое мы узнаем, что одним из явлений, которое мы не в состоянии изменить, является время. «Здесь и сейчас» — это единственная реальность, в то время как в нереальном мире пьющего алкоголика есть только «вчера и завтра».

Благодаря трезвости заключается в принятии того факта, что прошлое уже не существует, а будущее существует только в настоящем.

Я вспоминаю одно утро, когда встала и сказала себе, что в этот день я не буду пить. Я делала так уже много раз и каждый раз терпела неудачу. Но этим утром, по совершенно необъяснимой причине, какой-то голос сказал мне, что я лгунья, что я не могу не выпить сегодня. Немедленно была заложена основа для самого необычного дня в моей жизни, того дня, когда тяга к алкоголю была у меня отобрана.

Объяснение простое. Когда я сказала себе: «Ты лгунья», я думала категорией настоящего. Я не говорила: «Если ты перетерпишь

утро и выпьешь только во второй половине дня, ты будешь лгуньей». Именно тогда мне была дана сила, чтобы что-то сделать с моим затруднительным положением, поскольку я признала, что это затруднение текущего момента, а не будущего. Поэтому я стала искать АА и нашла необходимую мне помощь. Именно в момент признания себя лгуньей я перестала быть таковой (по крайней мере, именно на этот момент).

С тех пор как я выпуталась из кошмара алкогольной жизни, я стала с интересом размышлять над темой «продвижения вперед». В своей перегретой алкоголем амбициозности я, бывало, представляла, что для того, чтобы продвигаться вперед, надо быть чем-то вроде сверхъестественного бульдозера, прокладывающего себе дорогу ударами вперед и вверх, непреклонно переваливающего через жизненные препятствия, перемалывающего, давящего, скрежещущего, не обращающего внимания на сопротивление, побуждаемого амбициями и соблазнами успеха — того успеха, который без всяких усилий приходит к нам в баре из бутылки.

Тогда я не знала, что если ты хочешь мирно и спокойно Продвигаться Вперед, ты прежде всего должен научиться Быть Здесь. Чтобы Быть Здесь, требуется характер, требуется самодисциплина, решительность. Любой человек с достаточной энергичностью и узким мышлением может Продвигаться Вперед на манер воровских баронов, диктаторов и демагогов. Но чтобы Быть Здесь, ты должен знать, где ты находишься, чтобы знать, куда идти. Чтобы найти, надо искать, а чтобы научиться искать, надо спросить. Чтобы спросить, требуется смирение, и терпение, чтобы дождаться ответа, и вера, что ответ придет. Все это вряд ли можно отнести к достоинствам бульдозера.

Я склоняюсь к тому, что Быть Здесь является ключом к Одинадцатому Шагу. Мы не можем укрепить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, откладывая все на будущее. В конце концов, и слово «грядущее» начинается с «здесь». (Пояснение переводчика: в английском языке слово hereafter — «будущее», «грядущее» — начинается со слова — here, что значит «здесь»).

Манчестер, Массачусетс

ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ

В среде АА я более восьми лет оставалась трезвой. Очень помогла в этом практическая философия — способ мышления, дающий реальные результаты.

«Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали». Третий Шаг можно понимать как жесткий приказ, особенно если человек не очень религиозен или же у него есть какие-то проблемы с «Богом», как, например, у меня. Мне помогло то, что я немного перефразировала это положение: «Бог, как я Его не понимаю» и «перепоручить мою волю и мою жизнь Добру».

Эти две поправки позволили такой язычнице, как я, убрать религиозный аспект и воспользоваться духовными преимуществами АА. Для многих из нас попытка понимания Бога заканчивается разочарующей констатацией, что мы Его не понимаем. Я испытала огромное облегчение, когда осознала, что мне просто и не надо Его понимать. Например, вам вовсе не надо знать, как растет дерево, чтобы построить деревянный забор. В АА практический подход. Пытаться понять Бога до того, как вы начали работу по Третьему Шагу, по моему мнению, задача невыполнимая. И непрактичная.

В таком случае, как на практике человек может работать по этому Шагу? Я полагаю, что очень помогает просто перестать пытаться работать над ним. Почему? Да потому, что продолжающееся стремление работать по Третьему Шагу может быть ни чем иным, как еще одной попыткой опять же понять Бога. И снова это непрактично.

Многие люди настойчиво работают над вещами, которые не требуют никакой работы. Мы убеждены, что если не приложишь усилий, то ничего хорошего и не получишь, и что беззаботность чревата отрицательными последствиями. А по-моему, Третий Шаг никакой работы не требует, и воплотить его в жизнь можно именно через беззаботность.

Позвольте проиллюстрировать это на примере случая, происшедшего со мной после года пребывания в АА. Мои дела на работе, как я считала, были из рук вон плохи. Моя зарплата едва позволяла сводить концы с концами. И вдруг появилась возможность улучшить положение. Но новая работа требовала переезда, и, кроме того, компания, предлагавшая ее, была хорошо известна тем, что частенько принимала на работу и увольняла людей, совершенно не считаясь с их интересами. В то же время, начальная зарплата там была на треть выше той, которую я получала. Старая работа была для меня постоянным источником беспокойства с того самого момента, как я стала трезвой, а получив новое предложение, я в течение нескольких месяцев днями и ночами терзалась и мучалась по этому поводу.

В сущности, я пыталась изменить ситуацию на работе волевым усилием, для чего писала меморандумы, обращалась с жалобами, стремилась навязать компании свои идеи. Кроме меня в компании работали еще сорок сотрудников. Я не могла изменить всех. Теперь, когда я получила новое предложение, голова у меня совсем пошла кругом. Мне не хотелось переезжать, потому что я стала частью большой группы АА и нашла там много друзей. Я разрывалась между желанием не упустить более высокую зарплату и сохранить более стабильную работу, между необходимостью переезда в незнакомый город и желанием остаться с друзьями, которых приобрела в АА. Кому-то все это, возможно, и не доставило бы большого беспокойства, например, заключенному в тюрьме, но для меня в то время этого с избытком хватало на то, чтобы обращаться к врачу за таблетками от расстройства желудка, напрочь испортить настроение и полностью нарушить привычный уклад жизни.

Наконец я пошла к другу из АА с большим сроком образцовой трезвости. Он не говорил о Третьем Шаге, по крайней мере, кон-

кретно его не упоминал. Он сказал: «А почему бы тебе не попробовать один год просто ничего не делать?» Я переспросила, что он имеет в виду. Он посоветовал мне остаться на прежней работе. Посоветовал перестать беспокоиться по поводу размера зарплаты, каждый день просто ходить на работу, получать удовольствие от отсутствия беспокойства за положение моих дел, принимать каждый новый день таким, каким он сложится, и заниматься тем, что кажется наиболее интересным и полезным в данных обстоятельствах, вести такой образ жизни в течение года. Подумать только! Целый год никакого забот! Лучше чем оплаченный отдых.

Я так и поступила. Я так устала от беспокойства по поводу этой паршивой работы, что испытывала огромное наслаждение просто ходить каждый день на работу и ни о чем не думать. Другими словами, я капитулировала, но очень оздоравливающим образом. Настроение у меня поднялось, все стало лучше получаться на работе. В течение года меня дважды повышали в должности, соответственно, выросла и зарплата. Потом я перешла в другую фирму, причем все было сделано по-доброму, я сохранила хорошие отношения с бывшими коллегами.

Это был самый полезный год в моей жизни. Я на собственном опыте убедилась в справедливости известного старого клише, что можно изменить только себя, но ни в коем случае не окружающий тебя мир. Я узнала, что можно работать по Третьему Шагу, не работая над ним. Можно работать по нему, освободившись на год от всяких забот. В конце года, если вы получили удовольствие от этой беззаботности, продлите ее еще на год. Каждый из нас ежедневно должен что-то делать: работать в учреждении или на фабрике, нести службу в армии, вести домашнее хозяйство или что другое. Никто из нас не обязан понимать Бога или волноваться по поводу того, что вне нашего контроля. Мы можем позволить себе такую роскошь, как беззаботная жизнь. Каждый из нас может нормально провести один день, достаточно просто делать свое дело и вести семейную жизнь. Мы не обязаны решать мировые проблемы или стараться понять то, чего до сих пор не может понять ни один богослов ни одного религиозного течения.

Просто надо перестать лезть в дела Бога. И когда мы перестанем лезть и беспокоиться, вот тогда, по-моему, мы и перепоручим нашу волю и нашу жизнь Богу (или Добру), как мы понимаем (или не понимаем) Его.

Сан-Хосе, Калифорния

ЭКСТАЗ

Нам не следует настраиваться на сдержанное участие в АА, на полумеры в работе по Шагам или на слишком застойную и скучную жизнь в трезвости. Не следует, если мы хотим оставаться трезвыми.

Нет, я думаю, нам необходимо постоянно искать что-то более интересное, чем скука, лучшее, чем обычная жизнь, лучшее, чем

заурядная духовность. В статье «Поиски экстаза» для «АА Грейп-вайн» философ Джеральд Херд пишет: «Похоже что... никто из нас не живет на таком жизненном подъеме, чтобы быть способным выдерживать стрессы, которым мы в настоящее время подвержены... Алкоголизм (как и все зависимости) в своей основе не является поиском полного успокоения. Это стремление достичь состояния экстаза, желание вырваться из замкнутых кругов обыденности и унести в неведомое открытое море, единственным путеводителем в котором являются усеянные звездами небеса».

Можете представить себе трезвого алкоголика, для которого этот отрывок не имел бы большого значения?

Несколько лет назад я сидел в одном из баров Нью-Йорка и разговаривал с журналистом, который только что в очередной раз из-за пьянства был уволен с работы. Его интересовала моя история, связанная с АА. Но он горел, как рождественская елка, был зол и совершенно не проявлял интереса к разговорам о необходимости переделать себя, по крайней мере, в тот день.

Я подумал и сказал: «Ты знаешь, Г., мне кажется, самым большим удовольствием, получаемым в ходе сногшибательной пьянки, является ощущение, что ты на многие мили опередил всех этих болванов. Ты бежишь по другой дорожке. В другом временном измерении. Слышишь другую музыку. Настоящий кайф. На грани между удовольствием и болью, успехом и крушением». И много другой подобной ерунды.

Наконец-то я встретил внимательного собеседника. Г. сказал, что все именно так. Ему нравится жизнь в бесшабашном пьянстве, а ведет ли это к катастрофе или нет, ему все равно. Жить как все эти кретины, — это же скука, обуза, гнусная опустошенность.

Сейчас я думаю, что эта абсолютно безуспешная попытка работы по Двенадцатому Шагу (молю Бога, чтобы Г. попал все-таки в АА) помогла мне. С тех пор я раз и навсегда усвоил, что мне как алкоголику лучше не выставлять себя таким, как все, обычным человеком, не подверженным алкоголизму. Ведь я уже и не знаю, что такое быть обычным, то есть неалкоголиком, так что мне не следует впускать себе в голову фальшивую идею о «нормальной» жизни. Нет уж, позвольте мне пока что придерживаться подхода, изложенного господином Хердом. То, на что он указывает, как раз для меня.

Если мне как алкоголику надо «вырваться из замкнутых кругов обыденности» и оставаться трезвым, то как мне это сделать? Вступить в революционную группу? Податься в хиппи? Заняться йогой?

О, да, у меня есть ответ. Мне надо заняться Двенадцатью Шагами. Скучно? А я пробовал? Конечно, но за первые два года в АА я не пошел дальше первых трех Шагов. Мне казалось, что остальные Девять Шагов были включены в Программу лишь для завершения картины, они скорее религиозные, чем практические. Человеку вряд ли надо заходить так далеко... и так далее.

Но вот на моем пути возникли неприятности. Я вошел в штормовую полосу: работа, здоровье, семья — кажется, все сразу начало разваливаться несмотря на трезвость. Таким образом я был подве-

ден (сейчас я рассматриваю это как духовный толчок) к тому, чтобы заняться Четвертым и Пятым Шагами, анализом и исповедью. Не очень-то у меня получилось. Я подготовил инвентаризацию, но не всю, не полную. Я признал некоторые недостатки, самые очевидные, но не все. И тем не менее, год получился интересным, я добился значительного духовного прогресса. В каком-то значимом смысле я изменился.

Затем произошло замедление, как, вероятно, и должно быть. Я начал думать, что надо бы поработать по Шестому и Седьмому Шагам. Интересные. Трудные. Экзистенциальные. На грани между успехом и крушением. Новое и какое-то странное осознание Бога и себя.

Я увидел, что у человека, который окажется лицом к лицу со своим характером, признает и объективно оценит его, проявит желание изменить его и попросит Бога помочь ему в этом, не будет никаких «кругов обиденности».

Динамит! Осмелюсь ли я взорвать его? Не стоит ли мне просто оставить все это и начать скромную, спокойную, среднюю, не очень духовную, обычную жизнь? В конце концов, может же Икс, может же Игрек, может же Зет!

Они алкоголики? Нет. Знаю ли я что-либо об их духовной жизни? Тоже нет.

Теперь обо мне. Мне хотелось быть другим. Поэтому я пил. Но я все еще хочу быть другим. Я попробовал жить жизнью с возбуждающим воздействием наркотических средств и всяких злоупотреблений. Теперь же я попробую «жизненный подъем» (выражение Херда) на пути выполнения Шагов — здоровый и радостный образ жизни. Шаги — это специфическое лекарство от неприемлемой (или приемлемой — не имеет значения) для меня вещи — алкоголизма. Они — путь к тому, чтобы быть другим, ну, еще и здравомыслящим впридачу.

Я пришел к следующему — теперь я знаю, что полноценная работа по Программе не означает, что я постепенно превращусь в нечто похожее на противного ханжу. Это скорее вызов к тому, что я стану по-настоящему живым, осознающим себя и, возможно, даже обрету экстаз. Я прихожу к пониманию, что если не приму всего того, что предлагает (требует?) эта Программа, а вместо этого уклонюсь, как я было нацелился, то, возможно, запью.

Другими словами, если я не приму всерьез и во всей полноте Двенадцать Шагов АА, то не могу рассчитывать на то, чтобы «быть в Программе».

Вермонт

«ЧЕЛОВЕК — НЕ ОСТРОВ»

Задолго до того, как в мою жизнь вошло АА, и даже до того, как алкоголизм проник в меня, как паразит под кожу, я была духовным банкротом. У меня не было ничего, никакой веры, на которую можно бы было опереться. У меня не было веры в челове-

ка, потому что через пьянство я потеряла веру в себя. Я никому не доверяла, поскольку другие были простым отражением меня, а я не могла доверять себе.

В АА я стала трезвой, и теплая волна реальности, которой я так боялась, как какое-то чудо окатила меня. В результате все страхи прошли. Я стала думать, почему. Вместе с трезвостью в мою жизнь вошло что-то новое.

Я начала проявлять заботу о других. Слова «забота» вместе с родственной ему «предупредительностью» были для меня чужими. Я верила в то, что способна влюбиться, верила, что являюсь любящей матерью, но эти чувства, как я теперь понимаю, были отражением моего самолюбия. Ничего не проникало внутрь моего «я». На ранней стадии трезвости я стала проявлять сострадание к пьяницам, затем к собственным детям и бывшему мужу. Это сострадание, за которым последовала любовь, открыло ворота огромной внутренней крепости, которые ранее были наглухо закрыты.

Странное дело — будучи трезвой, я не вернулась в прежнее состояние, в то «хорошее» состояние, которое потеряла, когда начала пить как алкоголик. Мне стало, как кто-то выразился, «лучше, чем хорошо». Исследуя собственную личность (по Четвертому Шагу), я нашла внутри себя нечто новое. Раньше там этого никогда не было, даже в детстве. На этом месте был то ли камень, то ли пустота.

Теперь во мне что-то укоренилось. Я начала проявлять чувства по отношению к другим, обретала способность хотя бы на короткое время ставить себя на их место. Открылись новые миры. Я начала понимать окружающий мир. Я не являлась центром Вселенной. (Ну, прямо беда!) Я была частью гигантской, замечательной тайны. Я не могла исследовать ее, поскольку ничего не знала о ней. Я могла только кружиться вокруг нее с детским любопытством. И я все еще продолжаю делать это. Я никогда, так же как и другие, не разгадаю секретов Вселенной. Но мы можем принять тайну этих секретов, нашу часть во всем этом, нашу жизнь и нашу смерть как что-то духовное, находящееся за пределами нашего понимания.

Я стала присматриваться к своим детям. Это были маленькие, но очень важные люди. Я осознала, что в период пьянства обращалась с ними, как с какими-то созданными мною маленькими машинами, как если бы я соорудила башню из детского конструктора и гордилась этим. Я увидела, как они начали расцветать, когда я стала проявлять заботу о них. Я кому-то протянула руку помощи, иногда просто выслушав, и почувствовала удовлетворение от того, что способна помочь, — потрясающее открытие для меня!

Я познала собственную версию того, что такое духовность. Это не значит, что я стала кем-то вроде тех святых, которые получают прямые советы и видения от Бога. Это означает, что я должна проявлять заботу о людях и только через это я смогу получить милость Господа, моей Высшей Силы, потому что пока, как сказал Джон Донн задолго до АА, «Человек — не остров».

Я начала ощущать себя в безопасности со своими новыми духовными чувствами, и это продолжалось до тех пор, пока однажды одна из моих подруг в АА не сказала: «Хорошо, теперь ты можешь применять Третий Шаг и веру в Бога к своей личной жизни, но как ты воспримешь все те ужасные беды, которые ежедневно случаются вокруг нас?»

Передо мной вновь встали опасные вопросы моего религиозного, но бездуховного детства — как я могу принять веру в Бога, который позволяет такие чудовищные преступления против человека, как Бухенвальд, Дахау, Хиросима? Со страхом я начала думать о смерти и страданиях — не о своих, а о страданиях человечества. У меня возникла масса вопросов в связи с моей новой верой, и я запаниковала. В поисках ответов я начала читать и другую, кроме публикуемой в АА, литературу.

К счастью, прочтя совсем немного по предмету духовных верований (область знаний, которая только еще больше запутала меня), я поняла, что хочу получить слишком много за слишком короткое время. Я поступила разумно, оставив философские книги для более сильных умов. Я не могла рисковать, внося еще большую неразбериху в свою голову. Я вернулась к идеям АА, которые уже спасли меня от прежней мучительной жизни.

Мне не надо заглядывать далее Двенадцати Шагов и сильнейшей формулировки Молитвы о душевном покое «принять то, что мы не в силах изменить». Мой личный ответ заключен в слове «принять». Принять место человека во Вселенной. Принять свою жизнь как крошечную частицу целого. Никто из нас никогда не сможет даже представить себе величие и границы Вселенной. Но мы можем жить на земле и любить друг друга. Мы можем по мере возможности проявлять заботу, сострадание, сочувствие и видеть свой духовный рост. Наш путь к духовности — это тот драгоценный подарок, который мы получаем, применяя идеи и образ жизни Анонимных Алкоголиков.

Нью-Йорк, Нью-Йорк

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой».
2. «Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».
3. «Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали».
4. «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».
5. «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».
6. «Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков».
7. «Смиренно просили Его исправить наши изъяны».
8. «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними».
9. «Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».
10. «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».
11. «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».
12. «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

ПРИШЛИ К УБЕЖДЕНИЮ

Сдано в набор 03.04.2001. Подписано в печать 25.04.2001.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Печ. л. 8. Тираж 5000 экз. Заказ

ЛР 071422 от 07.04.97
Издательство «Русский мир»
123459, Москва, Туристская ул., 19, корп. 5

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Чебоксарской типографии 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

АА взрослеет

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ АА

**ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
NEW YORK**

AA ВЗРОСЛЕЕТ
Copyright © 1957, 1985 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

First printing 1957
Thirty first printing 2005
Первое издание русского перевода 2009



This is A.A. General Service Conference-approved literature

Отпечатано в России

Содержание

Исторические вехи АА	v
Предисловие	xi
I. АА: взросление, <i>Билл У.</i> — <i>один из основателей</i> <i>Сообщества Анонимных Алкоголиков</i>	1
II. Три завета Сообщества Анонимных Алкоголиков: Выздоровление (стр. 51); Единство (стр. 79); Служение (стр. 139)	49
III. В воскресенье, в 4 часа пополудни	223
IV. Медицинский взгляд на Анонимных Алкоголиков	235
VI. Дружеский взгляд на Анонимных Алкоголиков	273
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение «А»: Как связаться с Анонимными Алкоголиками и группами родственников алкоголиков — Ал-Анон	285
Приложение «В»: Почему Анонимные Алкоголики должны сохранять анонимность, <i>Билл У.</i>	286
Приложение «С»: Устав Конференции	295
Приложение «D»: Речь на вручении премии Ласкера	301

Приложение «Е»: Доклады об Анонимных
Алкоголиках 302

a. Новый подход к психотерапии
хронического алкоголизма,
У.Д. Силкуорт, врач 302

b. Терапевтический механизм
деятельности Анонимных
Алкоголиков,
Гарри М. Тьебу, врач 309

c. Прения среди членов Медицин-
ского общества штата Нью-
Йорк, *Фостер Кеннеди, врач* 320

d. Рецензия на книгу Анонимных
Алкоголиков (1939 г.), *Д-р Гарри
Эмерсон Фосдик (с цитатами из
его автобиографии)* 322

Приложение «F»: Список публикаций Всемирного
центра обслуживания Анонимных Алкоголиков 325

Исторические вехи АА

Дата	
1934, лето	Доктор Уильям Д. Силкуорт выносит Биллу У. приговор «безнадежный алкоголик».
1934, август	Эбби Т., друг Билла, трезвеет при помощи Оксфордских групп.
1934, ноябрь	Эбби навещает Билла и рассказывает ему свою историю.
1934, декабрь	Духовный опыт Билла в больнице Таунс.
1934, декабрь – 1935, май	Билл работает с алкоголиками, но ему не удается вытрезвить ни одного из них.
1935, май	Доктор Боб и Билл встречаются в Акроне.
1935, 10 июня	Последняя пьянка доктора Боба. Основание Анонимных Алкоголиков.
1937	Анонимные Алкоголики Нью-Йорка отделяются от Оксфордских групп.
1937, ноябрь	Доктор Боб и Билл, встречаясь в Акроне, подводят итог. Сорок случаев выздоровления. Первое осуществление определенных успехов.
1938, февраль	Знакомство с Джоном Д. Рокфеллером, младшим. Он дает 5000 \$. Отказывается дать больше. Спасает АА от профессионализма.
1938, май	Основывается Фонд алкоголиков, попечительство над АА.
1938, май	Начало написания книги Анонимные Алкоголики.
1938, декабрь	Написаны Двенадцать шагов.
1939	Количество членов достигает 100.
1939, апрель	Опубликование книги Анонимные Алкоголики.
1939	Обзор Книги, данный доктором Фосдиком.
1939, лето	Анонимные Алкоголики Среднего запада отходят от Оксфордских групп; АА становятся полностью самостоятельными.

1939, август	Доктор Боб и сестра Игнасия начинают работу в больнице святого Фомы в Акроне. В последующие десять лет они лечат 5000 алкоголиков.	1951, апрель	Собирается Первая общая конференция по обслуживанию, Начинается пятилетний экспериментальный период, объединяющий попечителей АА со всем товариществом.
1939, сентябрь	Внезапное расширение АА в Кливленде доказывает, что АА может вырасти до очень больших размеров.	1951, октябрь	Американская общественная ассоциация здоровья присуждает АА премию Ласкера в Сан-Франциско.
1939, декабрь	Первая группа АА в психиатрической больнице Рокленд Стейт, Нью-Йорк.	1953, июнь	Публикуется книга «Двенадцать шагов и двенадцать традиций».
1940	Религиозные лидеры одобряют АА. Отец Дулинг, доктор Фосдик — предшественники многих.	1954, октябрь	Фонд Алкоголиков становится Советом общего обслуживания АА. Отказались от первоначальной идеи универсального Фонда.
1940, февраль	Первый офис всемирного обслуживания АА, Визи стрит, Нью-Йорк.	1955, июль	Конференция к 20-летней годовщине АА в Сент-Луисе. Публикуется второе издание книги Анонимные Алкоголики.
1940, февраль	Первый клуб АА, 334 1/2 Вест 24 Стрит, Нью-Йорк, Нью-Йорк.	3 июля	Ветераны передают движению АА три завета — Выздоровление, Единство и Служение.
1940, февраль	Ужин у Рокфеллера.	1956	Создание комитета по информированию общественности, который взял на себя работу по общественным связям, до этого выполнявшуюся Биллом У.
1941, март	Статья в Сатедей Ивнинг Пост вызывает огромное признание и распространение АА. Количество членов к концу 1941 года подсчитывается с 2000 до 8000.	1957	Создание первого иностранного совета по обслуживанию АА в Великобритании и Ирландии. В октябре публикуется книга «АА взрослеет». Количество членов АА переваливает за 200000 в 7000 групп в 70 странах и США.
1942	Образование первой группы в тюрьме, Сан Квентин, Калифорния.	1958	Выходит полнометражная ТВ передача «Дни вина и роз». Кинофильм с этим же названием вышел в 1963 году. АА участвовали в производстве обоих.
1944, июнь	Основан АА Грейпвайн.	1959	А.А. Publishing, Inc. (Издательство АА) становится А.А. World Services, Inc. (Всемирное обслуживание АА).
1945	Доктор Силкуорт и Тедди Р. Начинают работу в больнице Никербокер, Нью-Йорк. В последующие 10 лет они имеют дело с 10000 пациентов.	1960	Июль. Лонг Бич, Калифорния, Конференция к 25-й годовщине АА. Книга Джозефа Кесселя «С алкоголиками» («Avec Les Alcooliques») стимулирует рост АА во Франции и Германии.
1946	Впервые сформулированы и опубликованы Двенадцать традиций АА.		
1949	Американская Ассоциация психиатров признает АА.		
1950, июль	Первая международная конференция в Кливленде. Движение АА принимает Двенадцать традиций.		
1950, ноябрь	Умирает доктор Боб.		

1961	Переписка Билла с доктором Карлом Юнгом. В 1930 году, помощь доктора Юнга одному алкоголику оказалась первым шагом в формировании АА.		АА принимает на себя максимальную ответственность за будущее ведение своих дел. С этой сменой число региональных попечителей возрастает до восьми — шесть от США и два от Канады.
1962	Публикация книги «Двенадцать принципов всемирной службы», написанной Биллом У.	1955–1967	Публикация книги «Жизнь по АА» (сейчас озаглавленная «Как это видит Билл»), которая представляет из себя выдержки из записок Билла У. В этот период количество групп АА вырастает с 5927 до 13279; зарубежные группы представляют уже около 20% всего АА.
1963	Первые попечители от регионов избраны в Совет по всеобщему обслуживанию. Эта процедура заменяет попечителей от округов, избравшихся до этого от каждого штата. По новой процедуре Соединенные Штаты разделены на шесть регионов.		
1963–1967	Этот период характерен стремительным ростом групп за рубежом. Он был ускорен увеличившейся деятельностью всемирной службы, такой как консультативной перепиской, учреждением новых литературных центров, большим количеством новых и качественных переводов, лучшим внедрением традиций АА и т.д.	1969	В Нью-Йорке, 9–11 октября, проводится первое собрание Всемирной службы с представительством делегатов от 14 стран. (С 1972 эти собрания проводятся каждые два года).
1965	Конференция по случаю 30-й годовщины в Торонто, Канада, июль. Присутствовало более 10000 человек. Краеугольным камнем собрания стала, впоследствии широко используемая Декларация — «И Я отвечаю за это... Если где-то кто-то в беде, и ему нужна наша помощь, АА всегда будет рядом, И я отвечаю за это...».	1970	В Майами-Бич, Флорида, проводится Международная конференция по случаю 35-й годовщины. Примерно 11000 присутствующих. Последнее появление Билла на публике. Основная идея доклада — Декларация Единства.
	В Торонто вышло карманное подарочное издание книги «Двенадцать шагов и двенадцать традиций».	1971	Билл умирает 24-го января в Майами-Бич, Флорида. Его имя, фотография и история впервые распространяются общественными средствами массовой информации по всему миру.
	Снят цветной документальный фильм только для просмотра на группах, где Билл и Лоис рассказывают историю раннего периода АА	1973	14 февраля группы АА во всем мире проводят мемориальные рабочие собрания.
1966	Смена количественного соотношения Попечителей в Совете Всеобщего обслуживания для обеспечения большинства (2 трети) членов-алкоголиков, ставшая историческим событием, в котором Сообщество	1973, апрель	Публикация книжки «Пришли к убеждению...», которая выражает широкий спектр личных духовных взглядов членов АА.
		1975	Распространение книги «Анонимные Алкоголики» достигает 1000000 экземпляров
			В Денвере, Колорадо, проводится Международная конференция к 40-й годовщине АА. Более 19000 присутствующих повторяют лейтмотив «Пусть начнется с меня».

- 1975 Публикация книжки «Жить трезвым», подробно излагающей практические методы, которые используют члены АА для того, чтобы не пить.
- 1976 Всемирные цифры — более чем 1000000 членов, почти 28000 групп.
Публикуется третье издание книги «Анонимные Алкоголики».
- 1978 Тираж журнала «Грейпвайн» превышает 100000.
Распространение книги «Анонимные Алкоголики» переходит отметку в 2000000 экземпляров.
- 1980 Количество зарегистрированных делегатов переваливает за 22500 человек, когда Анонимные Алкоголики собираются в Новом Орлеане, чтобы отпраздновать «Радость жизни» на Международной конференции АА к 45-й годовщине Сообщества.
Книга «Доктор Боб и славные ветераны», представленная на съезде, объединяет в себе биографию и историю АА на Среднем Западе.
- 1981, август Распространение книги «Анонимные Алкоголики» превышает отметку в 3000000.
- 1988 5-го октября умирает Лоис Бернхэм Уилсон.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга для всех членов Сообщества Анонимных Алкоголиков и их друзей. Эта книга для всех тех, кого интересует история создания АА, она о том, как появились три основополагающих завета сообщества — Выздоровление, Единство и Служение — и как это братство росло и распространяло свои идеи по всему миру. В этой книге показана деятельность АА изнутри, но под широким углом зрения.

В первой части книги дается панорамный обзор встречи в Сент-Луисе (*июль 1955, Второй международный съезд АА*), где Сообщество Анонимных Алкоголиков заявило о своей зрелости и приняло на себя ответственность за все свои решения.

Во вторую часть вошли три беседы, отредактированные и расширенные, с Биллом У., одним из основателей АА, состоявшиеся во время встречи в Сент-Луисе и посвященные истории рождения принципов Выздоровления, Единства и Служения.

В третью часть вошли обращения друзей АА, каждый из которых известен в своей области. Среди них: д-р Гарри М. Тибот, психиатр; д-р У.У. Бауэр из Американской медицинской ассоциации; отец Эдвард Доулинг из Ордена иезуитов; д-р Самуэль М. Шумейкер, священник епископальной церкви; а также г-н Бернанд Б. Смит, адвокат из Нью-Йорка и бывший председатель Генерального совета по обслуживанию Сообщества Анонимных Алкоголиков. Эти люди рассказывают о своем сотрудничестве с Анонимными Алкоголиками и вкладе в развитие АА, а также излагают свой взгляд на будущее этого товарищества.

Дорогие друзья!

Читая эту книгу, вы заметите, что события, описываемые в ней, хронологически не связаны.

Автор решил, что в этой книге лучше сделать акцент на основных принципах АА — Выздоровлении, Единстве и Служении, поэтому в нее включены отдельные истории, посвященные этим основным заветам. Такой подход позволяет сконцентрировать внимание на каждом из них в отдельности. Однако некоторые читатели сочтут необходимым начать знакомство с книгой со страницы 51, которая описывает начальный этап создания сообщества и то, как возникла Программа выздоровления от алкоголизма в ее сегодняшнем виде.

Название книги «АА: Взросление» и сейчас, и ранее вызвало вопросы, поскольку оно дает повод думать, что члены АА действительно считают себя «взрослыми», и что они уже достигли высокой эмоциональной зрелости.

На самом деле, мы использовали слово «взросление», вкладывая в него несколько иной смысл. Мы просто хотим сказать, что достигли такого этапа жизни, когда нужно начинать иметь дело со взрослой ответственностью, такой, на какую мы только способны. И здесь мы рассчитываем на себя и на Господа Бога.

Искренне Ваш,
Билл У.

Март 1967

I

АА: ВЗРОСЛЕНИЕ

Билл У.,

один из основателей Сообщества Анонимных Алкоголиков

С 1 по 3 июля 1955 года Сообщество Анонимных Алкоголиков провело встречу в Сент-Луисе в честь своего двадцатилетия, на которой оно заявило о том, что достигло достаточной зрелости, чтобы взять на себя всю полноту ответственности. На этой же встрече товарищество приняло эстафету приверженности трем основным заветам — Выздоровлению, Единству и Служению, — переданную его основателями и старейшими членами.

Я никогда не забуду эти три дня, которые стали одним из важнейших событий в моей жизни.

В последний день встречи, в четыре часа по полудни, в зале Киля в Сент-Луисе присутствовало 5000 человек, среди которых были члены АА, их семьи и друзья. Здесь собрались представители от всех штатов Америки и провинций Канады. Некоторые прибыли издалека, проделав очень долгий путь. На сцене в зале разместились члены Генеральной конференции АА — около семидесяти пяти делегатов из Соединенных Штатов Америки и Канады, попечители Генерального совета АА по обслуживанию, директора и секретари наших всемирных служб в Нью-Йорке, моя жена Луиза, моя мать и я.

Генеральная конференция Сообщества Анонимных Алкоголиков была готова взять на себя роль хранителей Двенадцати Традиций и роль попечителей ее организаций по всему миру. Ее должны были назвать постоянным преемником основателей АА. Выступая от имени одного из основателей д-ра Боба и от имени старейших членов АА, я ознакомил все сообщество и его представительную Кон-

ференцию с главными тремя заветами Сообщества Анонимных Алкоголиков. И с этого времени АА пошло своим путем — служить делу Божьей воли настолько, насколько нам предопределено перенести и выдержать по Его промыслу.

Было очень много разных событий, прежде чем мы пришли к этому моменту. Общим результатом всей деятельности стало то, что 5 000 человек смогли увидеть АА с совершенно новой для себя стороны. Они ознакомились с основными историческими этапами развития АА. С некоторыми из нас, старейшими членами, они как бы заново пережили те волнующие моменты, которые привели к созданию Двенадцати Шагов выздоровления и к появлению книги «Анонимные алкоголики». Они услышали, как «ковались» Традиции АА на «наковальнях» группового опыта. Они услышали историю о том, как АА создало плацдармы в семидесяти странах мира. И когда они увидели, что АА само теперь полностью отвечает за свою судьбу, они осознали, что теперь каждый отвечает за все.

На этой встрече впервые высоко оценили тот факт, что никто не изобретал Анонимных Алкоголиков. И что многие потоки усилий и многие люди, некоторые из которых не были алкоголиками, соединились вместе и оказали помощь, милостью Божьей, в достижении целей АА.

Среди наших друзей есть и люди, которые не страдают от алкоголизма. Это и медики, и религиозные служители. И они, и попечители Совета прошли с нами этот «жаркий и пыльный» путь до встречи в Сент-Луисе, и теперь они здесь, с нами, на этом радостном событии и готовы рассказать о своем участии в развитии движения АА. Среди них был священник Сэм Шумейкер, чьи проповеди вдохновили д-ра Боба и меня, и всеми любимый отец Доулинг¹ с его божественным вдохновением, который сделал так много, чтобы открыть для мира движение АА и превратить Сообщество в то, чем оно стало теперь. Был также д-р Гарри Тибот,² наш самый первый специалист по психиатрии, который начал применять концепции АА в своей частной практике и чей юмор, скромность, острый ум и смелость значили так много для нас.

Это был именно д-р Тибот, которому вместе с помощью д-ра Кирби Коллиера из Рочестера и Дуайта Андерсона из Нью-Йорка

¹ Отец Доулинг скончался в 1960 году.

² Д-р Тибот скончался в 1966 году.

удалось убедить в 1994 году Медицинское общество штата Нью-Йорк, а позднее, в 1949 году, и Американскую ассоциацию психиатров и позволить мне, дилетанту, ознакомиться с публикациями, рассказывающими о ежегодных встречах АА и тем самым добиться скорейшего признания в то время мало известного медикам Сообщества АА во всем мире.

Трудно переоценить вклад д-ра Тибота и тогда, и на протяжении всех прошлых лет. Когда мы познакомились с Гарри, он работал главным психиатром в одном из лучших американских санаториев. Все, и пациенты, и коллеги, признавали его высокий профессионализм. В то время искусство психиатрии выходило из стадии своей «юности», и только начинало привлекать внимание к себе во всем мире как одно из величайших достижений нашего времени. Процесс проникновения в тайны и мотивы бессознательного в человеке развивался в полную силу.

Естественно, представители различных школ в психиатрии значительно расходились во мнении относительно действительного смысла новых открытий. В то время последователи Карла Юнга видели ценность, значимость и реальность религиозной веры, однако подавляющее большинство психиатров того времени этого не признавало. Они скорее придерживались взглядов Зигмунда Фрейда, который считал, что религия является утешающей фантазией в условиях незрелости человека; и что когда человек дорастет до современного уровня знаний, то ему более не понадобится такая поддержка.

И вот на таком фоне в 1939 году д-р Гарри стал свидетелем двух грандиозных случаев выздоровления его пациентов — Марты и Грени. Это были очень тяжелые случаи, как с точки зрения алкоголизма, так и неврастения. После недолгого посещения встреч АА они вдруг резко перестали пить (и, кстати сказать, навсегда) и у них произошло поразительное изменение в мировоззрении и настроении; д-р Гарри был потрясен. Он был также несказанно удивлен, когда обнаружил, что как психиатр он может «достучаться» до них, хотя всего несколько недель назад между ними стояла каменная стена глухого сопротивления при любой попытке добраться до их души. Для Гарри это были совершенно новые факты. Будучи ученым и просто отважным человеком Гарри пошел напрямик. И не всегда это происходило в стенах его офиса. Полностью убедившись в результате, он представил АА своим коллегам и широкой публике. (См. указа-

тель его медицинских работ)³ И с тех пор, несмотря на то, что он в значительной степени рисковал своей профессиональной карьерой и репутацией, он продолжал поддерживать АА и продолжал работать там в качестве психиатра.

Достойную пару д-ру Тиботу в медицинской группе на этой встрече составил д-р У.У. Бауэр из Американской медицинской ассоциации, который протянул руку дружбы АА и который с теплотой говорил о нас.

И эти добрые друзья-медики ни в коей мере не были удивлены заявлениям д-ра Эрла М., который также входил в медицинскую группу АА. Хорошо известный в медицинских кругах по всей стране д-р Эрл решительно заявил, что, несмотря на весь свой багаж медицинских знаний, включая и психиатрию, он узнал об АА от мясника. Таким образом, он подтвердил все, что поведал нам д-р Гарри относительно необходимости понизить раздутое самомнение алкоголиков до того, как они присоединятся к АА и после этого.

Воодушевляющие речи этих докторов напомнили нам о той помощи, которую мы получали в течение многих лет от наших друзей-медиков. Многие из присутствующих здесь были в тот памятный вечер 1961 года в Оперном театре в Сан-Франциско, когда Сообществу Анонимных Алкоголиков вручили Премию Ласкера — дар Альберта и Мэри Ласкер — от имени 12000 врачей, входящих в Американскую ассоциацию здравоохранения.⁴

Обращения, с которыми выступили перед собравшимися на той встрече преподобный Самуэль Шумейкер,⁵ д-р Гарри Тибот и д-р У.У. Бауэр, вошли в эту книгу, их можно прочитать, начиная со страницы 235. Кроме того, мы публикуем выступление еще одного нашего друга — Бернарда Б. Смита, адвоката из Нью-Йорка, который все последние годы беззаветно и блестяще справлялся с обязанностями Председателя Попечительского совета АА. Его всегда будут помнить как неалкоголика, чья уникальная способность примирять различные точки зрения явилась одним из решающих факторов, способствовавших формированию Генерального совета, от деятельности которого во многом зависит будущее всего АА. Как и другие выступавшие Бернард Смит говорил не только о значении АА для алкоголиков и для всего

³ См. Приложение E:b — работы д-ра Тибот.

⁴ См. Приложение D. Текст Премии Ласкера.

⁵ Преподобный Сэм Шумейкер скончался в 1963 году.

мира в целом, но и том, какое значение для него самого имеют принципы АА, которых он придерживался всю свою жизнь.

На встрече выступили со своими вдохновляющими речами и многие другие наши давнишние друзья. Их выступления, как и все встречи в Сент-Луисе, были полностью записаны на пленку, и с ними можно ознакомиться. [Эти записи не сохранились.] Очень жаль, что ограниченный объем этой книги не позволяет включить в нее все выступления.

Так, например, в самый первый день Встречи один из старейших и наиболее ценных друзей АА — г-н Леонард В. Харрисон, председательствовал на одном из заседаний по теме «АА и промышленность». За более чем десятилетнее пребывание в составе Попечительского совета мы полюбили Леонарда, который по-прежнему остается одним из наших Попечителей. Он был предшественником Бернарда Смита на посту Председателя Совета, и он вместе с АА пережил все смутные времена поиска, свойственные «юности» АА, когда никто не мог сказать, сплотится ли наше сообщество, или наоборот распадется. Трудно описать, что значили его мудрые советы и уверенное руководство для нас в АА в те бурные времена.

Г-н Харрисон привел к нам нового друга Генри А. Милкарека, работающего в большой компании «Allis-Chalmers», где он занимался проблемой алкоголизма. При компетентной поддержке Дейва, также члена АА, который занимает схожую должность в компании Дюпон, г-н Милкарек рассказал собравшимся о возможностях использования АА и его принципов в промышленности. Наше понимание возможной роли АА в промышленности расширилось после заключительного выступления д-ра Джона Л. Норриса⁶ из компании «Истман Кодак». На нашей Встрече он выступал в двух ипостасях. Являясь первопроходцем в области применения принципов АА в промышленности, он также был нашим давнишним Попечителем и входил в состав Генерального совета АА. Он всегда был одним из наиболее преданных и самоотверженных наших членов. И опять те из нас, кто присутствовал на встрече, неизменно задавались вопросом: чего бы мы смогли достигнуть без наших друзей?

Во второй день Конференции было проведено заседание по теме «АА в исправительных учреждениях». Выступавшие совершили экскурс по двум когда-то самым темным «ямам», куда помещали алкоголиков: тюрьмам и психиатрическим лечебницам. Нам поведали, как в таких местах, где властвовала тьма, зародилась новая надежда,

⁶ «Д-р Джек» Норрис скончался в 1989 году.

и появился новый свет. Многие из нас были изумлены, узнав о масштабах работы AA в этих учреждениях: сегодня во всем мире насчитывается 265 групп, которые работают в лечебницах, и 335⁷ в тюрьмах. Раньше лишь около 20 процентов алкоголиков, условно-досрочно освобожденных из лечебниц и тюрем, смогли приобщиться к нормальной жизни. Но с появлением AA 80 процентов таких людей обрели постоянную свободу.

С яркими речами на этом заседании выступили еще два наших преданных друга, которые не были алкоголиками. Один из них — д-р О. Арнольд Килпатрик, психиатр, работающий в Государственной психиатрической лечебнице Нью-Йорка. Он рассказал нам о потрясающих успехах, достигнутых в его лечебнице при содействии AA. После него выступил г-н Остин Маккормик, одно время занимавший пост Уполномоченного по исправительным учреждениям в Нью-Йорке, а ныне профессор криминологии в Калифорнийском университете. И это был настоящий старый друг, добрый и преданный, который внес огромный вклад в качестве попечителя в создание Фонда лечения алкоголиков AA. Когда он переехал на Запад, то это стало приобретением для Калифорнии и безусловной потерей для Центрального офиса AA. И вот он опять здесь, рассказывает нам, как он работал с руководителями тюрем по всей Америке. В то время, как д-р Килпатрик подтвердил успех AA в психиатрических лечебницах, Остин Маккормик, опираясь на приобретенный им опыт, говорил о постоянно растущем влиянии групп AA в тюрьмах. И опять мы приобрели новые знания, которые добавили нам воодушевления.

В рамках этой Конференции проводились многочисленные кулуарные встречи. И вот на этих заседаниях, а также в разговорах в коридорах, кофейнях и гостиничных номерах мы непрестанно и с большой благодарностью вспоминали наших друзей и обо всем том, что Провидение предназначило им сделать для нас. Мысленно мы часто обращались к тем, кого не было с нами: тем, кто перешел в мир иной, кто был болен в данное время или кто просто не сумел приехать сюда. Среди последних мы особенно жалели, что с нами нет Попечителей Джека Александра, Фрэнка Амоса, д-ра Леонарда Стронга мл., Фрэнка Гульдена.

И, конечно, больше всего мы говорили об одном из наших основателей — д-ре Бобе и его жене Анне. Очень немногие из нас помнят сейчас те первые дни в 1935 году в Акроне, когда вспыхнула

⁷ Данные на 1957 год. В 2003 году в США и Канаде в исправительных учреждениях насчитывалось уже более 2500 групп, а в лечебных учреждениях — более 1000 групп.

искра и появилась первая группа AA. Некоторые из нас еще помнят и могут пересказать те истории, которые звучали в гостиной д-ра Боба в его доме на Ардмор Авеню. И мы помним Анну, которая сидела в углу у камина и читала нам из Библии Послание Иакова и, в частности, слова: «вера без дел мертва». И вот на этой Встрече присутствуют молодой Боб и сестра Сью, которые были свидетелями появления первой группы AA., и муж Сью — Эрни, четвертый по значимости человек в AA. Старого Билла Д., третьего по значимости человек в AA, представляла его вдова Генриетта.

Все мы были безмерно рады увидеть вновь Этель, трезвенницы с самым большим стажем в районе Акрон-Кливленд, чью удивительно трогательную историю можно прочитать во втором издании книги «Анонимные Алкоголики». Она напомнила нам всех первых ветеранов Акрона (всего полторы дюжины), чьи истории стали основой первого издания книги «Анонимные алкоголики» и которые вместе с д-ром Бобом создали первую в мире группу AA.

Знакомясь с историями, мы видим, как д-р Боб входит в здание Больницы Святого Томаса, первой монастырской больницы, которая стала регулярно брать на лечение будущих членов AA. И вот здесь-то и возникло это великое партнерство между д-ром Бобом и несравненной Сестрой Игнасией⁸ из ордена Сестер милосердия при монастыре Святого Августина. При упоминании ее имени тут же вспоминается классическая история о том, как она с д-ром Бобом взяли на лечение первого алкоголика. Ночная сиделка сестры Игнасии не очень-то жаловала алкоголиков, особенно тех, у кого были разнообразные виды белой горячки, и тут приехал д-р Боб и попросил отдельную палату для своего первого пациента. Сестра Игнасия сказала ему: «Доктор, у нас не хватает коек, не говоря уже о палатах, но я сделаю все, что смогу». И она тайно разместила сотрясаемого дрожью первого кандидата в AA в оранжеее больнички. И с этой первой робкой госпитализации в те давние времена начал расти поток людей, страдающих алкоголизмом, которые входили в двери Больницы Святого Томаса и выходили из них в новый мир. Большинство из них уже никогда не возвращались сюда, разве что в качестве посетителей. Начиная с 1939 года и до 1950 года, когда д-р Боб ушел от нас, здесь прошли лечение более 5 тысяч человек. Таким образом, миссионерская деятельность д-ра Боба, его жены Анны, Сестры Игнасии, и первые пациенты в Акроне являют собой пример реализации Двенадцати шагов на практике, который навсегда останется в истории AA.

⁸ Сестра Игнасия скончалась в 1966 году.

И эта великая традиция продолжает жить в лице Сестры Игнасии. Она и сейчас продолжает работать и дарить свою любовь пациентам благотворительной больницы Святого Винсента в Кливленде. Благодарные члены АА в этого района пожертвовали личные средства на реконструкцию старого крыла больницы, которое окрестили «Розариум» и которое было выделено в самостоятельное отделение, где работает Сестра Игнасия и ее помощники. Лечение здесь прошли 5000 тысяч человек.⁹

И сегодня многие члены АА считают, что лучшим путем к трезвой жизни являются отделения для лечения алкоголизма в монастырских больницах, которые сотрудничают с нами. И те, кто прошел лечение в больнице Святого Томаса в Акроне и благотворительной больницы Святого Винсента в Кливленде, с радостью согласятся с нами. И мы надеемся, что со временем монастырские больницы различной конфессиональной принадлежности последуют этому великому примеру. То, что Сестра Игнасия со своими помощниками уже сделали в стенах больницы Святого Томаса, является мощной отправной точкой. Но в будущем труд этих людей может получить еще большее признание, поскольку их пример дал толчок целому движению.

В 1949 году, десять лет спустя после начинаний д-ра Боба и Сестры Игнасии, отделения АА в штате Огайо пришли к глубокому пониманию важности этих действий. Был создан специальный комитет, по решению которого на здании крыла в больнице Святого Томаса, отведенного под лечение алкоголиков, повесили мемориальную доску, и этот шаг отражает все то, что многие из нас думают и чувствуют. Меня попросили подготовить текст для этой мемориальной доски и председательствовать на церемонии ее открытия. Несмотря на недавнюю кончину Анны, д-р Боб смог быть с нами в это время. Очень характерно, то, что Сестра Игнасия не разрешила поставить свое имя на этой доске. Днем 8 апреля 1949 года в субботу было сброшено покрывало, и собравшиеся увидели мемориальную доску со следующим текстом:

В БЛАГОДАРНОСТЬ
ДРУЗЬЯ Д-РА БОБА И АННЫ С.
С ЛЮБОВЬЮ ПОСВЯЩАЮТ ЭТОТ МЕМОРИАЛ
СЕСТРАМ И СОТРУДНИКАМ
БОЛЬНИЦЫ СВЯТОГО ТОМАСА

⁹ По данным на 1957 год.

В АКРОНЕ, ГДЕ ЗАРОДИЛОСЬ
СООБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ,
БОЛЬНИЦА СВЯТОГО ТОМАСА СТАЛА
ПЕРВЫМ РЕЛИГИОЗНЫМ ИНСТИТУТОМ, КОТОРЫЙ
ОТКРЫЛ ДВЕРИ НАШЕМУ СООБЩЕСТВУ.

ПУСТЬ СЕРДЕЧНАЯ ПРЕДАННОСТЬ ТЕХ,
КТО ТРУДИЛСЯ В ЭТИХ СТЕНАХ НА
САМЫХ НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ,
СТАНЕТ ЯРКИМ И УДИВИТЕЛЬНЫМ ПРИМЕРОМ
НЕПРЕХОДЯЩЕЙ МИЛОСТИ БОЖЬЕЙ
ДЛЯ ВСЕХ НАС.

Все прекрасно помнят ставший знаменитым совет д-ра Боба в адрес Сообщества анонимных алкоголиков: «Давайте не усложнять ситуацию. Давайте действовать просто». И я помню, что в книге «АА. Грейпвайн», я отмечала как раз его великую простоту и силу...

Тихо проговорив своей сиделке: «Я думаю, она пришла за мной. Я думаю — это она», д-р Боб ушел в мир иной днем шестнадцатого ноября 1950 года. Так закончил свой путь человек, который, снедаемый болезнью, показал всем нам, как высоко истинная вера помогает нам подняться над мучительными страданиями. Он умер, как и жил — будучи уверенным, что «В доме Отца обителей много».

Воспоминания захлестывают всех, кто знал его. Но кто может сказать, что думают и чувствуют те тысячи больных людей, которых он лечил лично и которым оказывал бесплатную врачебную помощь? Кто может рассказать о раздумьях людей, живших с ним в одном городе, которые видели, как он практически ушел в неизвестность, чтобы потом взлететь высоко и приобрести известность в области исцеления людей, страдающих алкоголизмом? Кто может выразить благодарность тех десятков тысяч членов семей АА, которые часто слышали о нем, но никогда не встречали его лично? И каковы были переживания близких ему людей, когда они с благодарностью думали о тайне его возрождения, произошедшего пятнадцать лет назад, и обо всем, что последовало после этого? Мы можем постичь лишь малую толику этого благословения. Мы можем лишь сказать: «Чудны дела Твои, Господи!»

Д-р Боб никогда не хотел, чтобы его воспринимали как какого-то святого или супермена, и не хотел, чтобы мы возносили его или горевали по поводу его кончины. Мы практически слышим, как он

говорит нам: «Сдается, ребята, вы уделяете мне слишком много внимания. Меня не стоит воспринимать так серьезно. Я был лишь первым звеном в цепи ниспосланных свыше обстоятельств, которые носят название АА. Благодарение судьбе, мое звено не оборвалось, хотя мои ошибки и неудачи зачастую могли привести к несчастливому результату. Я был просто еще один алкоголик, который пытается справиться со своим недугом милостью Божьей. Не думайте обо мне, а просто делайте так же. Добавьте в эту цепочку свое звено. С Божьей помощью надежно скрепите эти звенья». Именно таким образом, но, возможно, не такими именно словами, д-р Боб давал оценку себе и наставлял нас.

Через несколько месяцев после кончины д-ра Боба, в 1951 году состоялась первая Генеральная конференция Сообщества анонимных алкоголиков, на которой последователям д-ра Боба — молодому Бобу и Сью — было вручено послание, которое явилось завершающим аккордом. Оно гласило следующее:

Памяти д-ра Боба

Настоящим Сообщество Анонимных Алкоголиков выражает свою безграничную благодарность за деяния д-ра Роберта Холбрука С., одного из основателей Сообщества.

Называемый с любовью «д-р Боб», он исцелился от пьянства 10 июня 1935 года. В этом же году он принимал участие в создании первой группы Анонимных Алкоголиков, и благодаря усилиям его самого и его прекрасной жены Анны свет этого маяка озарил весь мир. Ко дню своей кончины, 16 ноября 1950 года, он помог огромному числу людей, страдающих алкоголизмом, как в духовном, так и медицинском плане.

Д-р Боб обладал смиренностью, которая сдерживала все личные почести, прямотой, которая не терпела никаких компромиссов. Он был предан человеку и Богу, и этот прекрасный пример будет озарять нас вечно.

Мировое Сообщество Анонимных Алкоголиков передает это завещание благодарности его наследникам — д-ру Бобу и Анне С.

Мысленно возвращаясь к тем годам становления в Акроне, мы вспоминаем о наших первых шагах на востоке США; о борьбе за создание Группы номер два в Нью-Йорке осенью 1935 года. Раньше в том же году, еще до знакомства с д-ром Бобом я уже имел довольно большой опыт работы с алкоголиками, но у меня не было положитель-

ных результатов в Нью-Йорке, пока я не вернулся домой в сентябре. Я рассказал на встрече, как идея начала обретать сторонников: о первых встречах в небольшой гостиной в доме 182 по Клинтон стрит в Бруклине; о «вылазках» в Кавалерийскую часть в Нью-Йорке и в больницу Таунс в лихорадочном поиске новых потенциальных членов сообщества; о тех, кто вылезился от алкоголизма, и о многих, кто потерпел фиаско. Моя жена Лоис вспоминает, как в течение трех лет наш дом на Клинтон Стрит был буквально «набит» от подвала до чердака алкоголиками всех мастей и как к нашему огромному огорчению они опять скатывались к пьянству, сводя на «нет» усилия всех. (Некоторые из них стали трезвенниками, но позднее, возможно вопреки нам!)

В Акроне в домах д-ра Боба и Уолли домашнее лечение давало лучшие результаты. Там Уолли с женой на дому добились возможно наилучших результатов лечения и реабилитации новых членов АА. Процент успеха и них был очень высоким и в то время их пример широко использовали в домах других жителей Акрона. По словам Лоис, это была прекрасная лаборатория, в которой мы экспериментировали и познавали — это был тяжелый путь.

Я напомнил жителям Джерси, присутствовавших на Встрече, о более ранних встречах в Верхнем Монтоклере и Южном Оранже, а также в Монси, Нью-Йорке, когда Лоис и я приехали туда в то время, когда как раз вышла в свет книга об АА. Это было весной 1939 года после того, как мы не смогли выкупить заложенный дом ее родителей в Бруклине, где мы жили до тех пор. Стояла теплая погода, и мы жили в летнем лагере около тихого озера в западной части Нью-Джерси благодаря помощи хорошего друга, члена АА и его матери. Еще один наш друг позволил нам пользоваться его машиной. Я вспоминал, как все лето мы пытались поправить дела с обанкротившимся изданием книги об АА. В финансовом плане она «провалилась». Мы всеми силами старались не допустить шерифа в наш мини-офис в доме 17 по Уильям Стрит в Ньюарке, где была написана большая часть книги.

Мы посетили первую встречу АА в Нью-Джерси, проходившую летом 1939 года в доме Генри П. в Верхнем Монтоклере, моего партнера по этому ненадежному предприятию — изданию книги. Там мы познакомились с Бобом и Мэг В., ставшими в будущем нашими близкими друзьями. Когда наш летний лагерь на День Благодарения покрылся снегом, они пригласили нас провести зиму в их доме в Монси, штат Нью-Йорк.

Эта зима вместе с Мэг и Бобом была тяжелой и волнующей одновременно. Ни у кого не было денег. Их дом, когда-то большой

особняк, пришел в полный упадок. Печное отопление и водяной насос попеременно ломались. Один из членов семьи Мэг еще раньше достроил две огромные комнаты, одну внизу и одну наверху, которые могли «похвастаться» полным отсутствием отопления. В комнате наверху было так холодно, что ее прозвали «Сибирь». Мы поставили туда подержанную печку, которая топилась углем, которая стоила 3,75 долларов. Мы постоянно боялись, что она вот-вот развалится, и я до сих пор не пойму, как нам удалось не сжечь весь дом. Но это было очень счастливое время. Делясь с нами всем, что у них было, Боб и Мэг сохраняли жизнерадостность.

Огромное душевное волнение вызвало появления первой группы в психиатрической лечебнице. Боб разговаривал с д-ром Расселом Е. Блейсделлом, возглавлявшем больницу Рокленд в Нью-Йорке, являвшейся психиатрической лечебницей, расположенной неподалеку. Д-р Блейсделл сразу же принял идеи АА в отношении своих подопечных-алкоголиков. Он показал нам помещения, где они располагались, и вскоре разрешил нам провести встречу уже в стенах лечебницы. Результаты оказались таким хорошими, что через несколько месяцев он целыми автобусами направлял закоренелых алкоголиков на встречи АА, которые в то время проходили в Южном Оранже, Нью-Джерси и в Нью-Йорке. Для руководителя психиатрической лечебницы это было хождение по острию. Но алкоголики не подвели его. В то же самое время встречи АА стали регулярно проводиться и в самом Рокленде. Улучшение отмечалось у самых тяжелых пациентов, и после выхода из лечебницы они продолжали идти этим же путем. Так были установлены первые рабочие контакты АА с психиатрической лечебницей, которые впоследствии преумножились более, чем в 200 раз. Д-р Блейсделл вписал яркую страницу в хроники алкоголизма.

В этой связи следует отметить, что ранее три или четыре пациента-алкоголика направлялись из психиатрических лечебниц Грейстоун и Овербрук в Джерси в АА по рекомендации друзей-врачей. Но д-р Блейсделл из больницы Рокленд был первым, кто отважился на полномасштабное сотрудничество с АА.

Наконец Лоис и я переправились еще раз через реку Гудзон, чтобы поселиться в Нью-Йорке. В то время небольшие по численности участники встречи стали проводиться в швейной мастерской Берта, который был новичком в АА. Позднее эти встречи переместились в небольшую комнату в Стейнвейн Холле, а затем в свое посто-

янное помещение, когда открылся первый клуб АА под названием «Старые двадцать-четыре». И мы с Лоис переехали туда жить.

Оглядываясь назад на те давнишние эпизоды нашей жизни в Нью-Йорке, мы часто видели там маленького доброго доктора, который любил этих пьяниц — Уильяма Дункана Силкуорта, тогда занимавшим должность главного врача в больнице Чарльз Б. Таунс в Нью-Йорке. Можно сказать, что этот человек был в большой степени основателем АА. От него мы узнали о природе нашего заболевания. Он давал нам средства, с помощью которых можно было добраться до внутреннего «я» самых закоренелых алкоголиков, эти потрясающие слова, которыми он описывал нашу болезнь: «навязчивая идея», которая заставляла нас пить, и «аллергия ума и тела», что давало нам два пути — которая приговаривала нас либо к сумашествию, либо к смерти. Это были совершенно необходимые ключевые слова. Д-р Силкуорт научил нас, как «перепахивать» черную почву безнадежности, на которой с тех пор появляются ростки духовного пробуждения в нашем содружестве. В декабре 1934 года этот ученый скромно сидел у моей кровати, следя за моими неожиданными и необычайными духовными открытиями и подбадривая меня «Нет, Билл, говори, у тебя не галлюцинации. Чтобы ты ни чувствовал, тебе лучше держаться за это; ведь это намного лучше, чем то, чем было, скажем, час назад». Это были великие слова, и они предопределяли приход АА. Кто еще мог произнести их?

Когда я изъявил желание работать с алкоголиками, д-р Силкуорт отвел меня прямо к ним в этой же больнице, хотя при этом он ставил под угрозу свою профессиональную репутацию.

Когда через шесть месяцев я потерпел фиаско со своими попытками вылечить пьяниц, он еще раз напомнил мне о наблюдениях профессора Уильяма Джеймса, что настоящей причиной трансформирующих духовных переживаний почти всегда являются крах и полное отчаяние. «Перестань читать им наставления, говорил д-р Силкуорт, а лучше приведи им сначала жесткие медицинские факты. Это может сделать их более податливыми, и они очень захотят сделать хоть что-нибудь для выздоровления. И только после этого они смогут воспринять твои духовные идеи, и даже идею Высшей Силы»

За последующие четыре года д-ру Силкуорту удалось превратить г-на Чарльза Б. Таунса, владельца лечебницы, в большого энтузиаста АА и побудить его предоставить ссуду в размере 2500 долларов на подготовку книги «Анонимные алкоголики». Впоследствии

эта сумма возросла до более чем 4000 долларов. Поскольку в то время это был наш единственный друг-медик, то этот добрейший доктор отважился написать предисловие к нашей книге, где оно сохранилось до сих пор и где оно останется навсегда.

Возможно, ни один врач больше никогда не посвятит столько внимания такому огромному количеству алкоголиков, как д-р Силкуорт. Мы подсчитали, что за свою жизнь он принял около 40 тысяч таких пациентов. В последние годы перед своей смертью в 1951 году только он, в тесном сотрудничестве с АА и нашим рыжеголовым «моторчиком» — сиделкой Тедди, принял около 10 тысяч алкоголиков в больнице Никербокер в Нью-Йорке. И те, кого он лечил, никогда не забудут этого человека, ведь большинство из них бросило пить совсем. Свое воодушевление Силки и Тедди черпали у д-ра Боба и Сестры Игнасии из Акрона, и всегда будут считаться их Восточными партнерами в те ранние времена становления. Эта великолепная четверка дала яркий пример и создала основы для прекрасного сотрудничества с медициной, что мы широко практикуем сейчас.

И, конечно, мы не могли уехать из Нью-Йорка, не воздав должное тем, кто сделал возможной сегодняшнюю работу АА: первым основателям Фонда АА, который был предтечей нынешнего Генерального совета.

Первым (если считать по порядку появления) был д-р Леонард В. Стронг мл., мой зять. Когда Луис и я ощущали себя одинокими и покинутыми, он вместе с моей матерью не бросал нас в мой самый тяжелый запойный период. Именно д-р Стронг познакомил меня с г-ном Уиллардом Ричардсоном, одним из прекраснейших служителей Господа и великолепного человека, которого я когда-либо встречал. И это знакомство привело к созданию Фонда алкоголиков. В самые первые годы становления крепкая вера, мудрость и духовная сила Дика Ричардсона являлись нашими главными якорями, помогающими выдерживать все шквалы, обрушившиеся на АА и на только зарождающийся центр, и он заражал своим энтузиазмом и убеждением всех тех, кто трудился с нами. С начала 1938 года и до своего ухода на пенсию в 1955 году д-р Стронг со всей свойственной ему преданностью и беззаветностью выполнял обязанности секретаря нашего Попечительского совета.

Дик Ричардсон был старым и близким другом Джона Д. Рокфеллера, старшего и младшего. В результате г-н Рокфеллер младший, проявил глубокий интерес к АА. Он видел, что у нас собрана неболь-

шая сумма для того, чтобы запустить наш проекта, но все же она недостаточна для того, чтобы сделать его профессиональным. И в 1940 году он дал обед, на котором было много его друзей. Тем самым он дал им возможность лучше познакомиться с нами и самим понять, что такое АА. Этот обед, на котором выступили д-р Гарри Эмерсон Фосдик и невропатолог д-р Фостер Кеннеди, оказался великолепной рекомендацией нашему содружеству в те времена, когда нас было совсем немного и когда о нас никто не знал. Проведение такого обеда могло стать поводом для насмешек в адрес г-на Рокфеллера. Но тем не менее он организовал его, потратив на него лишь малую толику своего состояния, но вложив в него большую часть своей души.

Г-н Ричардсон привел и других его друзей к нам на помощь. Среди них был г-н Алберт Скотт, глава инженерной компании и Председатель Попечительского совета Церкви Риверсайд в Нью-Йорке, который председательствовал на знаменитой встрече в конце 1937 года в офисе г-на Рокфеллера, где некоторые из наших алкоголиков впервые встретились с нашими новыми друзьями. И вот, на этой встрече прозвучал исторический вопрос д-ра Скотта: «А не испортят ли деньги саму идею?» Д-р Боб, д-р Силкуорт и я присутствовали на этой встрече, где также были еще два друга г-на Ричардсона, которым в будущем было предназначено оказать огромное влияние на наши дела.

В начале весны 1938 года с помощью наших новых друзей мы создали Фонд алкоголиков, а г-н А. Лерой Чипман в течение многих лет был нашим неутомимым казначеем. В 1940 году мы почувствовали необходимость присоединения к Фонду небольшой компании «Уоркс Пабблишинг Инк.», которую мы создали для публикации книг. В течение двух лет г-н Чипман проделал огромную работу и собрал 8 тысяч долларов, необходимых для осуществления выплат акционерам и г-ну Чарльзу Таунсу. В результате Фонд стал единственным владельцем этой издательской компании, и она навсегда перешла в доверительное распоряжение АА. Недавно г-н Чипман из-за болезни был вынужден покинуть пост, который он занимал в Попечительском совете, и его величайшему сожалению он не смог присутствовать на нашей встрече в Сент-Луисе. На этой же встрече мы, к сожалению, не увидели и Дика Ричардсона, который умер за несколько лет до ее проведения.

Однако во встрече, проходившей в начале 1940 года, участвовал еще один друг г-на Ричардсона — Фрэнк Амос, газетный работник,

занимавшийся рекламой, который входил в состав Попечительского совета АА и который совсем недавно ушел на пенсию. В 1938 году Фрэнк приехал в Акрон, чтобы встретиться с д-ром Бобом и внимательнейшим образом ознакомиться с тем, что там происходило. Именно его пламенная статья о д-ре Бобе и Акронской Группе номер один привлекла внимание г-на Рокфеллера и способствовала появлению Фонда. Этот Фонд стал ядром всемирной сети отделений АА, который стал ответственным за объединение и развитие всего сообщества. К Фрэнку Амосу можно было обратиться за помощью в любое время дня и ночи либо в его офисе, либо прямо дома, и его советы и вера очень помогли нам.

Мы, жители Нью-Йорка, возвращаясь мысленно к встрече в Сент-Луисе, неизменно вспоминали и о Руфь Хок¹⁰, девушке, не страдающей алкоголизмом, но преданной нам, которая написала кучу текстов под диктовку, а потом печатала и перепечатывала их в течение многих месяцев, пока шла подготовка к изданию книги «Анонимные Алкоголики». Она часто работала без всякой оплаты, вместо которой получала экземпляры книги, которые в то время стоили немного. Я вспоминаю с глубокой признательностью, как очень часто ее мудрые советы и добрый юмор и нескончаемое терпение помогали нам разрешать бесчисленные споры о содержании книги. Один из «ветеранов» вспоминал в Сент-Луисе с большой благодарностью те теплые письма, которые Руфь посылала ему, когда он в одиночку пытался сохранять трезвость среди обычных людей.

Руфь была нашим первым Национальным Секретарем, и когда в начале 1942 года она покинула нас, ее место занял Бобби Б. В течение нескольких лет Бобби, почти в одиночку, пришлось решать огромное количество групповых проблем, которые возникли после публикации очерка Джек Александера об АА в газете «Сэтудей Ивнинг Пост». Отправляя тысячи писем борющимся в одиночку и еще не вполне сформировавшимся группам, он совершенно отличался от многих других людей в те времена, тогда никто точно не мог сказать выживет ли АА.

Мысленно возвращаясь в те далекие времена в Нью-Йорке, мне приходили на ум имена других моих друзей-алкоголиков. Вот я вспомнил Генри П., моего партнера по «Уоркс Паблишинг» и приятно по изданию книги. Среди перспективных случаев д-р Сил-

¹⁰ Руфь Хок Крицелиус умерла в 1986 году.

куорт указал мне на больницу Таунс, где в 1935 году Генри был первым, кто бросил пить. Он был замечательным управленцем и торговцем, и весь свой поистине необыкновенный энтузиазм он обратил на формирование группы АА в Нью-Йорке. Также многие из жителей Джерси помнят, что ему удалось сделать и у них. Когда в 1938 году члены Фонда поняли, что им не собрать денег на издание книги об АА, то только по настоянию Генри был создан «Уоркс Паблишинг Инк.» и, пока мы работали над книгой, благодаря его непрерывным поискам жертвователей для «Уоркс Паблишинг», у нас были постоянные поступления (хотя их едва хватало!), но все же это позволило нам закончить работу.

В то же самое время в Нью-Йорке у нас появился еще один человек — Фиц М., один из самых милых людей, которых когда-либо знали АА. Фиц был сыном священника и глубоко религиозным человеком. Об этом было много написано в Большой Книге в главе «Наш южный друг», посвященной ему. Фиц тут же включился в жаркую полемику с Генри относительно религиозного содержания готовящейся книги. Новичок Джимми Б., который, как и Генри, был бывшим торговцем и придерживавшийся в прошлом атеистических взглядов, был также втянут в эту полемику. Фиц хотел, чтобы это было чисто религиозное издание, а Генри и Джимми были против этого. Они хотели, чтобы в книге была больше психологии, что могло привлечь к ней читателя; и когда этот читатель окажется среди нас, то у нас будет достаточно времени, чтобы раскрыть ему духовную сторону нашего сообщества. Пока шла лихорадочная работа над этим изданием, Фиц много раз ездил из своего дома в Мериленде в Нью-Йорк, где продолжал отстаивать свою идею придания большей религиозности книге об АА. Результатом этих дебатов было появление духовной формы и содержания этой книги и, в частности, выражения: «Бог, как мы Его понимаем», которое имело грандиозный успех. Являясь посредником в этом споре, мне приходилось придерживаться середины, и при написании книги я говорил больше о духовной, а не религиозной или только психологической стороне проблемы.

И Фиц и Джимми страстно желали донести до читателей идеи АА. В 1940 году Джимми основал группу в Филадельфии, а Фиц принес благую весть в Вашингтон. Первая встреча в Филадельфии проходила в доме Джорджа С. — он был одним из первых одиночек, который пришел к трезвой жизни после прочтения статьи «Алкоголизм и Бог», написанной в 1939 году Моррисом Марки и опублико-

ванной в журнале «Либерти» тогдашним его издателем Фултоном Оурслером, который впоследствии сделал так много хорошего для нас. Случай Джорджа был очень тяжелым, даже для тех людей, которые опустили до сбора окурков. Когда Джорджу принесли этот номер «Либерти», он лежал в постели и пил виски, страдая депрессией, и принимал настойку опия от колита. Статья Марки так поразила Джорджа, что он немедленно прекратил принимать грог и опиум. Он написал письмо в Нью-Йорк, и мы направили его к Джимми, который как торговец, ездил по этому району. Вот так АА появилось в Городе Братской Любви.

Вскоре филиладельфийское отделение АА привлекло к себе внимание трех известных докторов, живших в Филадельфии — А. Уизе Хаммера, С. Дадли Сола и Джона Ф. Стоуффера (последний работал в Главной больнице Филадельфии). Результатом этого интереса стало лучшее обслуживание алкоголиков в этой больнице и открытие специальной клиники. Благодаря дружбе д-ра Хаммера с г-ном Куртисом Боком, владельцем «Сэтурдей Ивнинг Пост», в 1941 году это издание опубликовало статью Джека Александра. И эти люди едва ли могли сделать что-то большее для нас.

Фиц, который жил недалеко от Вашингтона, штат Колумбия, не имел таких успехов. В течение многих лет он был на грани провала. Но благодаря своим титаническим усилиям, ему удалось посеять семена, которые дали всходы, и к счастью ему удалось увидеть плоды своих трудов до того, как он умер в 1943 году. Его сестра Агнесс радовалась вместе с ним. После краха с книгой об АА в 1939 году, когда все казалось безысходным, она оказала ему и мне материальную поддержку в размере 1000 долларов из своих скромных средств. И я посылаю ей нашу бесконечную благодарность.

В 1939 году к нам присоединился еще один незабываемый человек — женщина-алкоголичка, известная многим из нас просто как Марти. Она была пациенткой д-ра Гарри Тибота в санатории Блитвуд в Гринвиче, штат Коннектикут, и он дал ей рукопись книги об АА. Первое прочтение вызвало у нее бурю протестов, но после повторного прочтения книга убедила ее. Она приехала к нам на встречу, которая проходила в гостиной в доме 182 по Клинтон Стрит и оттуда вернулась в Блитвуд с нашим классическим посланием друзьям-пациентам в санатории: «Гренни, мы больше не одиноки».

И вот, в начале 1939 года Марти создала группу в Гринвиче, и многие считают, что она заслуживает названия «Группа номер три».

Благодаря поддержке д-ра Гарри и г-жи Уайли, владелицы Блитвуда, первая встреча проходила в стенах санатория. Марти оказалась одной из первых женщин, которая присоединилась к АА. Впоследствии она стала одним из самых активных работников и была первой, кто начал работать в области образования и реабилитации алкоголиков. Сегодня она имеет самый большой стаж «трезвости» в АА среди женщин. Была еще одна замечательная женщина, Флоренс Р., которая пришла к нам в 1937 году. Ее история была напечатана в первом издании книги «Анонимные алкоголики». Она с большим энтузиазмом взялась помогать Фицу в Вашингтоне, но была захвачена волной неудач и умерла от алкоголизма.

Старые участники со Среднего Запада, приехавшие на Встречу, помнят, как происходили все эти события в Акроне и Нью-Йорке, и как в Кливленде были зажжены несколько свечей, превратившиеся в настоящее пламя, которое сейчас разрастается по всей стране. Некоторые старые члены кливлендского отделения АА помнят, как некоторые из них ездили на встречи в Акроне, проходившие тогда в доме Т. Генри и Кларес Уильямс в Оксфорде. Там они познакомились с д-ром Бобом и Анной и с удивлением смотрели на алкоголиков, которые не пили один, два или три года. Там они познакомились и слушали рассказы Генриетты Сейберлинг, которая не была алкоголиком, но тем не менее три года назад свела в своем доме д-ра Боба и меня. Она была человеком, глубоко понимавшим эту проблему и озбоченным ею, и уже была одним из самых крепких звеньев в цепи событий, которые Провидение разворачивало перед нами. Другие встречи проходили в доме д-ра Боба в Акроне. Там кливлендцы собирались на кухне за чашечкой кофе вместе с д-ром Бобом и Анной и разговаривали. Они с большой готовностью впитывали в себя рассказы о сути их проблемы и о возможных ее решениях и глубоко вдыхали в себя воздух той атмосферы удивительной духовности, царившей там. Они подружились с д-ром Биллом Д., который считался третьим по значимости человеком в АА. Иногда д-р Боб брал их в больницу Святого Томаса, где они разговаривали с Сестрой Игнацией, наблюдали за ее работой и, в свою очередь, вели беседы с новичками, которые еще лежали на больничных койках. Вернувшись в Кливленд, они начали проводить работу там и впервые ощутили боль, радость и благую выгоду Двенадцати шагов АА.

Кларенс С. и его жена Дороти были одними из первых, кто приехал из Кливленда на встречу в Акрон. В начале лета 1939 года в Клив-

ленде вокруг них начала формироваться группа, и уже к осени они уже могли гордиться десятком или даже более случаев прогрессирующего выздоровления.

И как раз в это же время газета «Кливленд Плейн Дилер» поместила серию статей, с которых для Сообщества АА началась новая эра — эра массового «производства трезвости».

Эрик Б. Девис, публицист, глубоко понимающий проблему, был автором серии передовиц в «Плейн Дилер». После этого каждые два-три дня печатались страстные статьи самих редакторов. В целом, основную идею выступлений «Плейн Дилер» можно было сформулировать так: «Сообщество Анонимных Алкоголиков — прекрасное начинание, и оно работает. Присоединяйтесь».

Телефоны редакции разрывались от шквала обрушившихся на них звонков. И днем и ночью звонки переводились Кларенс и Дороти, а через них членам их маленькой группы. В начале этого же года благодаря усилиям медицинской сестры Эдны Макди и преподавателя Киттерера, администратора больницы Диконесс, удалось добиться того, что эта больница стала принимать алкоголиков на лечение. Но одна эта больница была не в состоянии справиться с ситуацией, которая возникла в Кливленде. В течение многих недель члены АА лихорадочно принимали звонки от желающих пройти Двенадцать Шагов и составляли быстро растущие списки потенциальных членов. Большое количество желающих приходилось отправлять в другие больницы Кливленда, например в Пост Шейкер и Восточную кливлендскую клинику и в целый ряд других. Как при этом оплачивались счета, никто не знал.

Воодушевленные Кларенсом и Дороти, священнослужители и врачи начали оказывать АА огромную помощь. Отец Нейгл и Сестра Викторин из благотворительной больницы Святого Винсента встречали с любовью и пониманием этот поток новых пациентов, так же как и Сестра Мерсед из больницы Святого Иоанна. Д-р Дилуорт Лаптон, известный протестантский священник, с большой теплотой говорил и писал о нас в своих проповедях. Этот прекрасный человек однажды попытался вернуть к трезвой жизни Кларенс, но когда он увидел как эту работу сделало АА, он был поражен. Он опубликовал в Кливленде памфлет под названием «Господин X и Сообщество Анонимных Алкоголиков». А «господином X» была, конечно, Кларенс.

Вскоре стало очевидным, что для новых пациентов надо продумывать схему персонального спонсорства. К каждому потенциально-

му члену АА прикрепляли более «старого» члена АА, который посещал его и дома и в больнице, разъяснял ему принципы АА и сопровождал его на его первую встречу. Но с растущим валом призывов о помощи обеспечить это было практически невозможно — не хватало «старичков». Совсем молодым членам АА, которые сами-то вступили на путь трезвой жизни всего месяц или даже неделю назад, приходилось оказывать поддержку алкоголика, которые находились в больницах.

Двери домов были открыты для проведения встреч. Первая встреча в Кливленде прошла в июне 1939 года в доме Эбби Дж. и его жены Грейс. На ней были сам Эбби и с десятков пациентов, которые ехали в Акрон на встречу в доме Уильямса. Но пространства в квартире Эбби уже стало не хватать, поэтому группе Эбби пришлось разделиться, и часть из нее, следуя великодушному приглашению Т.Е. Бортона, финансиста из Кливленда, стала проводить встречи в его доме. Другая часть группы нашла пристанище в зале, расположенном в районе Лейквуд в Кливленде, и она стала называть себя Группой «Орчард Гроув». А третья часть группы Эбби стала встречаться под названием Группа «Ли Роад».

И вот этим растущим и множащимся группам по-прежнему не хватало мест для проведения собраний, и они стали встречаться в небольших залах и церковных подвалах. К счастью за полгода до этого вышла в свет книга «Анонимные Алкоголики», и был уже доступен целый ряд брошюр об АА. Они явились путеводителями, которые позволили к тому же сэкономить много времени и, возможно, спасти ситуацию от полного хаоса и анархии.

Мы, «старички» из Нью-Йорка и Акрона, наблюдали за тем, как разворачивалась эта поистине фантастическая ситуация с глубоким опасением. Ведь у нас ушло минимум четыре года, полные ошибок и провалов, чтобы добиться сотни выздоровлений. И вот в Кливленде двадцать членов АА, сами не имеющих достаточного опыта, вдруг оказались лицом к лицу с сотнями новичков, и все это благодаря публикации нескольких статей в «Плейн Дилер». Как они справятся с этой ситуацией, мы не знали.

Но через год мы узнали. К этому времени в Кливленде было уже около тридцати групп, объединявших несколько сот человек. Заботы и проблемы были огромными, но никакие мелкие ссоры не могли остановить эту массу людей, стремящихся к трезвой жизни. И несмотря ни на что наши результаты в Кливленде были пока наилучшими. Они были так хороши, а группы АА в других местах были так

малы, что многие кливлендцы действительно уверились, что АА началось с них.

«Пионеры» Кливленда доказали три основные вещи: значение персонального спонсорства; полезность книги «Анонимные Алкоголики» для ознакомления новичков с идеями Сообщества и, наконец, факт огромной важности — при широком информировании численность групп АА может достигнуть больших размеров.

Многие из существенных моментов АА, как мы видим это сейчас, можно было обнаружить уже в тех пионерных группах в Акроне, Нью-Йорке и Кливленде еще в 1939 году. Но предстояло сделать еще очень много, и многие вопросы ждали своего решения. Например, добьются ли успеха члены АА, покидающие свои группы и отправляющиеся в новые города? В то время уже первые члены АА, предвестники массового движения, стали ездить по другим городам с просветительской миссией.

Мы видели, как в 1937 году один из таких людей, Эрл Т., который прошел школу д-ра Боба и отделения АА в Акроне, вернулся к себе в Чикаго. С большим беспокойством мы следили за постоянными, но тщетными попытками организовать группу. Его борьба длилась целых два года, несмотря на помощь Дика Р., его первого «новообращенного», и Кена А, который в 1938 году покинул группу в Акроне. Затем в середине 1939 года на сцене появились два чикагских врача. Друг Эрла, д-р Дан Краске, передал ему двух своих «тонущих» пациентов, один из которых — Седи — начал оставаться сухим.

Немного позднее д-р Браун из Эванстона передал Эрлу несколько своих пациентов. Среди них были Сильвия, Люк и Сэм со своей женой Ти. Все они до того дня перестали принимать спиртное. Однако, Сильвия понемногу стала возвращаться к прежнему. В отчаянии она посетила Акрон и Кливленд, главные центры в Огайо. И здесь она попала к д-ру Бобу и Генриетте. С ней работали д-р Кларент с Дороти, старейшины АА в Кливленде. Но она продолжала пить. Она вернулась домой в Чикаго и там одному Богу и ей известно, почему она вдруг бросила пить совсем.

Сейчас Чикаго превратился в мощное ядро, которое может дать жизнь многим ответвлениям. При постоянном поощрении со стороны д-ра Брауна, поддержке Грейс Калтис, личного секретаря неалкоголика Сильвии, и подбадриваемая Кэти, женой Эрла, организация в Чикаго стала искать новых членов АА. И вскоре встречи стали проходить в доме Эрла и Сильвии.

По мере медленного, но неуклонного роста АА в Чикаго, Грейс постоянно поддерживала деловые контакты с Сильвией и стала первым секретарем группы. Когда в 1941 году в газете «Сатурдей Ивнинг Пост» появилась статья об АА, приток людей заметно увеличился. Рабочее место Сильвии стало своего рода Chicago Grand Central (центральный вокзал в Чикаго), и то же самое было с домом Эрлом и Кэти. Надо было что-то делать. И вот они сняли одну комнату под офис в Лупе, и секретарь Грейс «воцарилась» там для управления потоком кандидатов, желающих пройти Двенадцать Шагов, на размещение в больницах и для оказания иной помощи. Это был первый организованный центр АА, предвестник многочисленных Интергрупп, которые сейчас существуют в крупных городах. Многие из групп АА, которые находятся в радиусе нескольких сот миль вокруг Чикаго, были созданы благодаря работе этого центра, особенно первые группы в Грин Бей, Висконсине, а также Миннеаполисе и Миннесоте.

Тем временем Кэти поняла, что семьи алкоголиков нуждаются в программе помощи в не меньшей степени, чем сами алкоголики, и она энергично стала продолжать эксперимент, начатый Анной и Луисом, которые в своих домах, а также во время поездок вместе с д-ром Бобом и мной и даже в комнате над клубом на Двадцать четвертой улице в Нью-Йорке продвигали идею 12 шагов АА среди непьющих жен и мужей алкоголиков, пытаясь таким образом вернуть семейную жизнь в нормальное русло.

Никто точно не может сказать, когда же именно появилась первая Семейная Группа. Один из крупнейших, наиболее энергично работающих и хорошо воспринимаемых семейных центров появился впервые в Канаде в Торонто. Эти центры работали так хорошо, что многие группы АА в этом районе взяли за правило приглашать спикеров из Семейной Группы на свои встречи. К 1950 году Семейная Группа в Торонто получила такое широкое признание, что их спикеры были приглашены на Международную Встречу АА в Кливленде, которая состоялась с том же году. И то, что хорошо срабатывало в Торонто, также хорошо подходило для Лонг-Бич (штат Калифорния) и Ричмонда (штат Вирджиния). Возможно, некоторые из этих Семейных Групп в чем-то даже предшествовали группе в Торонто. В любом случае Анна, Луис и Кэти еще давно заронили идеи, которые за это время дали свои плоды — появились сотни новых Семейных Групп Ал-Анон, что является наибо-

лее впечатляющим достижением работы всего Сообщества АА за последние годы.

Еще один «путешественник» АА — это Арчи Т., который благодаря чуткому подходу к нему в доме д-ра Боба и Анны в Акроне вернулся к трезвой жизни. Все еще больной, слабый и испуганный, он возвратился в свой родной город Детройт, где и произошло его падение, где его личный имидж и финансовая репутация были на нуле. Мы видели, как Арчи старался заглавить свою вину везде, где только мог. Мы видели, как он доставлял заказы из химчистки на своем старом драндулете к задним дверям его некогда светских знакомых в Гросс Поинте. Мы видели, как он с помощью преданного друга неалкоголика, Сары Клейн, создавал группу, которая проводила встречи в подвале ее дома. Арчи и Сара уже вместе «вызволили» человека по имени Майк, фабриканта, а еще даму из высшего света Анну К. Именно с этих людей началась Детройтская Группа, которая за последние годы сильно разрослась.

Потом был Лари Дж., газетчик, который едва избежал смерти от белой горячки и истощения. Несмотря на болезнь легких, которая заставляла его проводить много времени в кислородной палатке, он мужественно совершил путешествие из Кливленда в Хьюстон, штат Техас, и в поезде он ощутил духовное пробуждение, которое дало ему почувствовать себя, по его выражению, «опять одним целым». По приезду в Хьюстон Лари написал серию статей для газеты «Хьюстон пресс», которая привлекла внимание горожан и епископа Квина. И вот, наконец, после целого ряда жестоких неудач, в Техасе родилась первая группа. Первыми удачами Лари были торговец Эд, донесший впоследствии послание АА в Остин; армейский сержант Рой, который помог создать первую группу в Тампа, штат Флорида, и позднее оказал огромную помощь в создании группы в Лос-Анжелесе; а также некая Эстер, которая поехала в Денвер, где со свойственными ей энтузиазмом и энергией она создала группу АА в этом городе, и стала главным наставником для всех пьющих дам в этом удивительном штате Техас.

Тем временем сообществу АА в Кливленде удалось вернуть к трезвой жизни Ролли Х., знаменитого атлета. Газетные статьи об этом случае вызвали сенсацию, в результате у АА появилось много новых потенциальных членов. Тем не менее, этот случай был одним из первых, который вызвал озабоченность в связи с нашей личной анонимностью.

Еще одним известным пациентом-путешественником в Кливлендской Группе АА оказался Ирвин М., который стал лучшим продавцом жалюзи в универмагах на всем дальнем Юге. Он обычно охватывал территорию от Атланты и Джексонвилля, с одной стороны, и до Индианаполиса, Бирмингема и Нового Орлеана, с другой стороны. Ирвин весил 250 фунтов и был полон энергии и задора. Перспектива видеть Ирвина в качестве миссионера пугала нас не на шутку. В нашем Центральном офисе в Нью-Йорке у нас имелись списки алкоголиков, живущих в разных больших и малых городах на юге Америки, людей, к которым лично никто не приезжал. Ирвин уже давно нарушал все правила осторожности и осмотрительного подхода к новичкам, поэтому мы с большой неохотой дали ему этот список. Затем стали ждать — но ждать пришлось недолго. Ирвин, как торнадо, пронесся по всем из них. Кроме того, он день и ночь писал письма своим подопечным и убедил их писать письма друг другу.

Ошеломленные, но счастливые, южане стали присылать письма благодарности в Центральный офис. По словам самого Ирвина, многие из первых семей, с которыми он имел дело на Юге, были легкой добычей. Он освоил эту территорию, и в результате создал и способствовал созданию там многих групп.

Все еще думая о Юге, мы вспомнили и о группах АА в Ричмонде, члены которых верили, что проблема пьянства может быть решена разводом или переходом только на пиво, но которые стали более ортодоксальными после того, как на помощь пришли сквайр из Вирджинии Джек У. и некоторые командированные члены АА. Мы также вспоминали об инспекторе котельных из Джерси, неутомимом Дейве Р., докатившимся до города Шарлоты в Северной Каролине; и о Фреде К., еще одном человеке из Джерси, который положил начало распространения идей АА в Майами; и о супер-промоутере Брюсе Х., который, работавшим в Джексонвиле и его окрестностях, который впервые использовал радио для донесения нашего послания.

Вскоре после того, как АА появилось в Атланте, жемчужиной этой первой, еще не вполне сформировавшейся группы оказался Сэм, энергичный проповедник с Севера, Новой Англии, временно бывший без прихода и дохода. Сэм с одинаковой убедительностью говорил с кафедры и со сцены АА. Он создал для АА своего рода «Шатокуа» в АА (Шатокуа — графство в США, где проводились джазовые фестивали), против чего выступали некоторые члены. Однако

некоторые восприняли это с радостью. Сэма давно уже нет, но все вспоминают о его работе с большой благодарностью.

Воспоминания о тех, кто начинал это дело, нахлынули на нас, когда мы в Сент-Луисе говорили о том пути, который прошло АА. Мы вспоминали о волнениях, сопровождавших создание первой группы АА по переписке в Литтл Роке, штат Арканзас; первую группу в Торонто (Канада), а также группы в Виндзоре и Ванкувере, округ Британская Колумбия, которые появились вскоре после первой; первые группы в Австралии и на Гавайях, создавших схему, которую затем использовали в семидесяти зарубежных странах и во владениях США; вспомнили об истории маленького норвежца из Гринвича, штат Коннектикут, который рассказал, что ему пришлось продать все, что он имел, чтобы добраться до Осло и помочь своему брату — и в результате там появилась первая группа; о группе на Аляске, которая сформировалась после того, как один изыскатель, работая в диких местах, обнаружил в очень старой коробке из-под масла книгу об АА; об алкоголиках из Юты, протрезвивших в АА и запустивших настоящую ядерную реакцию в распространении трезвости; о появлении АА в Южной Африке, Мексике, Пуэрто-Рико, Южной Америке, Англии, Шотландии, Ирландии, Франции и Голландии, а позднее в Японии, Гренландии и Исландии; рассказе капитана Джека, плавающим на нефтяном танкере компании Стэндарт Ойл, как он доносил идеи АА во время рейсов. И вот, погруженные в эти счастливые воспоминания, мы, пребывая в Сент-Луисе, обнаружили, что АА удалось преодолеть все расстояния, расовые, религиозные и языковые барьеры и проникнуть на все четыре стороны света.

Все эти рассказы вызвали у нас с Лоис приятные воспоминания о нашей шестинедельной поездке за границу в 1950 году.

Мы вспомнили о разгоревшейся дискуссии между шведами из Стокгольма и шведами из Гетеборга о том, должно ли АА создаваться на основе «Семи шагов», принятых в Стокгольме, или на американских «Двенадцати шагах». Мы также вспомнили о встрече с основателем замечательной группы в Хельсинки, в Финляндии. Мы все еще помним датчан в Копенгагене и как их «Ринг и Ринг» пытался понять, что лучше АА или антабус. Мы также вспомнили о Хенке Краувиль, у которого мы гостили, когда были в Голландии. Хенк был социальным работником и сам не пил. Но администрация Амстердама поручила ему разобраться с вопросом, как можно помочь людям, страдающим алкоголизмом. Он мало что мог сделать, пока однажды не наткнулся

на книгу «Анонимные Алкоголики». Переведя ее на голландский язык, он дал эту книгу некоторым из его подопечных. К его удивлению несколько закоренелых алкоголиков бросили пить. А к тому времени, как мы встретились с ним, таких случаев у него стало намного больше. Идеи АА укоренились в Нидерландах и продолжали свое развитие. С тех пор наш большой друг Хенк Краувиль стал одним из ведущих авторитетов в Европе по решению проблемы алкоголизма.

В Париже мы обнаружили несколько разрозненных членов АА из Америки, которые действовали в большей степени, как некий комитет по приему путешествующих ААевцев, либо непьющих, либо находящихся в глубоких неприятностях. Французы в Париже относились к идее АА еще с достаточной долей скептицизма, и у них была чудесная рационализаторская идея, что вино не является спиртным напитком и, следовательно, оно безобидно!

В Лондоне и Ливерпуле мы встречались со многими анонимными англичанами. В те дни на их встречах царил парламентская атмосфера, включая стук молотка в определенные моменты. Конечно, в ирландских АА мы увидели то, что и ожидали и даже больше. В АА в южной Ирландии, в частности в Дублине, атмосфера была более радужная, чем на севере Ирландии в Белфасте, где еще были отдельные случаи, когда сограждане забрасывали друг друга камнями на улицах. Мы наблюдали, как АА давало ростки в Шотландии и когда мы испытали на себе шотландское гостеприимство, мы уже твердо знали, что шотландские алкоголики не были ни скупыми, ни угрюмыми.

Для нас с Лоис эта поездка по зарубежным странам как бы вернула нас назад, к истокам движения АА у нас на родине. В зависимости от стадии развития, группы АА в других странах в то время либо действовали вслепую, либо только нащупывали почву и были охвачены огромными надеждами, либо достигли уже своего совершеннолетия со всеми присущими этому периодами страхами и ссорами. Они проходили тот же путь, что и мы в Америке пятнадцать, десять и пять лет назад. Мы вернулись домой с глубоким убеждением, что ничто уже не сможет остановить их развитие и что они смогут преодолеть все социальные и языковые барьеры. Через семь лет после нашей поездки в 1950 году успехи АА в других странах превзошли все наши ожидания.

Я приберег свои норвежские впечатления на конец раздела о нашей зарубежной поездке, поскольку история зарождения АА там уже стала классикой. Все началось в Гринвиче, штат Коннектикут, в кофей-

не, которая принадлежала спокойному норвежцу невысокого роста и его преданной жене. Группа в Гринвиче привела его к трезвой жизни, и его магазин превратился в популярное место встреч членов АА.

Маленький норвежец уже около двадцати лет не писал писем домой и не получал писем оттуда, он в по сути оказался отверженным. Но сейчас, ощутив в себе некую уверенность, он отправил письмо своим родным, в котором рассказал им подробно о себе и о своем избавлении от алкогольного кошмара благодаря АА.

Вскоре он получил взволнованное и умоляющее письмо, в котором рассказывалось об ужасающем положении его брата, работавшим наборщиком в одной из газет Осло. Как писали родственники, его брату уже недолго оставаться в газете, а, возможно, и на этом свете. Что делать?

Маленький норвежец из Гринвича, посоветовавшись с женой, продал свою кофейню и вообще все, что имел, и отправился в Осло только с небольшими средствами про запас. Через несколько дней они увидели свою родину. Прямо из аэропорта они тут же отправились на восточный берег фьорда в Осло в дом его несчастного брата. Все было точно так, как им написали в письме — брат был близок к тому, чтобы перейти в мир иной.

Брат отличался упрямством. Этот маленький норвежец из Гринвича еще и еще раз рассказывал ему об АА. Он перевел ему книгу про двенадцать шагов АА, а также небольшую брошюру, которую он прихватил с собой. Но все напрасно. Брат не воспринимал ничего. Путешественники сказали: «И мы проделали весь этот путь в Осло ради этого? Скоро наши деньги закончатся, и нам придется вернуться назад». Брат ничего не ответил на это.

Тогда маленький норвежец из Гринвича стал проводить разъяснительную работу среди священников и некоторых врачей в Осло. Они вежливо слушали его, но интереса не проявляли. Полные уныния от неудачи, маленький норвежец и его жена стали думать о возвращении в Америку.

Но случилось невозможное. Брат неожиданно позвал его и сказал: «Расскажи-ка мне еще об этих анонимных алкоголиках в Америке. Объясни мне еще раз их Двенадцать шагов. В короткое время он бросил пить и уже через некоторое время смог наблюдать, как самолет с его братом поднимается в воздух, направляясь в Нью-Йорк. Он воспринял послание АА, но пока оставался в одиночестве. Что он мог сделать дальше?

Вернувшись на работе, он начал помещать скромные объявления в своей газете по одному каждый день в течение месяца. Никаких откликов не было до самого последнего дня, когда ему написала жена одного из уличных торговцев цветами в Осло, которая просила помочь ее мужу. После того, как торговцу цветами рассказали подробно эту историю, и он изучил все Двенадцать шагов, он бросил пить. Группа, теперь уже из двух человек, продолжала помещать объявления в газете о том, что в городе появилась группа АА. Вскоре у них появился третий человек, бросивший пить благодаря АА. Среди тех, кто пришел к ним позднее, был пациент д-ра Гордона Йохансона, ведущего психиатра в Осло. Доктор Йохансон, будучи религиозным человеком, быстро понял суть Двенадцати шагов АА и тут же, используя все свое влияние и репутацию, стал оказывать поддержку этой маленькой группе.

Через три года Лоис и я смотрели сквозь ворота таможни на большую делегацию в аэропорту в Осло, которая встречала нас. Они знали всего несколько слов по-английски, но это было не главное. Мы видели и чувствовали, что у них произошло. По пути в гостиницу мы узнали, что в Норвегии уже насчитывается сотни ААевцев, входящих во многие группы. В это было трудно поверить, но это факт.

А что же случилось с маленьким норвежцем из Гринвича? Он вернулся домой и заново начал свой кофейный бизнес. Через четыре года у него случился сердечный приступ, и он умер. Но он еще был свидетелем грандиозного распространения АА в Норвегии.

И еще немного о Норвегии. Это малоизвестный факт, но группа АА в Бергене была создана одновременно с Осло. Ганс Х., американец скандинавского происхождения, вернулся в свой родной город и привез книгу об АА. Прекрасно владея английским языком, он «с листа» перевел книгу на норвежский язык для небольшой группы алкоголиков, которых ему удалось собрать вместе. Благодаря такому успешному началу несколько человек бросили пить и стали распространять идею АА в Бергене. Они добились огромного успеха, и сейчас в Бергене функционируют шестнадцать групп, что является замечательным результатом.

По выступлениям на многих других встречах во время Съезда мы смогли нарисовать панораму теперешнего состояния АА. Сегодня клубы АА, которых насчитываются уже сотни, открыто говорят о своих проблемах, а также плюсах и минусах. Происходит оживленный обмен опытом о том, как мы можем наилучшим образом по-

мочь нашим страдающим братьям и сестрам, находящимся в психиатрических лечебницах и в тюрьмах, отказаться от этой пагубной привычки и пока они находятся в указанных местах и после того, как они покинут их. Огромное число этих людей уже идут на поправку, и они стали нашими близкими друзьями и сотрудничают с нами, а мы понимаем, что раньше очень зря опасались, что на этих алкоголиках стоит двойное клеймо. На другом семинаре секретари и члены комитетов из местных центральных служб, так называемая Интергруппа, рассказывали о многих проблемах и были рады получить советы от других членов АА, стремясь помочь преодолеть функциональные слабости более новых служб, которые только начинают свой путь.

На другом заседании очень заинтересованно обсуждали тему денег в АА. Принцип АА «никаких обязательных гонораров или взносов» можно истолковать и свести к следующему «никакой добровольной групповой или индивидуальной ответственности», и это заблуждение оказалось несостоятельным и лопнуло как мыльный пузырь. Было полное единодушие в том, что за счет добровольных взносов должны оплачиваться законные счета групп, территорий и АА в целом или мы просто не сможем должным образом выполнять нашу миссию. Все согласились, что казна АА не должна быть слишком большой. Однако, отмечалось, что поддержание идеи «простоты» и «духовности» АА за счет урезывания жизненно важных услуг, которые требуют времени, хлопот и денег, рискованна и абсурдна. Все участники заседания согласились, что излишнее упрощенчество, которое может испортить всю работу по Двенадцатому шагу, как в региональном, так и мировом масштабе, не может быть названо ни действительно простым, ни действительно духовным.

Была также очень трогательная встреча с одиночками из АА, которые приехали издалика из уединенных мест, чтобы познакомиться с необычными взглядами нашего братства, что и позволила сделать встреча в Сент-Луисе. И именно таким людям Встреча дала больше всего. Они ощутили ранее не испытываемое чувство принадлежности, и они поняли, что их изоляция не настолько сильная, как им иногда казалось. И они поняли, как и некоторые другие, какое огромное влияние может оказать литература об АА и ее мировых службах, и что их трезвая жизнь зависела в большой мере от Большой Книги и от писем, которые постоянно приходили к ним из Центрального офиса и от таких же, как они, одиночек. Они прибега-

ли ко всевозможным уловкам и тренировкам в своем стремлении улучшить свой сознательный контакт с Богом, который, как они радостно обнаружили, можно ощущать и слышать и на корабле, пересекающем экватор, или рядом с полярными льдами.

В качестве типичной истории одиночки можно привести рассказ австралийского овцевода, который жил в 2 тысячах милях от ближайшего города, куда он каждый год приезжал, чтобы продать овечью шерсть. Чтобы получить больше денег, ему приходилось приезжать в город в определенный месяц года. Но когда он узнал, что большая региональная встреча АА состоится в более позднее время, когда цены на шерсть падают, он с радостью пошел на убытки, но приехал на эту встречу. Вот как много значила для него встреча АА. И каждый одиночка, приехавший в Сент-Луис, прекрасно понимал это.

Была еще одна очень интересная встреча, в которой приняли участие основатели многих групп. Они обменивались информацией о том, как лучше организовывать группы в новых местах. Поскольку тогда существовало уже более 7 тысяч¹¹ групп АА, объединявших более 200 тысяч людей, и каждый день в мире появлялись новые группы, то было уже предостаточно опыта для обмена с другими группами.

На заседании другой секции можно было познакомиться с Вестником АА «Грейпвайн» (Виноградная лоза или еще одно из значений — быстрый и тайный обмен информацией). Его тираж составлял 40 тысяч¹² экземпляров в месяц. Этот журнал является самым мощным и лучшим средством рассказать о текущих идеях и опыте АА, дать совет, как не свернуть с пути трезвой жизни, почему надо держаться вместе и как оказывать помощь друг другу в служении. Из членов редколлегии журнала «Грейпвайн» на Встрече были редактор Дон, три его заместителя, фотограф, а также несколько художников и экспертов. Своими рассказами и демонстрацией прекрасно иллюстрированных страниц журнала они показали, что такой журнал может в живой и убедительной манере представить новичкам или потенциальным членам Сообщества информацию об АА, и как статьи в этом журнале могут оказаться серьезной темой для обсуждения на закрытых встречах и дискуссиях. «Грейпвайн» был

¹¹ По данным на 2002 год в мире существовало 100 тысяч групп, которые объединяли около двух миллионов человек.

¹² В 2002 году его тираж составил 111 тысяч.

как бы ежемесячным «отражением» деятельности АА, всегда сохраняющий свои принципы, но в то же время развивающийся и ищущий новые способы действий и мышления на новых фронтах нашего замечательного приключения в совместной жизни и работе.

Проводилось также заседание на тему «Знакомство с сотрудниками Штаб-квартиры». Руководство персоналом осуществлял Хэнк Дж. Среди сотрудников штаб-квартиры были таланты в области финансов, связей с общественностью и т.д., а также пять очень деятельных женщин АА. Было представлено много экспонатов, показывающих широту деятельности нашей главной службы. Для людей со стороны Всемирная штаб-квартира Сообщества Анонимных Алкоголиков не представлялась теперь просто набором сухой статистики о тоннах литературы, тысячах звонков с просьбами о помощи и о тысячах ответах в письмах, и о тысячах (сотнях!) проблем, с которыми сталкиваются в группах, и о публичной информации или просто обращениях с просьбой о добровольных взносах. В штаб-квартире работали такие же люди из плоти и крови, которые действительно все это делали, и они составляли прекрасно обученную, энергичную и преданную команду, как и в журнале «Грейпвайн».

Огромное число членов АА, приехавших на эту Встречу, познакомилось с нашими Попечителями, преданными нашими друзьями, как бывшими алкоголиками, так и неалкоголиками, которые так давно работают с нами. Многим простым людям удалось поговорить с Арчи Рузвельтом, этим энергичным и радушным человеком, который недавно был избран в Совет и выполнял там работу казначея, иногда неблагодарную работу, но которая всегда отнимала так много времени. И вот эти простые люди, горожане начали говорить: «Если наш новый друг — неалкоголик Арчи тратит годы, «приглядывая» за финансами АА, то, как нам кажется, мы вполне можем выкроить минутку два раза в год, порыться в наших карманах и отдать Арчи эти два доллара, которые так нужны для сведения баланса АА».

Большой интерес среди тех, кто открыл для себя Встречу, были заседания Семейной группы Ал-Анон по темам: «Познакомьтесь с персоналом», «Дети алкоголиков», «Урегулирование отношений мужа и жены» и «Двенадцать шагов». В Сент-Луисе многие скептики впервые имели возможность познакомиться с этим движением и с удивлением узнать, что количество Семейных групп увеличилось только за три года с 70 до 700 и что в этот самый момент каждый день появляется одна новая группа. Лоис и представители

многих областей рассказали нам, что Семейные группы имеют свою всемирную информационную службу наподобие Штаб-квартиры АА и что уже выпущена литература о Семейных группах, уже организовывается выпуск журнала и даже готовится книга по этому направлению.

Многие члены АА задавались вопросом — что представляют собой эти Семейные группы. Были ли это просто «посиделки», сочувствующие общества? Или может это были встречи с кофе и сладостями? Не отвлекают ли они АА от их основной цели — трезвой жизни? И встречи с Семейными группами дали ответы на все эти вопросы. Эти группы не были ни какими-то аутсайдерами по отношению к АА, ни «фабрикой сплетен». Члены семей алкоголиков — жены, мужья, отцы, матери и дети — рассказывали о принципах АА прямо на своих примерах, а не на чужих.

Членам Семейной группы ответили на огромное число вопросов, таких как: «Разве мы не были такими же бессильными в отношении алкоголя, как и сами алкоголики? Конечно, были». «А когда мы это обнаружили, разве не заполняло нас чувство горечи и жалости к себе, как и у алкоголиков? Да, иногда так и было». «После первого ощущения огромного облегчения, когда АА вошло в вашу жизнь, разве вы не чувствовали временами скрытую и глубокую обиду, что АА сделало свое дело, а мы нет? И многие из нас скажут «да», так и было». «Еще не понимая, что алкоголизм — это болезнь, разве мы вместе с нашими детьми не выступали против пьющего члена семьи? Да, и так было не раз, и это причиняло только вред. И не удивительно, что когда пришло освобождение от алкоголизма, эмоциональная атмосфера в наших домах была то нормальной, то ухудшалась».

И далее представители Семейной группы продолжали: «Могли ли мы найти ответы на все эти вопросы? Поначалу, нет. Встречи АА иногда помогли нам. Мы лучше понимали проблемы алкоголизма, но все-таки получали недостаточно для понимания нашего собственного состояния. Мы думали, что Двенадцать шагов были прекрасным средством для алкоголиков, но мы и не предполагали, что мы сами должны воспринимать их со всей серьезностью. Ведь, в конце концов, мы делали все возможное. И ведь с нами было все в порядке. Так мы рассуждали и так мы жаловались, когда дома дела шли из рук вон плохо. Или часто, когда дела шли нормально, мы становились благодушными или может просто ревновали к тому времени, которое наши партнеры считали необходимым проводить в АА.»

«Но когда появились Семейные группы, эти взгляды и отношения стали меняться, и изменения коснулись в основном нас самих. Изменения начались, когда мы начали реализовывать Двенадцать шагов в нашей каждодневной жизни, во всех наших делах и вместе с теми, кто мог понять наши проблемы так, как не мог понять ни один партнер-алкоголик».

«В Семейных группах мы встречаем мужчин и женщин, даже тех, у кого партнеры продолжают пить, которые сбрасывают с себя все свои невзгоды и начинают вести тихую спокойную жизнь без обвинений или взаимных упреков. Мы видели, как полностью менялось мышление тех, у кого партнер бросил пить благодаря АА, но с которым по-прежнему было тяжело жить. И, наконец, мы встречали несчастных поникших детей, которым удалось распрямиться и заново научиться любить и уважать своих родителей. Мы были свидетелями, как заносчивость и страхи, доминирование и раздражимость, а также сводящее с ума чувство собственности постепенно уходили, когда мы начинали практиковать в своих семьях Двенадцать шагов. Как и наши АА партнеры, мы, Семейные группы, получаем сейчас прекрасные результаты от практики Двенадцатого шага, от донесения идей. А послание нашей Семейной группы следующее: «Вы можете получить в своих семьях не только трезвость от алкоголя, вы можете обладать так же и эмоциональной трезвостью». Даже если ваша семья еще не достигла стабильности, вы можете обрести *свою собственную*. И ваша собственная эмоциональная уравновешенность может ускорить приближение счастливых дней перемен».

Многие члены АА, который видел Семейные группы в действии в Сент-Луисе потом говорили: «Это самое прекрасное, что произошло после создания АА».

Когда они увидели пресс-центр Конференции, то многие посетители поняли, возможно, в первый раз, что налаженная связь, как внутренняя, так и внешняя, напоминала артерии, по которым от одного к другому перетекала «кровь» АА, дарующая жизнь, а затем от нас к нашим страждущим братьям и сестрам по всему миру. Иногда требовалось что-то большее, чем передача послания из уст в уста. И, конечно, немного можно было бы сделать по работе 12-го шага, если бы не удалось убедить и пациентов и членов их семей, что АА может помочь им. Такое общение требует наличия доброй воли у священников, врачей, работодателей и друзей — на самом деле, доброй воли у всего общества в целом. В течение многих лет Штаб-квартира

АА использовала все возможные средства, чтобы добиться проявления такой доброй воли. И помимо наших собственных усилий наши друзья-журналисты, работающие в газетах, журналах, а позднее на радио и телевидение излагали наши истории правдиво и часто и давали репортажи о событиях в АА, когда бы и где бы они ни происходили. Таким образом, им удалось привлечь в наши ряды многих алкоголиков, и они продолжают такую работу.

Конечно, они все это делали не без нашей помощи. Много лет назад мы поняли, что просто точное и полезное информирование об АА не срабатывает. Нельзя было ограничивать работу нашего отдела по общественным связям только случайными встречами репортеров с членами АА, которые могут, а могут и не быть достаточно информированными о нашем содружестве в целом. Такая неорганизованная «простота» зачастую искажала реальную картину АА и отдаляла от нас людей. Плохо информированная пресса может продлить страдания людей и даже привести к их гибели.

Когда в 1941 году «Сэтердей Ивнинг Пост» дала задание Джеку Александру познакомиться с АА, чтобы написать о них документальный очерк, мы уже извлекли урок из предыдущих случаев. На этот раз мы не полагались на случай. Если бы Джек смог приехать на Встречу в Сент-Луисе, то он сам бы рассказал о том, с каким скептицизмом он принял это задание. Он только что закончил статью о размахе мошенничества в Джерси, и теперь он просто никому не верил, если бы даже человек поклялся ему на стопке Библий высотой в милю.

После того, как Джек появился у нас в штаб-квартире, мы его взяли на буксир и водили за собой почти целый месяц. Для написания убедительной статьи ему потребовалось все наше внимание и тщательно организованная помощь. Мы дали ему наши записи, книги, познакомили его с Попечителями, которые не были алкоголиками, организовали для него интервью с самыми разными членами АА и, наконец, показали ему, что такое АА, организовав для него поездку из Нью-Йорка и Филадельфии в Чикаго с посещением Акрона и Кливленда. Хотя он не был алкоголиком, но вскоре он стал настоящим Анонимным алкоголиком по духу. И когда он, наконец, сел за свою пишущую машинку, он своим сердцем был с нами. Он больше не был наблюдателем со стороны, он смотрел на АА изнутри. После публикации его статьи на наше почтовое отделение в Нью-Йорке обрушилось около шести тысяч «неистовых» запросов. Статья Джека превратила Сообщество Анонимных Алкоголиков в од-

ночасье в национальный институт, а Джек стал одним из наших ближайших друзей, а впоследствии и одним из наших Попечителей.

Помощь, которая была оказана Джеку Александеру — прекрасная налаженная система информирования общественности — явилась важнейшей составляющей нашей PR службы, которую большинство членов AA никогда ранее не видели. Но в пресс-центре в Сент-Луисе посетители наконец-то смогли познакомиться с одним из ее аспектов — на этот раз обслуживание самой Конференции. Там присутствовал наш Ральф, который курировал наши связи с прессой. Он сидел в окружении телефонов, машинисток, стопок пресс-релизов, макетов, телеграмм, т.е. всех атрибутов его работы. Так что же он делал и зачем? Может, это был просто рекламный трюк, что противоречит Традициям AA?

Ничего подобного. Ральф выполнял эту работу просто, чтобы помочь нашим друзьям-журналистам, нашим друзьям на радио и телевидение. Весь мир хотел знать о нашей двадцатой годовщине существования. Газеты и журналы хотели получить интервью и пресс-релизы. Радио и телевидение также хотели организовать интервью с нами. Люди хотели, чтобы им объяснили, что имеется в виду, когда мы говорим, что AA вступило в свое «совершеннолетие».

Наши друзья в AA и миллионы простых людей хотят видеть, читать и слышать об AA, и мы должны помочь им в этом. И не всегда это была проблема общения с ними: многие хотели общения с нами, особенно страдающие алкоголики и члены их семей. Мы получили самые теплые поздравления от отцов города Сент-Луис, и это напомнило нам об их щедрости, когда нам было разрешено, причем совершенно бесплатно, воспользоваться Залом Киль. Мы также вспоминали о большом радушии, проявленном местными группами этого города, о гостеприимстве клубов и о многих встречах.

В Зале Киль мы получали телеграммы от членов и групп AA находящихся в самых разных местах. Одним из самых ярких проявлений идеи Встречи было следующее послание:

Выходные данные: Белый Дом

Отправитель: Президент Соединенных Штатов Америки

Прошу передать всем участникам юбилейной Двадцатой встречи мои наилучшие пожелания. Рекордный рост и служение вашего общества является вдохновением для всех, кто посредством иссле-

дований, упорства и веры продвигается вперед в решении серьезных проблем в области личного и общественного здравоохранения.

Дауит Д. Эйзенхауэр

Когда эту телеграмму зачитали участникам Встречи, мы испытали огромный душевный подъем, смешанный с глубоким смирением. И действительно, AA повзрослело. В глазах всего мира мы опять стали полноправными и ответственными гражданами нашего общества.

В последний день Встречи мы перешли от крещендо утром к кульминации днем. В 11:30 началось заседание по теме: «Бог как мы понимаем его». В зале воцарилась тишина, когда д-р Джим С., представитель AA, рассказал о себе, как он сильно пил, что привело к кризисной ситуации, в результате которой он достиг духовного пробуждения. Он рассказал нам о тех трудностях, которые сопровождали создание самой первой группы среди Своего народа. Поддерживаемый женой, которая, казалось, излучала неисчерпаемую энергию, он превратил свой дом одновременно и в больницу и место собраний AA, куда мог прийти каждый. Он рассказал о том, как неудачи на первых порах постепенно, по милости Божьей, закончились удивительным успехом. Все слушатели поняли, что AA способно не только пересечь моря и горы и языковые барьеры и национальные границы, но может также преодолеть расовые барьеры и различия вероисповеданий.

С большой радостью аудитория приветствовала появление Отца Эдда Доулинга, который, не обращая никакого внимания на свою сильную хромоту, пробирался к кафедре. Отец Доулинг из Иезуитского ордена в Сент-Луисе хорошо известен всем членам AA на тысячу и более миль вокруг. Многие из присутствующих на этой Встрече с благодарностью вспоминают, как осуществлял духовное пастырство, чтобы духовно поддержать их. Старейшие члены AA в Сент-Луисе вспоминали, как он помог им с организацией их первой группы, которая оказалась более протестантской, но это не мешало ему ни в какой мере. Некоторые из нас помнят его первую статью о нас, опубликованную в общинном журнале «Квинз Уорк». Он первым отметил, как тесно связаны принцип Двенадцати шагов с некоторыми ритуалами Святого Игнатия, основной духовный обряд Ордена Иезуитов. Он смело написал, обращаясь ко всем алкоголикам и, особенно, к тем, кто разделял его веру: «Люди, AA — это благо. При-

ходите и воспользуйтесь им». И они последовали его совету. И его первые написанные слова положили начало удивительно благотворной поддержке нашего содружества, которое невозможно оценить.

Субботним утром Отец Эд выступал перед нами, и его речь была пронизана юмором и глубокой интуицией. Пока он выступал, воспоминания о том, когда он впервые появился в моей жизни, проступили так явно, как будто это было только вчера. Это произошло зимней ночью 1940 года в старом клубе АА на двадцать четвертой улице в Нью-Йорке, где проходили встречи АА. Я лег спать около десяти часов вечера с изрядной дозой жалости к себе самому из-за моей воображаемой язвы. Лоис не было дома. Град и дождь со снегом барабанили по железной крыше над моей головой; была ненастная ночь. В Клубе никого не было, кроме старого Тома, отставной пожарник, этот «неотшлифованный алмаз», которого недавно спасли от психушки в Рокленде. Зазвенел дверной колокольчик, и через минуту Том открыл дверь в мою комнату. «Там какой-то мужик из Сент-Луиса», проговорил он, «хочет видеть тебя». «О, Боже!» воскликнула я. «Неужели еще один! И в такое время ночи. Ну, ладно. Приведи его».

Я услышал тяжелые шаги на лестнице. И затем, пытаюсь сохранить равновесие, опираясь на трость, он вошел в комнату. На голове у него была изрядно потрепанная черная шляпа, которая уже потеряла всякую форму и походила на капустный лист. Шляпа была покрыта снегом. Он опустился на мой единственный стул, и когда он расстегнул пальто, то я увидел под ним воротничок церковного одеяния. Он откинул назад копну седых волос и посмотрел на меня. Я увидел пару необычайно внимательных глаз, которые я когда-либо видел в своей жизни. Мы говорили о многом, и мое настроение стало улучшаться. И вдруг я начал ощущать, что этот человек излучает доброту, которая заполняет всю комнату, становясь осязаемой. Я ощутил это очень остро; это был волнующий и мистический опыт. За годы, прошедшие с этого случая, я часто виделся с ним, и независимо от того, пребывал ли я в радости или испытывал боль, он неизменно создавал у меня ощущение благодати и Божьего присутствия. И мой случай не единственный. Многие, кто встречался с Отцом Эдом, говорили, что они как будто прикоснулись к вечности. И не удивительно, что ему удавалось передать неповторимый дух того воскресного утра всем нам, присутствующим в Зале Киля.

И вот у кафедры появилась фигура, которую немногие анонимные видели прежде. Это был Епископальный священник Сэм Шу-

мейкер. Это от него в самом начале д-р Боб и я впитали принципы, которые впоследствии воплотились в Двенадцати шагах Анонимных Алкоголиков, шагах, которые отражали суть образа жизни АА. Д-р Силкуорт дал нам необходимые знания о нашей болезни, а Сэм Шумейкер дал нам конкретный совет, что мы можем сделать с болезнью. Один открыл нам секреты замка, который держал нас в тюрьме, а другой передал нам духовные ключи, с помощью которых мы сможем выйти на свободу.

Д-р Сэм, казалось, выглядел так же, как двадцать один год назад, когда я впервые познакомился с ним и его энергичной группой, встречающейся в помещении приходской Голгофской церкви в Нью-Йорке. Когда он заговорил, то все, находящиеся в Зале Киля, ощутили то же, что и мы с Лоис в те далекие годы. Как всегда, он все называл своими словами, и своим энтузиазмом, искренностью и кристальной четкостью он доносил до нас, пункт за пунктом, свои идеи. При всей своей решительности и яркой речи Сэм, тем не менее, держался с нами на одном уровне. Перед нами был человек, который был готов говорить о *своих* грехах более, чем о грехах кого бы то ни было. Он стал свидетелем Божьей любви и силы, что мог сказать каждый из АА.

Появление Сэма перед нами было еще одним подтверждением того, что Провидение Господне использовала много каналов, чтобы создать Анонимных Алкоголиков. И ни одна из групп не была столь жизненно необходимой, чем та, которую создал Шумейкер целое поколение назад. Основные принципы, которые проповедовали члены Оксфордской группы, были стары как мир и носили общечеловеческий характер. Некоторые из первоначальных точек зрения и представлений оказались непригодными для целей АА, и взгляд самого Сэма на эти менее значимые аспекты деятельности Оксфордской группы со временем изменились и приблизились к нашим сегодняшним взглядам АА. Но важно другое: на ранних этапах АА перенимали идеи самоанализа, признания недостатков в характере, возмещения ущерба и работы с людьми именно от Оксфордской группы и непосредственно от Сэма Шумейкера, их лидера в Америке, и ни от кого еще. Он навсегда останется в наших исторических хрониках, как человек, чей вдохновляющий пример и принципы сделали так много для создания духовного климата, в котором алкоголики могут выжить и идти вперед. АА всегда будут безмерно благодарны Богу за его послания, которые он передавал через Сэма и его друзей

во времена младенчества АА, которое в то время было еще в своей колыбели.

Возвращаясь к нашей последней Встрече, надо сказать, что на ней говорили о множестве серьезных проблем, которые остались все еще не решенными. Что будет, когда уйдут организаторы и старейшие члены АА? Будет ли АА и дальше расти и процветать? Сможем ли мы сохранить свое единство, несмотря на все опасности, таящиеся в будущем? Действительно ли АА вступило в фазу полной ответственности? Могут ли члены и группы по всему миру осуществлять полный контроль и направлять деятельность АА? Может ли АА взять на себя бразды правления из рук таких старейшин, как д-р Боб и Билл? Если да, то с чьей помощью и каким образом?

Долгое время мы с большой озабоченностью задавались этими вопросами, и в течение последних пяти лет активно искали ответы на них, особенно мы, «старейшины» АА, к которым отношу и себя, которым скоро предстоит освободить свои места в Попечительском совете, которые они занимали в течение двадцати лет, и передать их новому окрепшему поколению. Пришло время дать ответы на все вопросы.

Почти под потолком Зала Киля висит баннер, на котором каждый может увидеть новый символ Сообщества Анонимных Алкоголиков — треугольник внутри круга. На сцене, прямо под этим баннером в четыре часа в воскресенье будет официально объявлено о нашем совершеннолети. Избранная генеральная Конференция, которая возьмет на себя функции хранителей наших Традиций и наших Всемирных служб, станет впоследствии преемником основателей нашего Сообщества Анонимных Алкоголиков. Тысячи собравшихся в едином душевном порыве ожидали открытия этого последнего заседания. Трудно описать, что мы чувствовали и о чем думали в этот момент, особенно одному человеку. Было бы лучше, если бы кто-то высказался от имени всех нас, и, возможно, это произошло бы...

Каждый день во время этой Встречи я разговаривал со многими членами АА, самыми разными и с разными убеждениями: людьми, жившими на равнинах и в горах, жителями больших и малых городов, рабочими и бизнесменами, школьными учителями и профессорами, священниками и врачами, людьми, работающими в рекламе, и журналистами, художниками и строителями, служащими и бан-

кирами, общественными деятелями и деградировавшими людьми, деловыми леди и домохозяйками, людьми из других стран, говорящих со странным акцентом и на странном языке, католиков и протестантов и евреев, а также мужчинами и женщинами, не принадлежащими ни к какой религии.

Многим из этих людей я задавал один и тот же вопрос: «Каковы ваши впечатления от Встречи?» и «Что вы думаете о будущем АА?» Каждый, конечно, отвечал, исходя из своих воззрений, но я был поражен, когда ощутил единство чувств и мнений у всех, с кем разговаривал. Я это почувствовал и до сих пор чувствую так явно, что думаю было бы позволительно представить здесь говорящего за всю эту Конференцию, своего рода собирательный образ, который, тем не менее, может точно описать, что собравшиеся в Сент-Луисе действительно увидели, услышали и почувствовали. Давайте назовем этого гипотетического человека г-н Простой человек. Он приехал из Сент-рвилля, США, и вот, что он сказал:

«Я приехал в Киль до начала этого последнего собрания и Конференция еще не началась. Пока я ждал начала, то невольно вспоминал все, что произошло со мной за эти три дня, что я здесь. Я приехал из города Сентрвилля, там я родился и вырос. Там же я начал пить и был почти полностью подавлен, когда в городе появилось АА. Несколько лет назад приезжий подбросил нам идею и с тех пор около десятка алкоголиков Сентрвилля ухватились за эту идею, как за спасательный канат.

«Группы в моем штате очень небольшие и разбросаны по разным местам, поэтому мы очень редко встречаемся. У нас ни разу не проходила встреча всех АА в масштабах штата. Наша Сентервилльская группа и была для меня всем АА. И это была хорошая группа. Конечно, у нас была Большая Книга, и несколько брошюр, и журнал «Грейпвайн». Иногда люди, проезжавшие через наш город, рассказывали нам кое-что об АА в других местах. Мы с радостью узнавали, что другие люди, как и мы сами, пытались воспользоваться этим шансом. Но нашей главной заботой были мы сами и алкоголики Сентрвилля, которые никак не бросали пить. Казалось, что другие АА находятся от нас очень далеко. Однако, казалось, что мы ничего не могли поделать с этим, даже если бы очень хотели. Вот так проходила моя жизнь до Сент-Луиса.

«Эта Встреча была удивительным событием. Здесь, в гостинице я познакомился с сотнями других АА и их семьями. Затем я увидел

тысячи людей, собравшихся зале, где проходила Встреча. Я довольно стеснительный по натуре, но преодолел свое стеснение. Я был среди людей, для которых это было великое событие, среди людей, которые приехали сюда, преодолев расстояние в сотни и даже тысячи километров, из таких мест, о которых я только читал в газетах. И вскоре я уже рассказывал им об АА в Сентрвилле, ощущая при этом огромную радость.

«Эти люди не были для меня чужаками. Казалось, что я знал их, доверял им и любил их всю свою жизнь. Подобные чувства я испытывал дома к своей группе, и вот теперь я чувствовал то же самое по отношению ко всем АА и к каждому АА. Не могу передать вам, что это значило для меня. Было ощущение чего-то огромного. Это было настоящее братство. Это были мои люди, мои собратья, такие же, как я. Я принадлежал им, а они принадлежали мне. Я совершенно забыл о всяких барьерах, о принадлежности к разным расам, о различиях в вероисповедании или национальностях. И эти удивительные и важные события произошли со мной в течение всего нескольких часов.

«Я буквально впитывал в себя всю информацию. Я слушал выступления врачей, которые рассказывали, как много значит для нас их профессия. Я побывал также на встрече Ал-Анон и впервые понял, что АА нужно всей семье. Посетив заседания, посвященные работе в тюрьмах и психиатрических заведениях, я понял, что, будучи алкоголиком, я был просто трусом и что АА под силу справиться с любым, самым сложным случаем алкоголизма. На других встречах я узнал, что, оказывается, АА приходится решать такие проблемы, о существовании которых я и не предполагал. И эти проблемы существуют, как в крупных городах, так и по всему миру. Я также понял, что у нашего товарищества имеется и много недостатков, но я уверен, что наши теперешние проблемы сгладятся, как и прошлые.

«В пятницу вечером я услышал об истоках АА — как многие люди, даже не будучи алкоголиками, принимали участие в создании Сообщества АА — о тех многих случаях, когда мы могли «сойти с рельсов и разбиться», но как нам все же удалось не потерять свой путь и вписываться в повороты. Рука Высшей Силы все время держала руль».

«Вечером в субботу я опять почувствовал волнение, когда Билл рассказал нам, как д-р Боб в течение всего времени с 1939 года и до

1945 года все еще сомневался, удастся ли АА все же сплотиться, и удастся ли решить проблемы отдельных членов, групп и новичков в других странах. Я даже вздрогнул, когда услышал, что Большая Книга и Штаб-квартира АА в Нью-Йорке были даже причиной ужасной склоки. Нет гарантий, что такое не повторится когда-нибудь, но я успокоился, когда стало ясно, что все эти прошлые беды и волнения сыграли для нас и свою положительную роль, поскольку без таких событий, возможно, и никогда не появились бы Двенадцать традиций АА. И я совсем успокоился, услышав, что к 1950 году большинство этих «передряг» ушло в прошлое и что на Международной Встрече в Кливленде в 1950 году были единогласно приняты Двенадцать традиций. И на этой встрече в последний раз выступал д-р Боб, который с уверенностью говорил о его вере в будущее АА.

«Утром в воскресенье, в последний день Встречи, я обнаружил, что все еще думаю об этих Двенадцати традициях. Каждая из них является испытанием нашего смирения, которое оберегает нас в каждодневных делах в АА и защищает нас от самих себя. Если АА действительно руководствуются Двенадцатью традициями, то ни политика, ни религия, ни деньги, никто из ветеранов, которые могут возомнить, что они стали важными шишками, не смогут разъединить нас. Поскольку мы не говорим на каждом углу о нашей значимости, то вряд ли АА можно использовать для достижения каких-то личных целей. Впервые я столкнулся с анонимностью АА и понял, что это такое на самом деле. Это не просто что-то, что спасает нас от стыда и позора за то, что мы алкоголики. Понятие «анонимности» преследует более глубокую цель — удержать свое безрассудное «я» от безудержного стремления к деньгам и всеобщей известности за счет АА. На самом деле оно означает личную и групповую жертву ради блага всего АА. Именно тогда я решил выучить все Двенадцать традиций наизусть так же, как я заучил Двенадцать шагов. И если каждый АА сделает так же и просто-напросто впитает в себя эти принципы, то мы, алкоголики, будем держаться вместе всегда.

«Я наблюдал, как заполнялся огромный зал в Киле. Тысячи моих новых друзей пришли сюда для завершающего мероприятия. Вот Отец Эд опустился в кресло через проход от меня. Он он был великолепным напоминанием об утреннем заседании, по-

священном духовной стороне программы. На этом заседании со мной случилось что-то такое, о чем я никогда не забуду.

«У меня всегда была толика предубеждения против церкви и церковных служителей и их понятий о Всевышнем. Как и у многих других АА, мое понимание Бога было еще очень смутное.

«Однако после выступления этих двух людей, до меня дошло, что большая часть духовных принципов АА пришла к нам именно через служителей церкви. Без них АА никогда бы не смогло подняться. Пока я лелеял свое непонимание церкви, Отец Эд и д-р Сэм трудились для нас. Это было совершенно новое откровение для меня. И вдруг я понял, что должен полюбить их хотя бы за то, что они любят меня и мне подобных.

«Когда я понял, что могу это сделать, то на душе у меня стало тепло. Ко мне пришло убеждение, что любовь — это мощная сила. А затем пришло ощущение, что, возможно, мой Создатель действительно знает и любит меня, поэтому я также начинаю ощущать чувство любви к Нему. Это было лучшее, что случилось со мной в Сент-Луисе, и я думаю, что там было много других людей, которые испытали то же самое.

«И вот началось наше последнее заседание. Оно открылось молчанием, которое, казалось, было пронизано чувством надежды и веры. Мы знали, что наше братство было пронизано духовностью, и что Бог был с нами».

Хотя эти слова были вложены в уста нашего выдуманного персонажа г-н Простой человек, но они отражают тот дух и ту правду, которые живут в сердцах многих АА, кто был свидетелем кульминации встречи в Сент-Луисе.

Со сцены Киля я смотрел на море лиц, и я был взволнован до глубины души тем чудом, которое произошло за эти невероятные двадцать лет и которое достигло своего апогея здесь. Если бы этот зал вмещал еще больше людей, то он все равно не смог бы вместить всех АА и членов их семей и их друзей.

Кто сможет подсчитать все несчастья, через которые нам пришлось пройти и кто может оценить чувства освобождения и радости, которые поселились в нас в последние годы? Кто может рассказать о тех мощных последствиях, которые были приведены в движение благодаря Божьей помощи (которые Божье дело через АА привело в движение)? И кто может проникнуть в тайну нашего

полного освобождения от рабства, полной зависимости от этой безнадежной и фатальной привязанности (одержимости), которая веками владела умами и телами мужчин и женщин таких же, как мы.

Возможно, объяснение можно найти в душевных переживаниях, через которые прошли мы. Но я часто пытался объяснить свои ощущения, но у меня получался лишь рассказ о них. (Может быть и возможно найти объяснения духовным опытам таким как наши, но я часто пытался объяснить свой собственный опыт и преуспел только в его пересказе) Я понимаю, какие чувства это пробудило во мне, и какие результаты дало, но вряд ли я когда-нибудь смогу дать ответы на вопросы: почему и как.

Мы, члены АА, испытали на себе действие радикальной и старой формулы, которая сейчас явно не популярна, и это сработало. «Мы признали, что мы беспомощны, что наши жизни стали неуправляемыми» и «мы решили препоручить нашу волю и наши жизни Богу, такому, как мы его понимаем». Каждый из нас, кто смог прийти к такому пониманию и поддерживать его, ощутили освобождение от этого наваждения и стали вырастать в людей с совершенно иным умственным, физическим и духовным складом.

Тут мне вспомнился д-р Фостер Кеннеди. Много лет назад этот именитый врач спросил меня, сможет ли кто-либо из давнишних друзей АА — специалистов по психиатрии прийти в Академию медицинских наук в Нью-Йорке и рассказать об АА на заседании секции невропатологов. Поскольку целый ряд врачей открыто поддерживали нас, некоторые из которых поместили свои статьи в 1941 году в «Сэтедей Ивнинг Пост», я посчитал, что с этим трудностей не будет. Но все наши друзья-медики отклонили эту необычайную возможность.

И вот, что они сказали мне: «В АА мы видим необычное сочетание социальных и психологических сил, которые работают бок-о-бок над решением проблемы алкоголизма. Вполне понимая такую новую возможность, мы не можем объяснить *быстроту* появления результатов. АА за несколько недель или месяцев дает такие результаты, которые обычно ожидают годами. Они не только резко бросают пить, но уже через несколько недель или месяцев у них происходит изменение в разуме. В АА работают какие-то механизмы, которые мы сами до конца не понимаем. Мы называем это явление «Х-фактором». Вы же, ребята, называете это Богом. Вы не можете

объяснить, и мы не можем этого сделать, особенно в Нью-Йоркской Медицинской Академии.

Таков парадокс духовного возрождения в АА: сила, возникающая из полного поражения и слабости, расставание с прежней жизнью как условие поиска нового пути. Но мы, анонимные алкоголики, даже не должны пытаться постичь этот парадокс — мы просто должны быть благодарны за него.

Моя мать была на сцене вместе с другими людьми, моя мать, которая дала мне жизнь пятьдесят пять лет назад и которая много лет жила в тревоге, пока мои годы, полные неудач, не завершились столь счастливо. Рядом с ней была моя жена Лоис, которая старалась держаться из последних сил, когда, казалось, надежды совсем не было, которая была свидетелем моего второго рождения и которая как настоящий друг делила со мной все беды и радости наших последних очень непростых двадцати лет.

Там же, на сцене, был мой спонсор Эбби, который первым принес мне это Слово, которое помогло мне выбраться из алкогольной бездны¹³. Вместе со всеми собравшимися я радовался, что он был с нами. И я вспомнил о о друзьях неалкоголиках самых ранних дней АА. Без них не было бы никакого АА. Они являли собой пример бескорыстной преданности. Они были прототипами тысяч мужчин и женщин доброй воли, которые помогли нам создать то общество, каким мы его видим сейчас.

Я смотрю по очереди на всех моих друзей и соратников, работающих в штаб-квартире АА — попечителей, руководителей, других сотрудников — чей многолетний самоотверженный труд способствовал совершенствованию нашей структуры.

Среди тех, кто собрался в огромном зале Киля, я увидел многих «старичков». Это была как бы встреча ветеранов. Они были первыми факелоносцами, и это особое ощущение родства между нами останется навсегда. Я также подумал о том, как поредели их ряды и что скоро мы — первопроходцы АА станем историей этого сообщества. И вдруг меня охватило желание повернуть время назад. Я почувствовал острую тоску по прошлому, которая странным образом смешивалась с чувством благодарности за те великие дни, которые я переживал сейчас.

¹³ Эбби скончался в 1966 году.

Бернард Смит¹⁴, наш председатель, пригласил меня выступить. И я как бы заново прожил эти семнадцать лет, в течение которых создавалась структура Всемирной службы АА. Мое выступление, а также полный отчет обо всех последующих выступлениях в этот исторический день вы можете найти далее в этой книге.

Тысячи АА, собравшиеся в Сент-Луисе и представляющие точный срез мнений АА, теперь сидят здесь перед нами, на этом съезде. На сцене находился Совет по обслуживанию Конференции, около сотни мужчин и женщин, избранных представителей от всего сотрудничества. Конференция, завершающая пятилетний экспериментальный период, закончившийся огромным успехом, уже больше не является экспериментом. Она стала инструментом, который призван стать ядром Третьего завета АА Служения, всего группового сознания АА по всему миру.

Во время простой церемонии я предложил принять резолюцию о том, что наше сообщество готово взять все свои дела в свои руки и что Конференция должна стать постоянным преемником учредителей Сообщества анонимных алкоголиков.

Под шумное одобрение собравшихся Собрание представило эту резолюцию. Затем воцарилось молчание, и мы услышали, как председатель Смит предлагает эту резолюцию на утверждение Конференцией. Простым поднятием рук участники этой Конференции выразили свое согласие с резолюцией и отметили точный момент, когда АА вступило в совершеннолетие. Было четыре часа.

Затем к аудитории обратился Бернард Смит. Благодаря своему умению и преданности ему удалось склонить Попечителей АА, хотя у всех у них были огромные сомнения, к решению обратиться в первую очередь к Конференции. И теперь мы знаем, что это был прекрасный день в жизни Берна Смита и в нашей жизни.

И вот этот исторический момент подходил к концу. Осталось только Лоис и мне сказать прощальные слова.

Участники Собрания с большой теплотой слушали воспоминания Лоис, которая благодарила судьбу за все те благодеяния, которые были ниспосланы за эти годы нам и ей. Для всех собравшихся она была символом того, что пережила каждая семья под ударами Джона Ячменное зерно, она была также символом воссоединения

¹⁴ Бернард Смит скончался в 1970 году.

семей после таких ударов. Лоис заставила нас почувствовать, что мы успешно прошли все испытания.

Стоя перед Собранием в последний раз, я себя чувствовал как любой отец, когда он понимает, что пришло время и его сын или дочь должны сами принимать решения и жить своей жизнью. Больше я не буду действовать за АА, принимать решения за АА или защищать АА. Я понимал, что родители, действуя из лучших побуждений, цепляясь за свой авторитет и пытаясь продлить свое влияние на детей, только наносят им вред. Мы, ветераны АА. Не должны совершить этой ошибки в отношении нашей семьи АА. Если в будущем они обратятся к нам за помощью, мы с радостью поможем им. Но не более того. Новый тип отношений — это главное, что произошло здесь сейчас.

Как и большинство родителей в такие трудные времена, я не мог устоять, чтобы не высказать ряд предостережений, о которых вы можете прочитать в Части III этой книги.

И пока я говорил, я опять почувствовал желание перевести часы назад и в какой-то момент я почувствовал страх перед этими изменениями. Но это состояние быстро прошло, и я знал, что все мои волнения как родителя закончились. Самосознание АА, направляемое Господом Богом, обеспечит их будущее. И отныне моей главной задачей было выпустить АА в свободное плавание под Божьим покровительством. Наконец Сообщество анонимных алкоголиков было свободно — даже от меня.

II ТРИ ЗАВЕТА СООБЩЕСТВА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

Основным наследием первых двадцати лет существования Сообщества анонимных алкоголиков были заветы Выздоровления, Единства и Служения. Следуя первому завету, мы выздоравливали от алкоголизма, второму — мы стремились к единению и третьему — наше сообщество действует и служит своей главной цели — донести идеи АА всем, кто нуждается в нем и ждет его.¹

Далее эта книга включает три истории Билла, одного из основателей АА, которые он рассказал во время празднования двадцатилетнего юбилея АА. Первая — это рассказ о людях и потоках воздействия, которые сделали возможным *Выздоровление* АА. Вторая рассказывает об опыте, на основе которого создавались традиции Сообщества анонимных алкоголиков, традиции, которые сегодня *Объединили* АА. Третья история расскажет, как Сообщество анонимных алкоголиков развивало Служение, целью которого было донести послание АА до самых отдаленных уголков на Земном шаре.

¹ См.: Выздоровление, стр. 51; Единство, стр. 79; Служение, стр. 139.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

Шаг первый: Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.

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

Шаг третий: Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

Шаг четвертый: Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

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

Шаг шестой: Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Шаг седьмой: Смирренно просили Его исправить наши изьяны.

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

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

Шаг десятый: Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

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

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

ПЕРВЫЙ ЗАВЕТ: ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Мы собрались здесь, в Сент-Луисе, чтобы отметить двадцатилетие существования Сообщества анонимных алкоголиков. Мы благодарим Господа, что Он помог огромному числу людей выбраться из кабалы. Мы собрались здесь, чтобы выразить огромную благодарность огромному числу наших друзей, которые так помогли нам совершить это чудо выздоровления и поделиться с ними и друг с другом явным подтверждением того, что на нас была ниспослана Божья благодать.

В этот вечер рядом с нами находятся наши жены, мужья, матери, отцы, сыновья и дочери — все те, кто пережил с нами эту темную ночь алкоголизма, те, кто преданно и с большой надеждой ожидали наступления светлого утра. И их вера и преданность, наконец, были вознаграждены, и именно они в большой степени способствовали получению такого результата. И степень нашей благодарности трудно выразить словами, но мы надеемся, что все те, кто был рядом с нами, наши самые близкие люди, осознают в полной мере ту благодарность, которая царит в наших сердцах.

Мы хотели бы выразить нашу благодарность нашим друзьям от медицины и священнослужителям, чьи знания, беспредельная вера и помощь способствовали созданию нашего общества и его развитию в течение двадцати лет до настоящего момента.

Мы также никогда не забудем вестников АА, работавших с АА, мужчин и женщин, работавших в журналистике и в разных органах коммуникаций, которые доносили идеи АА другим людям, страдающим алкоголизмом, и их семьям. Только Бог знает, скольким несчастным они дали надежду и скольких людей они спасли от смерти, рассказав всему миру об АА.

Мы собрались здесь, в Сент-Луисе, еще по одному поводу — заявить о том, что Сообщество АА достигло своего совершеннолетия. Мы не говорим, что мы стали, наконец, взрослыми! Но мы собрались здесь, чтобы рассмотреть, чему эти двадцать лет научили нас, как работают наши заветы и какова наша ответственность за сохранение этого драгоценного наследия. Мы собрались здесь, чтобы оценить наши знания, которые мы приобрели в процессе выздоровле-

ния от нашего заболевания, как оставаться вместе и как служить далее, донося идеи АА всем тем, кто все еще страдает от этой странной и смертельной болезни — алкоголизма.

В Сообществе анонимных алкоголиков существует традиция — мы не любим выступать с речами, мы просто рассказываем о нашем опыте и говорим об опыте тех, кто окружает нас. И мой рассказ не будет исключением.

Примерно в середине лета 1934 года я находился в больнице Чарльз Б. Таунс, расположенной в восточной части Сентрал Парк. Я уже был здесь раньше. Я встретил тут моего дорогого д-ра Силкуорта. Одно время он верил, что я могу выздороветь. Но я круто катился вниз, и вот я лежу на верхнем этаже больницы, осознавая впервые, что я в полной безнадежности.

Лоис была внизу, и этот добрый старый доктор пытался донести до нее в возможно более мягкой манере плохие новости, которые пришлось выслушать столь многим женам и мужьям. Он пытался сказать ей, что он ошибся на мой счет и что я действительно был безнадежен. Но Лоис сказала (воскликнула): «У Билла огромная сила воли. Вы никогда не встречали более упрямого человека, если он действительно решил достичь чего-либо. Он отчаянно боролся за выздоровление. Мы перепробовали все возможное. Доктор, но почему же он не может остановиться?» И этот мягкий человек невысокого роста объяснил, что мой алкоголизм, бывший сначала просто привычкой, превратился в наваждение, настоящее безумие, которое заставляло меня пить против моей же воли. На что она сказала: «Доктор, что мы можем сделать?!» Тогда он ответил что, либо меня надо сажать под замок, либо Я сойду с ума или умру.

Находясь наверху, я знал об этом разговоре. Это был конец длинной дороги. Для наших друзей, которые может быть еще не знают, как алкоголики доходят до такой жизни, мне бы хотелось вернуться назад в мое детство, в те времена, когда я приобрел некоторые черты, имевшие много общего с моей нестерпимой тягой к алкоголю.

Я рос в маленьком городке в Восточном Дорсете, штат Вермонт, где было всего пятьдесят домов. Я появился на свет под сенью горы, которая называлась Эоловой горой. В своих детских воспоминаниях я вижу себя, смотрящим вверх на огромную таинственную гору, пытаюсь понять, что это такое, и смогу ли я забраться так высоко. Но тут от моих созерцаний меня отвлекла моя тетка, которая в качестве

подарка на мое четырехлетие преподнесла мне тарелку с помидками. И в течение последующих тридцати пяти лет я гнался за иллюзиями жизни и начисто забыл о горах.

Когда мне было десять лет, я переехал жить к моему дедушке и бабушке. Эта была прекрасная, старомодная семья янки, таких, пожалуй, сейчас и не встретишь. Я был высоки и неуклюжим ребенком и очень стеснялся этого, поскольку во время ссор младшие ребята дразнили меня. В течение года или даже больше это очень угнетало меня, но затем я стал развивать в себе страстное стремление побеждать. Я поставил себе цель — стать человеком Номер Один.

Однажды мой дедушка подошел ко мне, а в руках у него была книга. Он сказал: «Эта книга об Австралии. Тут говорится, что только австралийские бушмены знают, как надо бросать бумеранг». «Да, — подумал я, — вот и мой шанс. Я буду первым человеком в Америке, который умеет бросать бумеранг». Любому парнишке может прийти в голову такая мысль. Она может продержаться два-три дня, а может и две-три недели. Но для меня это была настоящая движущая сила в течение 6 месяцев — я бросил все и занимался только тем, что оттачивал умение бросать эти проклятые бумеранги. Я отпилил кусок от изголовья своей кровати, чтобы получить кусок дерева и в старом сарае ночью при свете фонаря я вытачивал бумеранг. И, наконец, я сделал бумеранг, который пролетел по двору перед нашим домом и чуть не попал в голову деду, возвращаясь обратно.

Под влиянием эмоций я начал создавать несколько иной бумеранг, который позднее чуть не убил меня. В тот ранний период я должен был быть атлетом, поскольку я не был атлетом. Я должен был быть музыкантом, поскольку не мог повторить мелодию. Я должен был быть президентом в своем классе в интернате. Я хотел быть первым во всем, поскольку в своем извращенном, упрямом сердце я чувствовал себя самой последней Божьей тварью. Я не мог смириться с чувством неполноценности, и поэтому я стал капитаном бейсбольной команды и научился играть довольно прилично на скрипке и выступал с оркестром гимназии, хотя оркестр был ужасным. Я был лидером, и я должен был быть либо лидером, либо никем иным. Вот так все было. Все или ничего. Я должен быть Номером Один.

Затем все изменилось. В интернате я добился больших успехов. Я чувствовал себя уверенно при достаточно солидной денежной помощи деда и любви и уважения со стороны моих одноклассников. Я был личностью, значительной и реальной, но в моей

жизни не хватало одного: любви. Но вот я познакомился с дочерью пастора и, несмотря на всю свою подростковую неуклюжесть, я завоевал ее. Теперь у меня была любовь, надежность и аплодисменты. Я был счастлив.

Но однажды утром в класс пришел наш директор, лицо его было грустным. Он сообщил нам, что этой ночью скоропостижно умерла моя девушка. Я погрузился в депрессию на целых три года. Я так и не закончил школу. Я просто не мог этого сделать, поскольку никак не мог примириться с потерей какой-то моей части, которая, как я думал, принадлежала мне. Здоровый парень, конечно, сильно бы переживал, но он никогда бы не опустил так глубоко и не оставался там так долго.

Но вот появилась Лоис, и я вдруг ожил. Мы поженились во то время, когда шла мировая война, и я был молодым офицером служившем в Нью-Бедфорде. Там мы вращались среди местного высшего общества. Впервые в жизни я увидел дворецкого. Но вот опять ко мне вернулось ужасное чувство неполноценности, застенчивости, из-за которых я мог произнести только одно-два слова. Я ничего не мог поделать с этим. Но вот однажды на вечеринке кто-то предложил мне коктейль Бронкса. Алкоголь был причиной смерти многих моих родственников, и меня предупреждали об этом. Но я все же выпил этот напиток, а потом еще и еще и еще. Это было чудо! Я нашел эликсир жизни! Самым волшебным образом рухнул тот барьер, который отделял меня от других людей. Я стал ближе к моим знакомым, а они ко мне. Наконец, я стал частью жизни. Я свободно разговаривал, общался. Это было недостающим звеном.

По окончании войны я вернулся из Франции, и мы с Лоис поселились в городе. Мне, бывшему офицеру, пришлось пойти работать клерком. Но это только подтолкнуло мои прежние амбиции. Я был лишь клерком в офисе Нью-Йоркской центральной железной дороги, но я намеревался стать президентом сталелитейной корпорации. Когда меня уволили с железной дороги за плохую работу, я поклялся, что покажу всем и этой железнодорожной компании тоже, на что я способен.

Наконец, я попал на Уолл Стрит — эту известную короткую улицу, которая вела к богатству, власти... или бедности. За несколько лет я заработал огромные деньги для такого молодого человека, как я. И меня совершенно не волновало, что стал пить, хотя Лоис

все больше и больше волновалась по этому поводу. В этот период я пил, чтобы грезить об еще большей власти. Я хотел стать директором многих крупных предприятий; и я был очень близок к реализации своих амбиций. Но это был 1929 год, когда разразился кризис и когда люди теряли все. И хотя у меня было долгов на многие тысячи долларов, я был очень самонадеян. Я с отвращением смотрел на людей, ставших банкротами, которые бросались вниз с небоскребов. Я сказал сам себе и верил, что «Я смогу сделать это еще раз. Я уже сделал это однажды, значит, я смогу сделать это еще раз».

Но я не смог сделать это еще раз. Алкогольная одержимость уже вынесла мне приговор; я уже не мог удержаться даже на первой ступеньке лестницы, ведущей к нормальной жизни. Так я начал свое падение в бездну. У меня больше не было точки опоры, и на Уолл Стрит я был теперь просто «прихлебателем». Без денег и вечно пьяный, я дискредитировал себя повсюду. Люди прекрасно понимали, куда я скатываюсь. И, наконец, я дошел до того состояния, когда я пил уже не для того, чтобы грезить о власти; я пил, чтобы заглушить боль и забыться.

И вот когда я был уже на самом дне, появился шанс, который мог бы принести мне с Лоис многие миллионы долларов. Но для этого я должен был подписать официальный контракт, обязывающий меня отказаться от выпивки. В период действия данного соглашения, который мог быть достаточно длительным, я давал обязательство полностью отказаться от принятия алкоголя. Это была потрясающая возможность по всем меркам Уолл Стрит. И я сказал себе: «Скоро я смогу вытащить Лоис из этого универсама, где она работает, чтобы кормить меня, и заработаю так много денег, как никогда раньше. На этот раз мы, наконец, будем победителями!»

Мы открыли в Вермонте огромный магазин. Я действительно намеревался соблюдать подписанное соглашение, и в течение двух или трех месяцев я не брал в рот спиртного. Бизнес раскручивался, и я поехал в командировку, посмотреть, как идут дела на местах.

Как-то вечером я сидел с несколькими инженерами в моем гостиничном номере. Они предложили выпить. С большим облегчением я обнаружил, что с легкостью могу сказать «Нет». Я не забывал о данном обещании. Я все время помнил о Лоис. Но вечер продолжался, и я начал скучать. Бутылка ходила по кругу и, наконец, кто-то

сказал: «Билл, это же яблочная водка «Jersey Lightning». Только попробуй». И вдруг я понял, что за все время, что я пил, я ни разу не пробовал именно эту водку. И я сказал: «Парни, маленькая стопка не повредит». Непонятным образом я тут же забыл и о Лоис и о моем обещании. Я мог думать только об этой яблочной водке. За какое-то мгновение моя безумная одержимость охватила меня вновь. В течение следующих трех дней я был в полном забытьи. Затем мне позвонили мои новые партнеры и сказали, что разрывают наш контракт.

И вот тогда я действительно стал терять надежду. Мой психический распад прогрессировал очень быстро и неумолимо. Вскоре я очутился в больнице, первой из целой череды лечебниц, в которых я лежал в течение последующих двух лет. Но только в тот сентябрьский вечер 1934 года мы с Лоис услышали от врача, что меня ждет.

Покинув эту больницу в сентябре месяце, я не пил некоторое время из-за очевидного страха и постоянной настороженности. Наступил ноябрь и по-прежнему не притрагивался к спиртному. Это было неслыханно. Но боязнь выпить постепенно ослабевала. Я уже не должен прилагать много усилий, чтобы подавить желание выпить. И я начал вести разговоры с людьми об алкоголизме. Когда мне предлагали выпить, я тут же откровенно рассказывал о характере своего заболевания. Это как бы защищало меня от соблазна выпить и оправдывало мое прошлое состояние. Во мне быстро росла уверенность в себе, а мои страхи постепенно исчезали. Каким-то образом мне удалось заработать несколько долларов. Может у меня все же не такой серьезный случай. Я сам себе доказал, что я могу остановиться, и я знал, как это сделать.

Был 1934 год. Праздновали день памяти погибших на войне. Лоис и мне надо было пойти в универмаг в Бруклине, где работала Лоис. Уолл Стрит была закрыта для меня, и я начал думать, как мне дальше жить, чем я буду заниматься. И тут я подумал о гольфе. Я не играл в него уже много лет. Наш семейный кошелек был тощим, поэтому я сказал Лоис, что мог бы поехать на Стейтен Айленд, где были общедоступные поля для гольфа. Ей не удалось скрыть свое дурное предчувствие, но ей удалось сказать с радостью: «Ну, конечно же, поезжай. Это будет замечательно».

Я сел на паром, а затем на автобус. И вот я сижу рядом с человеком, у которого в руках винтовка для стрельбы по мишеням. Я тут же

вспомнил однозарядный Ремингтон, который дед подарил мне, когда мне было одиннадцать. И мы разговорились о стрельбе.

В это время совершенно неожиданно наш автобус наезжает на другой, ехавший впереди автобус. Удар был не сильным и повреждения были небольшие. Мы с моим спутником вышли на дорогу и стали дожидаться другого автобуса. Так, обсуждая огнестрельное оружие, мы вдруг заметили неподалеку что-то наподобие питейного заведения. Он спросил, «А как насчет того, чтобы пропустить по маленькой?» И я ответил, «Прекрасно, я готов». Мы зашли в это заведение. Он заказал скотч, а я имбирный эль. «Вы что не пьете?» «Нет, — ответил я. — Я один из тех, кто не может управлять этим». И я стал рассказывать и об аллергии на алкоголь, и о навязчивой идее, и вообще об алкоголизме. Я рассказал ему, как пережил эти ужасные времена, когда пил, и что теперь я полностью разделался с этим. Я подробно рассказал ему об этой болезни.

Мы сели на другой автобус и вот, наконец, мы очутились перед деревенской гостиницей на Стейтен Айленде. Я собирался пойти на поле для гольфа, которое было неподалеку, а моему спутнику надо было сесть еще на один автобус, чтобы добраться до стрельбища. Но был уже полдень, и мой спутник сказал мне: «Пойдемте и перекусим немного. И я бы не отказался от еще одного стаканчика». На этот раз мы сидели за стойкой бара. Как я уже говорил, это был день памяти погибших на войне. Народу все прибавлялось. Это были, в основном, постоянные посетители. И вот уже отовсюду слышался знакомый шум подвыпившей компании. Мы с приятелем продолжали наш разговор о стрельбе. Бутерброды и еще одна порция выпивки для него, бутерброды и еще одна порция эль для меня.

Я опять стал вспоминать о том, как мы отмечали этот день во Франции, какая это была радость, и какой это был праздник. Я больше не слышал, что говорил мой собеседник. Вдруг бармен — огромный ирландец — подошел к нам с широкой улыбкой на лице. В каждой руке он держал по стаканчику с выпивкой и воскликнул: «Парни, выпивка за счет заведения! Ведь сегодня праздник — день памяти погибших на войне». Без колебаний я взял стопку и выпил. Мой спутник в ужасе смотрел на меня. «О, Боже!» — воскликнул он. — Неужели вы можете пить после всего того, что рассказали мне? Вы, должно быть, сошли с ума!» И я ответил: «Именно».

На следующее утро около пяти часов Лоис нашла меня без сознания недалеко от нашего дома. Падая, я ударился о железную ре-

шетку, и их огромной раны на голове у меня шла кровь. В руках я все еще сжимал сумку с клюшками для гольфа. Когда я пришел в себя, мне нечего было сказать. Да и что тут можно было сказать? Мы опять пошли на дно. Я опять запил — одну, две, три бутылки джина в день. Я знал, что уже не смогу остановиться.

Но вот однажды днем у нас зазвонил телефон. Это был Эбби, мой старый друг по интернату и собутыльник. Даже по телефону я почувствовал, что он был трезв. Я не мог припомнить и раза, чтоб в Нью-Йорке он был трезвым. Еще в те времена я считал его безнадежным. И действительно я слышал, что они хотели избавиться от него из-за его алкогольного безумия. Я с радостью сказал: «О, приходи. Вспомним наши старые времена». Почему я так сказал? Может потому, что мое теперешнее состояние было невыносимым, и я догадывался, что у меня нет будущего. Вскоре Эбби стоял в дверях, широко улыбаясь. Мы прошли на кухню и сели там друг против друга. На столе между нами стояла большая бутылка джина и ананасовый сок.

Я сразу же почувствовал, что в Эбби что-то изменилось. И это не только то, что он был трезв. Но я никак не мог выразить это ощущение словами. Я предложил ему выпить и он отказался. Наконец я спросил его: «В чем дело? Ты ведь сказал, что бросил пить. Но в то же время ты сказал, что что ты не в «завязке». Что случилось?»

«Знаешь, — сказал Эбби, — я обрел религию».

Эти слова ошеломили меня — Эбби и религия! Может его алкогольное безумие перешло в религиозное безумие. Для меня это было полным разочарованием. Я учился в прекрасном инженерном колледже, где у меня составилось представление о том, что человек является Божеством. Но я должен был соблюдать приличия, поэтому я добавил: «Эбби, а что это за религия?» «Знаешь, вряд ли я могу точно назвать ее. Я просто вхожу теперь в группу людей, Оксфордскую группу, хотя и не разделяю всех их учений. Но эти люди подали мне потрясающие идеи. Я должен был понять, что я сражен; я должен был понять, что мне надо критически оценить себя и признаться в своих ошибках перед другим человеком честно и в доверии; я должен был понять, что я обязан возместить тот вред, что я нанес другим людям. Мне сказали, что я должен совершенно бескорыстно приносить своего рода «пожертвования», что я должен открыть себя людям. А сейчас, — добавил он, — насколько я понимаю, ты будешь смеяться над этим, но они учили меня,

что я должен молить Бога, каким я его себе представляю, чтобы он дал мне силы исполнить эти простые правила. А если я не верю, что Бог вообще существует, я должен попробовать обращаться к Богу, который мог бы быть. И знаешь Билл, странная вещь, но даже до того, как я проделал все это, как только я решил, что попытаюсь с открытым сердцем сделать это, мне показалось, что моя проблема алкоголизма просто улетучилась из меня. И это совсем не похоже на старание воздержаться от употребления спиртного. На этот раз я почувствовал полное освобождение от этого желания и, знаешь, я уже не пил много месяцев».

Эбби не пытался давить на меня или обращать меня в свою веру. Вскоре он ушел. Несколько дней я продолжал пить. Но каждый раз при пробуждении я вспоминал о своем друге. Я не мог забыть того, о чем он мне поведал. Будучи собратями по несчастью, *один алкоголик разговаривал с другим*.

Мои настроения колебались от восстания против Бога к надежде и потом обратно. Однажды, находясь в слезливом настроении, мне в голову пришла потрясающая мысль. Я решил, что пришло время мне самому провести некое религиозное исследование. Вспомнив, что при Голгофской церкви Сэма Шумейкера действовала миссия, куда друзья Эбби по Оксфордской группе поместили его, я решил поехать и посмотреть, что там происходит. Я вышел из подземки на пересечении Четвертой Авеню с Двадцать третьей стрит. Я довольно долго шел по Двадцать третьей стрит. Это был довольно долгий пеший путь по 23-й авеню, и я стал останавливаться у каждого бара. Большую часть дня я провел в барах и совсем забыл о миссии. Уже стемнело, когда у меня в баре завязалась оживленная беседа с финном по имени Алек. Он рассказал мне, что в своей стране был мастером по изготовлению парусов и рыбаком. И при слове «рыбак» у меня что-то щелкнуло внутри. Я вдруг вспомнил о миссии. Там я обязательно встречу ловцов. Странно, но мне показалось, что это прекрасная идея.

Я уговорил Алека пойти со мной и вскоре мы ужю стояли перед дверью миссии. Текс Франциско, бывший алкоголик, встречал нас у дверей. Он заведовал этим местом и попросил нас удалиться. Такое обращение разозлило (уязвило) нас, ведь мы пришли с добрыми намерениями.

Как раз в этот момент появился широко улыбающийся Эбби, который спросил: «А как начет тарелки бобов?» После еды у нас с

Алеком немного просветлело в голове. Эбби сказал нам, что скоро в миссии начнется встреча, и спросил, не хотели бы мы остаться. Конечно, мы хотели, ведь именно для этого мы и были здесь. Вскоре мы втроем уже сидели на жестких деревянных лавках, расставленных в помещении. Я раньше никогда не посещал миссионерские организации и немножко поживался, глядя на собравшихся — это были, в основном, опустившиеся люди. В помещении пахло смесью пота и алкоголя. Я хорошо представлял себе, какие страдания претерпевали собравшиеся здесь люди.

Сначала прочитали несколько псалмов и молитв. Затем Текс, руководитель миссии, прочел нам проповедь. Только Иисус может спасти нас, говорил он. И почему-то это утверждение не вызвало во мне раздражения! Некоторые мужчины вставали и выражали благодарность. Будучи в состоянии оцепенения, я все же ощущал, как во мне растет интерес и душевное волнение. Затем прозвучал призыв. Некоторые люди стали продвигаться вперед к оградке. Совершенно бесознательно я тоже встал и потащил за собой Алека. Эбби пытался ухватить меня за пальто, но было поздно. Я опустился на колени среди дрожащих кающихся грешников. Может быть, только там и тогда, я впервые испытал покаяние. Что-то во всем этом затронуло мои душевные струны и, более того, попало прямо в цель. У меня возникло непреодолимое желание говорить, и, вскочив на ноги, я заговорил.

Впоследствии я даже не мог припомнить, что я говорил, но это звучало так искренне, что остальные стали обращать на меня внимание. Эбби, который поначалу был в полном замешательстве, сказал мне потом с облегчением, что я сделал все правильно и что я «вверил свою жизнь в руки Господа».

После встречи Эбби повел меня наверх, где было устроено общежитие и где спали бездомные. Я познакомился с некоторыми из них, у которых выздоровление шло хорошо. Некоторые продолжали жить в миссии, а днем где-то работали. Я с большим интересом слушал их рассказы. Я очень быстро протрезвел, и мне показалось, что тяжесть, которая давила на меня, постепенно исчезает. И тут я вспомнил о Лоис. Ведь я не позвонил ей, а она наверняка очень волновалась. Я должен немедленно рассказать ей обо всем. Мне было приятно услышать вздох облегчения на другом конце провода.

Медленно и стараясь не привлекать внимания я шел по Двадцать третьей стрит к подземке. Когда я уже спускался вниз, то вдруг осознал, что не заглянул по дороге ни в один бар. Это было что-то совершенно новое для меня. Неужели я тоже начинаю освобож-

даться от этого недуга?

Перед тем, как лечь спать, мы очень долго разговаривали с Лоис. Каждое мое слово было пронизано надеждой. Не «приняв» перед сном ни капли джина, я спал, как младенец. Утром я должен был страдать от ужасного похмелья, но его почти не было. И все же это небольшое похмелье вернуло все вспять. Я решил, что мне будет приятней встречать рассвет, если я немного выпью. Может быть всего одну-две стопки. Ничего не сказав Лоис, я опрокинул обе залпом, а потом прополоскал рот. Она ничего не заметила, и я чувствовал себя прекрасно.

После того, как она ушла на работу, мне опять стало плохо. Это будет последней, решил я, уговаривая себя так же, как всегда. Но потом все пошло по нарастающей, и к шести часам вечера, когда вернулась домой моя бедная Лоис, я лежал наверху мертвецки пьяным.

Но я не забывал о том проблеске света, который увидел, и, хотя я пил еще три дня, я продолжал вспоминать те ощущения, что я испытал в миссии. Временами у меня были реальные видения, но я отметал их, полагая, что это разыгралось мое «пьяное» воображение.

Но на утро третьего дня мне удалось сфокусировать свои мысли. Я припоминаю, что сравнил себя с больным раком. Если бы я был болен раком, то сделал бы все возможное, чтобы выздороветь, разве не так? Да, именно так. Разве я сидел бы дома и мазал кремом пораженные участки? Конечно же, нет. А что бы я делал? Я бы нашел лучшего специалиста в этой области и умолял бы его разрушить или отсечь эти всепожирающие клетки. Я бы полностью зависел от этого человека, Бога от медицины, только бы он спас меня. И моя зависимость от него была бы абсолютной, ведь я сам ничего не мог бы сделать.

Но я страдал алкоголизмом, а не раком, но разве не все равно? Разве алкоголь не пожирал так же, как и рак, мое тело и мозг? Алкоголизм убивает дольше, а результат тот же. Значит, если действительно есть такой великий Целитель, который может излечить меня от алкоголизма, я должен найти Его прямо сейчас. Мне нужно найти то же, что нашел мой друг. Смогу ли я, как и больной раком, найти способ спасти себя? Если выздоровление потребует от меня совершения молитвы в полдень на людной площади вместе с другими такими же страждущими, смогу ли я проглотить свою гордость и сделать это? Возможно, смогу. А пока я решил пойти опять в больницу Таунс к д-ру Силкуорту, чтобы он вывел меня из этого состояния еще раз, тогда я мог бы на трезвую голову еще раз обдумать формулу трезвости, о которой говорил Эбби. Возможно, мне не потребуются и волнуемое

преображение. Возможно, я, как консервативный скептик, смогу обойтись без этого. И вот я отправился в больницу.

Пока я шел по Клинтон Стрит к подземке, я пошарил в карманах и выудил оттуда шесть центов. Этого было достаточно, так как дорога до больницы стоила пять центов. Но я ничего не забыл сделать? Вот я на пути к своему выздоровлению. И как типичный алкоголик я вполне логически предположил, что надо себя порадовать в последний раз, прежде чем я окажусь в больнице. Я вошел в магазин, где мне давали в долг. Я помню, как объяснял служащему, что я алкоголик, стоящий на пути к исцелению, и сейчас иду ложиться в больницу для лечения. Не могу ли я получить в долг четыре бутылки пива?

Первую бутылку я выпил прямо на улице, вторую в подземке. Мой воодушевление возросло, и я предложил третью бутылку какому-то пассажиру. Он отказался, и я выпил эту бутылку на платформе станции подземки рядом с больницей. Вот так держа за горлышко четвертую бутылку, я и вошел в больницу Таунс, где в вестибюле меня уже встречал д-р Силкуорт.

И находясь совсем в приподнятом состоянии, я помахал бутылкой и воскликнул: «Ну, наконец-то, доктор, я что-то нашел!» Несмотря на замутненность сознания, я все же заметил, как этот добрый старый доктор сник. Теперь я понимаю, как он любил меня. И этот мой новый срыв очень расстроил его. Я пытался рассказать ему о новых ощущениях, которые открылись для меня. Он посмотрел на меня, покачал головой и, наконец, тихо сказал: «Итак, мой мальчик, не пора ли тебе пойти наверх и лечь в постель?»

Мое состояние не было слишком тяжелым, и через три-четыре дня я уже не принимал седативные средства, которые давали мне здесь, но у меня была ужасная депрессия. Меня душили все эти «Божьи дела». И вот однажды ранним, светлым утром у меня в палате появился Эбби. Он стоял в дверях, широко улыбаясь. Но я не мог взять в толк, что тут было такого забавного. Потом вдруг у меня зародилось подозрение: может быть, он пришел, чтобы обратиться ко мне в веру, может быть он собирается пролить на меня сладость и свет. Но ничего подобного, он стоял и ждал, пока я сам с ним заговорю. «Ну, — произнес я, — а на этот раз какой у тебя рецепт?» И находясь в самом хорошем расположении духа, он опять он опять начал выдавать: Ты должен осознать, что ты сражен; ты должен быть честным с самим собой; ты должен поговорить об этом с кем-то; ты должен понять, что обязан возместить тот вред, который причинил; ты дол-

жен попытаться отдавать себя другим, не требуя вознаграждения; и ты должен молиться такому Богу, который существует в твоём понимании, хотя бы в качестве эксперимента. Это было просто и одновременно таинственно. Поговорив еще немного со мной, он ушел.

Моя депрессия только невыносимо усугубилась, и мне показалось, что я нахожусь на самом дне пропасти. Меня все еще воротило от существования какой-то Силы более могущественной, чем я, но в какой-то момент последние остатки моей упрямой гордости рассыпались. И в тот же момент я обнаружил, что выкрикиваю: «Если Бог есть, пусть Он явит себя! Я готов на все, на все!»

И вдруг комната озарилась белым светом. Я впал в экстаз, который трудно описать словами. Мне казалось, что я нахожусь где-то высоко в горах, и что меня обдувают не потоки воздуха, а потоки духа. И в этот момент я осознал, что я свободный человек. Постепенно это экстатическое состояние улеглось. Я по-прежнему лежал на кровати, но теперь я ощущал себя в другом мире, в новом мире осознания себя самого. Меня пронизывало чувство Его присутствия, и про себя я подумал: «Вот Бог проповедников!» На меня снизошло огромное умиротворение, и я подумал: «Неважно, что дела кажутся плохими. Все в порядке. Все в порядке, когда Бог и Его мир рядом».

Затем понемногу меня стал охватывать страх. Мое современное образование дало о себе знать и как бы нашептывало мне: «У тебя просто галлюцинации. Тебе лучше обратиться к врачу». Д-р Силкуорт задавал мне много вопросов, а потом сказал: «Нет, Билл, ты не сумасшедший. Здесь произошло какое-то очень важное психологическое или духовное событие. Я читал о таких случаях в книгах. Иногда духовные переживания излечивают людей от алкоголизма». Почувствовав облегчение, я опять стал размышлять над тем, что со мной произошло.²

Еще больше ясности в этом принес следующий день. Я думаю, это был Эбби, кто мне принес книгу Уильяма Джеймса «Ре-

² Почти каждый член АА приобрел духовный опыт, который совершенно изменил его взгляды и отношения. Обычно, это постепенный и длительный процесс, который может длиться месяцы и даже годы. Значительное количество членов АА, и в том числе сам Билл, которые приобрели совершенно разный, но внезапный духовный опыт, не видят, в принципе, большой разницы, что касемо полученных результатов, в том, проходил ли этот процесс в виде мгновенного озарения, или шел довольно медленно, что было более типичным.

лигиозные переживания». Это было не простое чтение, особенно для меня, но я буквально «проглотил» ее от начала и до конца. Духовные переживания, по мысли автора, могут обрести объективную реальность. Почти как дары с небес, они могут изменять людей. Иногда это были яркие мгновенные озарения; в других случаях это происходило постепенно. Одни проистекали по религиозным каналам, другие нет. Но все они имели одно общее — боль, страдания, отчаяние. Полная безнадежность и полное опустошение до глубины души делали людей готовыми к таким переживаниям. Значимость все этого просто поразила меня. *Полное опустошение* — совершенно *точно*. Именно это и произошло со мной. Д-р Карл Юнг сказал одному из друзей Эбби по Оксфордской группе о том, что он был безнадежным алкоголиком, ту же фразу сказал мне и д-р Силкуорт. Тогда Эбби, тоже будучи алкоголиком, дал мне такую же дозу. Если бы не авторитет д-ра Силкуорт, может, я бы никогда не принял полностью прозвучавший вердикт, но когда появился Эбби, и один алкоголик начал разговаривать с другим, я принял окончательное решение.

Мои мысли начали лихорадочное движение, когда я представил цепную реакцию среди алкоголиков, каждый из которых передает это послание и эти принципы другому. И теперь, как никогда раньше, я ясно понял, что хочу работать с другими алкоголиками.

Как только я вышел из больницы, я связался с Оксфордской группой. Мы работали с миссии Келвери под руководством д-ра Шумейкера и в больнице Таунс. Эбби переехал жить к нам с Лоис в наш дом в Бруклине. Как бы подвижимый огромной реактивной энергией, я стал разыскивать пьяниц.

Однако, мое неожиданное духовное прозрение имело и определенные недостатки. Вскоре я уже говорил о том, что я собираюсь вылечить всех пьяниц на свете, хотя за последние 5 тысяч лет достигнутые успехи в этом направлении были более, чем скромными. Члены Оксфордской группы делали попытки, в большинстве случаев они закончились неудачей, и им это наскучило. Сэм Шумейкер как раз только что столкнулся с такой неудачей. Он поселил группу пьяниц в квартире рядом с церковью, и один из них, который все еще не был готов к спасению своей души, в раздражении запустил свои ботинком в окно церкви и разбил прекрасное витражное окно.

И не удивительно, что мои друзья по Оксфордской группе считали, что мне лучше забыть обо всех этих алкоголиках. Но я все еще

петушился и проигнорировал их слова. Во мне как бы работало два мотора, одним двигала истинная духовность, а другим — мое давнишнее стремление быть Номером Один. Но ситуация была не из лучших. Через шесть месяцев не было ни одного случая, чтобы человек не бросил пить. И поверьте мне, через меня прошли десятки людей. На какое то время они бросали пить, а затем опять погружались в эту мрачную пучину. Естественно, члены Оксфордской группы довольно равнодушно взирали на мою «возню» с пьяницами.

Тем временем Лоис продолжала работать в универсаме, и люди, окружавшие нас, начинали поговаривать: «Неужели Билл так и останется миссионером на всю жизнь? Почему бы ему не пойти работать?» Даже мне начинало казаться, что это хорошая мысль. Я опять начал бывать на Уолл Стрит, и через случайного знакомого попал в брокерский офис. Мне удалось внедриться в посредническую контору, которая контролировала небольшую станкостроительную компанию в Акроне, штат Огайо. В мае 1935 года группа работников поехала в Акрон, чтобы бороться за контроль над этой компанией. Я уже видел себя президентом этой компании. Но когда мы раскрыли карты, то у другой стороны оказалось больше голосов, т.е. мы проиграли. Мои новые знакомые были разочарованы, и они бросили меня в гостинце «Мейфлауэр» в Акроне с десятью долларами в кармане.

Они уехали в пятницу. В субботу, накануне Дня Матери, я ходил взад и вперед по вестибюлю и раздумывал, что же мне теперь делать. С одной стороны у меня был бар, который быстро заполнялся людьми. До меня уже доносился знакомый гул голосов. И вдруг я задержался у другой стороны вестибюля, где лежал указатель церкви. И вдруг я понял, что собираюсь напиться. О, нет, может, я не буду напиваться, а просто зайду в бар и выпью немного эля и познакомлюсь с кем-нибудь. Меня охватила паника. И это было потрясающе! А ведь я никогда раньше не паниковал перед принятием алкоголя. Может это значит, что моя психика полностью вернулась в норму. Я вспомнил, что пытаюсь помочь другим людям, я сам совсем перестал пить. Я впервые глубоко осознал это. И я подумал: «Тебе нужен другой алкоголик, чтобы поговорить с ним. Ты нуждаешься в другом алкоголике так же, как и тот другой нуждается в тебе!»

Затем последовала странная цепь событий. Я наугад выбрал в указателе церковь и позвонил католическому священнику Уолтеру

Танксу, который и до сих пор является большим другом АА. Находясь в сильном возбуждении, я буквально «обрушился» на него со своим рассказом. Я спросил, не знает ли он каких-то людей, которые могли бы вести меня с другим алкоголиком. Я думал, может он знал кого-то из Оксфордской группы в Акроне. Когда этот добрейший человек узнал, что я был алкоголиком и что я ищу другого алкоголика, чтобы поработать с ним, он сразу представил, как пьет не один человек, а два. Но, наконец, он понял, о чем идет речь, и дал мне список десяти человек, которые могли бы помочь мне.

Я тут же начал обзванивать этих людей. Был субботний полдень. Кого-то не было дома. У кого-то это не вызвало интереса, и они вежливо отказались. Список быстро подходил к концу, и вот в самом низу страницы осталось одно имя. Это была Генриетта Сейберлинг. У меня были смутные воспоминания с моих времен на Уолл Стрит, где я встречался с пожилым г-ном Сейберлингом, бывшим тогда основателем и президентом компании «Гудиар Раббе». Мне было трудно представить, как я буду звонить его жене и говорить ей, что я, алкоголик из Нью-Йорка, ищу другого алкоголика, чтобы поработать с ним. Я опять спустился вниз и стал мерить шагами вестибюль. Но внутренний голос говорил мне: «Позвони ей». И я, наконец, решился и позвонил. Неожиданно, на другом конце провода мне ответил молодой голос, который принадлежал невестке Сейберлингов. Я объяснил ей, что я был алкоголиком из Оксфордской группы в Нью-Йорке, которому просто необходимо помочь какому-то другому алкоголику, чтобы самому остаться трезвым. Она очень быстро поняла суть того, о чем я ей говорил. И она сказала: «я сама не пью, но у меня есть свои проблемы. Когда вы говорите о о духовности, я думаю, что я понимаю вас. Я знаю одного человека, которому вы могли бы помочь. Не могли бы вы приехать ко мне прямо сейчас? Я живу в сторожке владений Сейберлинг».

Когда я добрался туда, меня встретила очаровательная и все понимающая женщина. Она рассказала, что ей пришлось справиться с очень тяжелыми проблемами, и что она нашла ответы на свои вопросы именно в Оксфордской группе. Она понимала всю глубину моих страданий. После того, как я поведал ей свою историю, она заметила: «Я знаю того, кто вам нужен. Он врач. Мы все зовем его — д-р Боб. У него есть жена Анна, тоже потрясающая женщина. Боб приложил столько усилий; я знаю, что он хочет основательству. Он пробовал медицинские средства, он обращался и к

религии, в частности он посещал Оксфордскую группу. Он использовал все свою силу воли, но ему никак не удавалось добиться успеха. Может вы хотели бы поговорить с Бобом и Анной?»

Вскоре Генриетта уже разговаривала с Анной по телефону — нашей Анной, которую обожают все АА. Она вкратце пересказала мою историю: алкоголик из Нью-Йорка, который хотел бы поговорить о своих проблемах. Может быть, она с Бобом приедут к ней? Но Анна ответила: «Мне очень жаль, Генриетта, но может быть не сегодня. Боб обычно очень много суетится, чтобы отпраздновать День Матери. Он только что пришел домой и принес большое растение в горшке». Но она не сказала о том, что растение стояло на столе, а Боб лежал под столом — он так «набрался», что не мог встать (игра слов «potted plant» — растение в горшке и «potted Bob» — надравшийся Боб). Тогда Генриетта сказал: «А как насчет завтра? Может быть вы оба придете ко мне на ужин?» Анна ответила, что они постараются.

На следующий день около пяти часов эта удивительная супружеская пара — д-р Боб и Анна — приехали к Генриетте.

Это был тот человек, который в будущем станет моим партнером и основателем Группы Номер Один в Акроне. Вместе с Сестрой Игнасией он будет лечить от алкоголизма и через его руки пройдет около 5 тысяч человек, и это в то время, когда Сообщество АА было совсем молодым. Он станет моим лучшим другом, от которого я ни разу не услышу резких слов. Это был д-р Боб — один из будущих основателей АА.

Но в этот воскресный день в пять часов Боб совсем не походил на основателя чего-либо. Все его тело содрогалось. Испытывая явное неудобство, он сказал, что может пробыть у нас только пятнадцать минут. Несмотря на явное смущение, его лицо просветлело, когда я сказал, что может ему надо просто немного выпить. После обеда, к которому он даже не притронулся, Генриетта отвела нас в свою маленькую библиотеку. Там Боб и я проговорили до одиннадцати часов.

Перед тем, как вернуться в Акрон, д-р Силкуотер дал мне прекрасный совет, без которого, возможно, Сообщество АА никогда бы и не появилось. «Послушай, Билл, — сказал он мне, — тебя преследуют неудачи, потому что ты читаешь алкоголикам наставления. Ты говоришь с ними о заповедях Оксфордской группы — быть абсолютно честным с собой, абсолютно непогрешимым, абсолютно бескорыстным и любить всех. Это очень серьезные вещи. И свой разговор ты завершаешь рассказом о твоём таинственном духовном преобра-

жениии. Не удивительно, что они крутят пальцем у виска, как будто ты сумасшедший, и идут пить. Почему бы тебе не сменить стиль общения? Разве ты не тот парень, который однажды показал мне книгу, написанную психиатром Джеймсом, в которой говорится, что глубокое дно является основной причиной возникновения серьезнейших духовных переживаний? Разве ты забыл об этом? Разве ты забыл, как д-р Карл Юнг из Цюриха рассказывал об алкоголике, который впоследствии помог твоему другу Эбби встать на путь трезвости, что его единственной надеждой на спасение было духовное перерождение? Нет, Билл, у тебя телега стоит поперек лошади. Сначала ты должен показать им их дно. Говори с ними с медицинской точки зрения и о медицинских вещах, не жалея, жестко. Расскажи им об этой навязчивой идее, которая заставляет их пить, и о физической чувствительности или аллергии их организма, в результате которой они либо сойдут с ума, либо умрут, если продолжат пить. Может быть, если такие разговоры будут исходить от другого алкоголика, если один алкоголик будет разговаривать с другим об этом, то, возможно, удастся добраться до их «я», которое запрятано так глубоко. Только тогда ты можешь попробовать другое лекарство — этические принципы, которые ты почерпнул в Оксфордской группе».

И вот сейчас, разговаривая с д-ром Бобом, я припоминал все, что мне говорил когда-то д-р Силкуорт. И я очень постепенно стал говорить на тему о роли религии в духовном возрождении. Я просто рассказывал ему о своем случае, пока он не начал отождествлять себя со мной, тогда он, наконец, сказал: «Да, да, это про меня. У меня тоже так было».

В свою очередь Боб рассказал мне о себе такое, о чем никогда ни с кем до этого случая не говорил. Он тоже был родом из Вермонта. Семья жила в Сент-Джонсбери, где его отец был очень строгим, но всеми уважаемым судьей. Как и у меня, склонность к питью проявилась у д-ра Боба довольно рано. Именно по этой причине его выставили из колледжа в Дартмуте. Но каким-то образом ему удалось попасть в медицинскую школу, а затем в интернатуру в Чикаго. Несмотря на злоупотребление алкоголем, у него оказался талант к хирургии. После женитьбы на Анне они обосновались в Акроне. Через определенное время у них родился сын, которого тоже назвали Бобом, а позже они еще удочерили девочку по имени Сью.

Когда мы впервые встретились, д-ру Бобу было пятьдесят пять лет, т.е. он был лет на пятнадцать старше меня. Но, видимо, у него

было железное здоровье, ведь все эти годы, по его словам, он пил не переставая. Когда у него слишком сильно дрожали руки, и он не мог оперировать или лечить больных, он принимал большие дозы седативных препаратов. Когда это средство не помогало, он исчезал куда-нибудь на неделю или больше, чтобы «просохнуть» и чтобы снова начать тот же круг. Даже в те редкие периоды, когда он был трезвым, его не оставляло желание выпить. Этот физиологический феномен очень мучил его даже в первые годы пребывания в Сообществе АА, когда только круглосуточное донесение идей до других алкоголиков заставляло его забыть об этой тяге. Хотя противиться этой тяге было очень трудно, она несомненно явилась тем стимулом и придала ту энергию, с которой он включился в создание Группы Номер Один в Акроне. Духовное освобождение Боба шло не так просто; оно шло мучительно медленно. И оно всегда подразумевало тяжелейшую работу над собой и постоянно быть начеку. Однако, серьезных невротических нарушений у него не наблюдалось. Как он часто говаривал: «Я просто люблю грог».

К тому моменту, когда я впервые познакомился с ним, эта любовь чуть не стоила ему жизни. Его талант хирурга еще не забыли, но мало кто из его коллег или пациентов доверяли ему свои жизни. Он потерял свою должность хирурга в городской больнице Акрона, и он с трудом существовал на заработки от нестабильной и все время сокращающейся общей практики. Будучи по уши в долгах, его отделял всего один шаг от тюремного заключения из-за неуплаты по закладной. Анна была на грани нервного срыва, а их двое детей ужасно переживали все это. Такова была плата за двадцать пять лет алкогольных возлияний. Слово «надежда» старались не произносить.

Во время нашей первой беседы я делал основной акцент на безнадёжность случая с Бобом с медицинской точки зрения. При этом я широко пользовался словами д-ра Силкуорта при описании дилеммы, перед которой стоит каждый алкоголик, т.е. проблема «навязчивой идеи» и «аллергии». Хотя Боб сам был медиком, но, как оказалось, для него это было новостью, хотя, надо сказать, новостью плохой. Лучше ориентируясь в вопросах духовного бытия, чем я, он меньше внимания обратил на этот аспект в моем рассказе. Хотя он и не мог заставить их работать, но он сразу же понял, каковы будут результаты в духовном плане. Но что по-настоящему поразило его, так это медицинский вердикт — полное самоуничтожение. И тот факт, что я, сам, будучи алкоголиком и прекрасно зная на собствен-

ном опыте то, о чем я говорил, нанесло ему первый сокрушительный удар.

В истории д-ра Боба, написанной впоследствии для книги АА и через многие годы во время длительной беседы в Детройте, он очень четко обозначил этот момент: никакое духовное учение, о котором я распространялся, а равно как и не две страшилки: сумасшествия и смерти, а именно аллергия и одержимость, заставили его начать новую жизнь. Именно идея д-ра Силкуорта, подтвержденная Уильямом Джеймсом, поразила его до глубины души.

Понимаете, наш разговор был *обоюдным*. Я перестал читать нотации. Я понимал, что нуждаюсь в этом алкоголике ничуть не меньше, чем он во мне. И в этом было все дело. Этот принцип «давать-получать» лег в основу всей теперешней работы по Двенадцатому Шагу. Именно таким образом доносились идеи от одного человека к другому. Последним недостающим звеном был как раз этот первый мой разговор с д-ром Бобом.

Неожиданно я получил небольшие финансовые средства от моих коллег из Нью-Йорка, поэтому в то лето 1935 года я остался в Акроне и продолжил свою борьбу. Все еще беспокоясь за Боба, Анна пригласила меня пожить в их доме на Ардмор Авеню 855. Как прекрасно я помню нашу утреннюю медитацию: Анна сидела в углу около камина и читала нам Библию, затем какое-то время мы сидели и молчали, как бы ожидая вдохновения и руководства.

Через три или четыре недели после прорыва, который произошел на День матери, д-р Боб как-то утром посмотрел на меня и сказал: «Билл, в течение многих лет я ездил в Атланту на медицинские конгрессы и ни разу не пропустил их. Как ты думаешь, может мне съездить и на этот раз?» В испуге Анна воскликнула: «О, нет, нет!» Но, понимая, что рано или поздно ему придется встретиться с трудностями, я ответил: «Ну, а почему бы и нет? В конце концов, мы должны учиться жить в мире, где полно алкогольных напитков». На что Боб, немного подумав, ответил: «Может быть, ты и прав».

Он уехал в Атланту на медицинский конгресс, и в течение нескольких дней мы ничего не знали о нем. И вот как-то утром нам позвонила его медсестра и сообщила: «Он у нас. Мой муж и я забрали его с железнодорожной платформы около четырех часов утра. Пожалуйста, приезжайте и посмотрите, что можно сделать».

Мы привезли Боба домой, положили в постель, и именно тогда узнали очень тревожную новость. Ему предстоит оперировать, пото-

му что эту операцию может сделать только он. И предельный срок — три дня; он просто не может отказаться; а он лежал в постели и дрожал как осиновый лист. Сможем ли мы привести его в нормальное состояние? Анна и я, сменяя друг друга, круглые сутки делали все возможное, чтобы привести его в нормальное состояние. Утром в день операции он был трезв. Я спал в его комнате. Периодически поглядывая на него, я видел, что он не сомкнул глаз и его по-прежнему била дрожь. Я никогда не забуду, как он посмотрел на меня и проговорил: «Билл, я должен это сделать». Я думал, что он имеет в виду операцию. «Нет, — добавил он, — я имею в виду то, о чем мы говорили с тобой».

В девять часов утра мы с Анной привезли его в больницу. Я дал ему бутылку пива, чтобы успокоить нервы и чтобы он мог держать в руках скальпель, и он ушел. Мы вернулись домой и стали ждать. Прошла, как нам показалось, целая вечность, прежде чем зазвонил телефон: все прошло успешно. Но после этого звонка он очень долго не приходил домой. Несмотря на ужасное напряжение, он вышел из больницы, взял такси и поехал с визитами к кредиторам, которые пострадали из-за его поведения (и другим людям, которым он причинил ущерб). Было 10 июня 1935 года. И до дня своей смерти, которая произошла через пятнадцать лет, д-р Боб не брал в рот спиртных напитков.

На следующий день он сказал:

— «Билл, а тебе не кажется, что работать с другими алкоголиками ужасно важно? Мы будем себя чувствовать в большей безопасности, если будем активными, не так ли?»

На что я ответил:

— «Мне тоже так кажется. Но где мы будем искать алкоголиков?»

— «Их всегда много в городской больнице Акрона. Я позвоню им и посмотрю, что можно сделать».

Встретив знакомую медсестру из приемного покоя больницы, д-р Боб объяснил ей, что один человек из Нью-Йорка нашел новый способ лечения алкоголизма. (В те дни мы называли это лечением.) Но она знала д-ра Боба давно и поэтому спросила:

«Это правда, д-р Боб? Вы хотите сказать, что сами излечились этим способом?»

— Именно так.

Новый «клиент» оказался в ужасном состоянии. Но через два дня д-р Боб и я смотрели в лицо первого человека, «который ле-

жал в кровати». Это был старый Билл Д., Номер Три в АА. Его историю вы можете прочитать во втором издании «Большой книги». Глаза у Билла были еще стеклянные. Когда д-р Боб и я рассказали ему о плохих медицинских прогнозах и относительно аллергии и навязчивой идеи, у старика Билла проснулся интерес. Но когда мы начали говорить о духовности, Билл покачал головой и произнес: «Нет, это не для меня, я зашел слишком далеко. Я всегда верил в Бога, я даже был священником (дьяконом) в церкви. Знаете, за последние четыре месяца я уже был здесь шесть раз. В этот раз (в белой горячке) я сильно избил одну из сестер. Я знаю, что, выйдя отсюда, я не могу добраться трезвым даже до дома. Я боюсь выходить отсюда. Нет, нет, все слишком поздно. Я все еще верю в Бога, но я также прекрасно знаю, что Он больше не верит в меня».

«Слушай Билл, — сказали мы, — а что если мы зайдем к тебе завтра?» «Да, ребята, — заметил он, — вы действительно все понимаете. Конечно, я бы встретился с вами еще раз». На следующий день мы пришли к нему опять, он разговаривал со своей женой Генриеттой. Билл указал на нас и сказал: «Вот те парни, о которых я тебе рассказывал. Они все знают. Они понимают, что происходит».

Затем Билл рассказал нам, как ночью на него снизошла надежда. Если Боб и я смогли сделать это, то он сможет тоже. Может быть, вместе мы сделаем то, что не может сделать поодиночке. Через два дня Билл неожиданно сказал Генриетте: «Послушай, принеси мою одежду, я хочу встать и уйти отсюда». Билл покинул больницу свободным человеком, и ни разу после этого не притрагивался к алкоголю. Искра, которая должна была разгореться и привести к созданию первой группы АА, была зажжена.

Д-р Боб, Билл Д. и я с огромным энтузиазмом стали работать с другими алкоголиками, которые находились в Гордской больнице. Мы пережили целую череду неудач. Примечательно, что среди них был Эдди. На самом деле д-р Боб и я пытались работать с ним еще до нашего первого визита к Биллу Д. каждый раз, как Эдди напивался, он хотел спрыгнуть с причала в Кливленде. Однажды, когда он особенно разозлился, он пытался настоять на своем, махая при этом ножом передо мной и Анной. Но, наконец, он преодолел все трудности и не так давно написал мне, что вот уже семь прекрасных лет он не брал в рот алкоголя. Таким

образом, Эдди, как бы наша первая «неудача», сегодня оказался нашим успехом.

Но зато из другого места мы приехали с призом. Мне кажется, это было начало создания отделения АА для молодежи. Наш новичок по имени Эрни казался безумным случаем, однако, он очень быстро воспринял наши идеи и стал в АА Номером Четыре. Насколько я помню, за все то лето в Акроне нам удалось добиться успеха только в двух случаях. К сентябрю месяцу мои соратники опять почувствовали усталость, и мне пришлось вернуться домой в Нью-Йорк.

И здесь я хочу выразить безмерную благодарность, которую содружество всегда будет испытывать к Генриетте Сейберлинг, которая и познакомила меня и д-ра Боба. Из десяти людей, к кому меня направил священник Уолтер Танкс, Генриетта оказалась единственной, кто понял проблему, и кого она волновала. А ведь это было только начало ее миссии. В первое лето пребывания в Акроне она с большой любовью давала советы членам семей алкоголиков. То же, что делала Анна. Несмотря на то, что она сама не имела опыта алкоголизма, Генриетта обладала уникальной способностью понимать нас, проникать в суть вещей и помогать нам, поэтому люди тянулись к ней. Невозможно оценить то, что она сделала для Сообщества АА. И больше всех в долгу перед ней д-р Боб и я.

К тому времени, когда я вернулся домой, я обладал уже несколько большим смирением, большим пониманием и значительно большим опытом. Очень медленно, но все же начала формироваться группа в Нью-Йорке. Лоис, для которой было мало ухаживать за мной все эти годы, решила, что в старом семейном доме на Клинтон Стрит они могут поселить алкоголиков. Ее мать умерла, а отец, который был доктором, куда-то уехал. Так почему бы не использовать этот дом? Мы полагаем, что сможет на небольшие деньги прокормить наших подопечных и при этом получить больше знаний об алкоголиках. Но случилось так, что нам не удалось вернуть к трезвой жизни ни одного человека. Но мы действительно приобрели много знаний. Обычно у нас в доме жило пять человек, и иногда они напивались одновременно. Однажды мы пришли в дом и обнаружили, что они лежат и спят вповалку в погребке. Я уже не помню, каково было их возмущение. В другой раз мы отсутствовали около недели, при этом в доме оставался один проблемный пьяница. Когда мы вернулись, то обнаружили его мертвым — он покончил жизнь самоубийством.

Мы продолжали работать с алкоголиками либо в группе Сэма Шумейкера, либо в Миссии страданий на Голгофе, либо в больнице Чарли Таунс, где добрый старый д-р Силкуорт, рискуя своей репутацией, разрешил нам работать с ними. Однако, Лоис и я продолжали считать, что если допустить слишком сильную зависимость алкоголиков от нас, то они, скорее всего, никогда не бросят пить. Осенью 1935 года в нашей небольшой гостиной в Бруклине стали проводиться еженедельные встречи. Несмотря на неудачи, а их было достаточно много, нам, наконец, удалось создать прочную группу. В нее входили Генри П. и Фиц М., оба из больницы Таунс. Вслед за ними последовало много других случаев выздоровления.

До середины 1937 года мы в Нью-Йорке работали бок о бок с Оксфордскими группами. Но в конце этого года наше сотрудничество с этими «большими друзьями» уже начинало тяготить нас. По понятным причинам они не очень-то одобряли нашу задачу — работать только с алкоголиками. А мы со своей стороны были уверены, что не сможем оказать помощь Оксфордским группам в спасении всего человечества. Но с каждым днем в нас росла уверенность, что мы сможем излечить от алкоголизма многих людей.

Члены Оксфордских групп ясно показали нам, что надо делать. Но не менее важно и то, что мы узнали от них, чего не надо делать, когда речь шла об алкоголиках. Мы поняли, что некоторые из их идей и подходов просто не подходили для лечения алкоголиков. Например, пьяницы не воспринимают давление ни в какой форме, что со стороны самого Джона Ячменное Зерно. Их нужно вести, а не давить на них. Они бы не выдержали довольно агрессивное религиозное проповедование, существовавшее в Оксфордских группах. И они бы не приняли принцип «группового наставничества» для своей частной жизни. Здесь для них было слишком много авторитарности. Что касается других проблем, то мы также поняли, что должны «поспешать не торопясь». При первых контактах большинство алкоголиков хотят только протрезветь и больше ничего. Они цепко держатся за свои другие недостатки и отказываются от них очень медленно. Они просто не хотят «становиться хорошими слишком быстро». Принцип «абсолютности» Оксфордских групп — абсолютная чистота, абсолютная честность, абсолютная бескорыстие и абсолютная любовь — были зачастую слишком сложными для алкоголиков. Эти

идеи надо подавать медленно, «по чайной ложке», а не обрушивать на людей как из ведра.

Кроме того, понятие «абсолютный» было характерно именно для Оксфордских групп. В общественном сознании эта терминология отождествляла нас именно с членами Оксфордской группы, хотя мы полностью отошли от нее.

Была и еще одна трудность. Из-за клейма позора, которое относили к пьющим людям, многие алкоголики хотели сохранить анонимность. Мы опасались, что появятся неустойчивые известные в обществе люди, которые могут выпить в общественном месте (и их анонимность невозможно гарантировать) и, тем самым, подорвать веру в нас. Оксфордские группы наоборот довольно широко использовали известные имена — это было, без сомнения, выгодно им, но нам приносило серьезный вред. Тем не менее, мы многим были и сейчас обязаны им, поэтому наш разрыв был довольно болезненным.

В Акроне мы продолжали приобретать прекрасных друзей. И среди них в первую очередь хочется назвать Т. Генри Уильямса и его жену Клерейс, а также членов Оксфордской группы. Они вместе с Генриеттой старались сделать все возможное, чтобы помочь д-ру Бобу. Несколько раз в беседах с ним они даже углублялись в обсуждение своих собственных недостатков, чтобы стать ему ближе. Это произвело на него глубочайшее впечатление и, когда я приехал, то почувствовал его готовность работать со мной. Я познакомился с Т. Генри во время борьбы за контроль над компанией. Из-за своего пристрастия к алкоголю он потерял прекрасную работу. У него было очень доброе сердце, и он разрешил нам, алкоголикам, проводить свои встречи в его доме вместе с его друзьями из Оксфордской группы. Думаю, что семье Уильямсов «доставалось» от этих первых наших алкоголиков: начиная от раздражающей картины примитивного существования до окурков, затушенных о ковер.

Но Т. Генри и Клерейс всегда обращались с нами великодушно и с большой добротой. Ни один из нас никогда не забудет вдохновляющую атмосферу, царившую в их доме, и то их духовное влияние на первую испуганную группу алкоголиков в Акроне, каждый из которых думал про себя: кто же сорвется следующим. Но гораздо позже, уже после выхода книги об АА наша группа в Акроне отделилась от Оксфордской группы и, наконец, покинула дом, где мы нашли такое

прекрасное пристанище. Т. Генри и Клерейс Уильямс навсегда будут в числе самых первых «пионеров» движения АА.

Постепенно группы в Нью-Йорке и Акроне стали множиться: они уже шагнули от Нью-Йорка до Филадельфии и Вашингтона. В Акроне к нам стали приходить люди из Кливленда: Кларенс и Дороти, Эбби, а также другие великие люди. Искра АА стала крепнуть и распространяться.

В 1937 году я на какое-то время вернулся на Уолл Стрит. Осенью этого года в США опять разразилась депрессия, и я в одно мгновение оказался без работы. Я поехал на запад и попытался найти место в финансовом бизнесе в Детройте и Кливленде. Попытки закончились неудачей, но эти поездки дали мне возможность посетить д-ра Боба в Акроне. Стоял ноябрь, и мы д-ром Бобом сидели в его гостиной, пытаюсь подсчитать, скольких людей мы вылечили. Было очень много неудач, но теперь мы могли уже говорить и о поразительных удачах. К этому времени самые закоренелые, непреклонные и на последнем дыхании алкоголики вот уже два года вели трезвую жизнь, доселе неслыханный успех. И таких людей уже было двадцать или даже больше. По нашим подсчетам в общей сложности более сорока человек уже бросили пить.

И вот пока мы производили наши подсчеты, мы неожиданно поняли, что для алкоголиков действительно появился свет в конце туннеля. Несмотря на срыв Эбби, постепенно начала вступать в действие цепная реакция, начатая д-ром Бобом и мной, когда один алкоголик передает хорошие новости другому и так далее. По замыслу эта цепочка должна однажды охватить весь мир. И как потрясающе осознавать это! Наконец у нас появилась уверенность. Больше не будет блуждания в потемках. Мы не могли сдерживать слез радости, а затем Боб, Анна и я склонили головы в знак благодарности.

Но от одной мысли мы быстро пришли в себя — осознание того, что этим драгоценным опытом владели очень немногие. Неужели алкоголику нужно приехать в Нью-Йорк или Акрон за излечением? Нет, это не выход; да это просто невозможно. Тогда, как мы будем передавать наше послание? С большим сожалением мы вспомнили, что алкоголики, даже в трезвом состоянии, ведут себя не как взрослые люди. Все мы еще не обрели устойчивость. Может быть силы, которые повсеместно разделяют общество, ворвутся и раздавят нас, как они ворвались и разрушили многообещающие начинания алкоголиков Вашингтонской группы в прошлом веке? Как нам удастся

объединиться и следовать новой линии жизни, линии, которая соединяет в себе медицину, религию и наш собственный опыт? Сможем ли мы передать свое послание алкоголикам, находящимся далеко от нас? Сможем ли мы быстро и умело двигаться вперед?

Мы поняли, что взяли на себя огромную ответственность. К счастью у нас была огромная вера — вера в то, что мы способны на большее, возможно, намного большее. Но я должен признаться, что, когда мы сидели в тот вечер в гостиной д-ра Боба, то не понимали, как найти ответы этим загадкам. Однако сегодня, через каких-нибудь восемнадцать лет, тысячи таких, как мы, собравшихся в этом зале, могут сидеть, слышать и прикасаться друг к другу. Объединенные нерушимым родством общих страданий и всеобщим освобождением мы, наконец, поняли, что Сообщество Анонимных Алкоголиков «встало на ноги». Даже это огромное собрание представляет только частичку тысяч групп АА, насчитывающих 200 тысяч членов в самих Соединенных Штатах и в зарубежных странах. И мы ожидаем, что в будущем к нам присоединятся еще больше людей.

И если бы сегодня д-р Боб мог быть среди нас, то он выразил бы словами все те чувства, которые мы испытываем. И все те, кому повезло знать его лично, как будто видим и ощущаем его присутствие на этом собрании. И я знаю, что он воскликнул бы со всеми нами: «Чудны дела Твои, Господи!»

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Первая. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

Вторая. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

Третья. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.

Четвертая. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.

Пятая. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

Шестая. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

Седьмая. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

Восьмая. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

Девятая. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

Десятая. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

Одиннадцатая. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

Двенадцатая. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ВТОРОЙ ЗАВЕТ: ЕДИНСТВО

Сегодня мы в АА все вместе, и мы знаем, что и дальше будем вместе. Мы находимся в мире друг с другом и со всем, что окружает нас. Мы разрешили столько конфликтов, что наше будущее кажется нам вполне стабильным. Вчерашние проблемы оказались сегодня благословением.

Наша история — это не история обычного успеха. Это скорее история того, как по милости Божией неожиданная сила выросла из великой немощи, и о существовании этой силы мы даже не подозревали; о том, как перед угрозой разъединения и разрушения «копалось» наше единство и братство. Приобретая такой опыт, мы мы выработали набор принципов, в соответствии с которыми мы существуем и работаем, и которые объединяют нас в братство по всему свету. Эти принципы называются «Двенадцать традиций Анонимных алкоголиков». Они представляют собой квинтэссенцию нашего прошлого опыта, и они помогают нам сохранять наше единство в преодолении трудностей и опасностей, которые могут ожидать нас в будущем.

Но так было не всегда. В самом начале мы обнаружили, что одно дело, когда несколько алкоголиков излечиваются и переходят к трезвому образу жизни, и совсем другое — жить и работать всем вместе. Поэтому, заглядывая в неизвестное будущее из окна гостиной в доме д-ра Боба в 1937 году, мы впервые поняли, что что алкоголики могут выздоравливать в больших количествах, работая с довольно большим количеством алкоголиков. Мир вокруг нас, мир нормальных людей, был оторван от нас. Сможем ли мы, выздоравливающие алкоголики, сохранить его целостность? Сможем ли мы передать наши идеи другим АА? Сможем ли мы и далее функционировать как группы и как нечто целое? Никто не мог дать ответа на эти вопросы. Наши друзья-психиатры вполне резонно предостерегали нас: «Это братство алкоголиков — эмоциональный динамит. Его невротическое содержание способно разорвать все на части». При употреблении алкоголя мы становимся взрывоопасными. Но теперь, когда мы стали трезвенниками, не взорвут ли нас сухие «кутежи» и эмоциональные пики?

Когда говорят о взрывоопасности, я всегда вспоминаю моего друга Ики. В Хьюстоне, штат Техас, его прозвали «человек-динамит». Ики является специалистом по взрывчатым веществам и разрушениям. Во время войны он был в тылу отступавших русских и взрывал мосты. После войны он опять вернулся к своей работе, и, как мне кажется, он сделал ту же ошибку, что и один бедный парень в Лондоне. Этот алкоголик, живущий в Лондоне, предстал перед судом «в стельку пьяный». Бутылка в его руках была пуста. Судья спросил: «Это ты ее выпил?» «Да, — ответил он. А почему ты выпил все?» «Потому что я потерял пробку» последовал ответ. И вот в Хьюстоне в один из таких дней, когда наш друг Ики по-видимому потерял пробку от бутылки, и произошел следующий случай. Ики приказали взорвать определенный пирс в гавани Хьюстона, а он взорвал не тот!

И в те ранние годы нашего существования возник серьезный вопрос: распадемся ли мы или нам удастся сохранить целостность? И сегодня у нас есть ответ на этот вопрос. Этот юбилейный конгресс Сент-Луисе является доказательством того, что нас удалось сохранить единство.

Дальнейшие поиски в АА не прекратились. И я надеюсь, что этого никогда не случится. Сегодня мы чувствуем себя надежно, но есть еще на земле места, где как раз сейчас АА проходят через всю боль и испытания наших начальных лет. Например, в наш офис в Нью-Йорке пришло письмо от священника-иезуита из Индии. В нем он рассказал историю одного школьного учителя — индуса, у которого была корова и маленький участок земли. Его жена была абсолютно глухая. У него еще была сестра, которая, как и он, очень сильно пила. Его зарплата учителя составляла около пятидесяти центов в день. Иезуитский священник перевел для него книгу 12 шагов АА. И вот, несмотря на свою бедность, несмотря на то, что его жена была абсолютно глухой, несмотря на свою властную и сильно пьющую сестру, он бросил пить. Мы понимаем, что этот одинокий Индус возможно испытывает те же беспокойства, что и д-р Боб и я тогда в гостинной в Акроне. И возможно этот Индус задается теми же вопросами: «Смогу ли я сам себя поддержать? Смогу ли я передать свой опыт кому-то еще? Смогу ли я создать группу?» Да, он задается теми же вопросами. Но скоро с ним свяжутся сотрудники из нашего всемирного офиса, и мы сможем передать этому че-

ловеку, живущему в таком отдаленном месте, нашу поддержку и сказать, что все мы вместе с ним, и что он может использовать наш опыт.³

И вслед за этим письмом пришло еще одно от пресвитерианского священника с другого фронта АА. В нем говорилось: «Долгое время я пытался создать группу здесь, в Таиланде. Недавно у нас появился образованный таец, который свободно говорил по-английски. Он страдал ужасным алкоголизмом и очень хотел избавиться от этого недуга. Сейчас он не пьет, и ему очень хочется перевести всю литературу по АА на сиамский язык. Мы с ним уже пытаемся создать первые группы. Не могли бы вы помочь нам?» Далее священник продолжает: «Мы взяли книгу про 12 шагов АА, и привезли ее в самый большой Буддистский храм в нашей провинции. Мы показали ее главному священнику этого храма. Просмотрев всю книгу до конца, монах сказал: «Но это же великолепно! Поскольку мы, Буддисты, понимаем Бога не так, как вы, то в этой книге можно заменить слово «Бог» на слово «добро». Тем не менее, в этой книге написано «Бог, как вы его понимаете». Это разъясняет ситуацию для нас. Да, да, книга «Двенадцать шагов АА» будет принята Буддистами.

Некоторым из нас замена слова «Бог» на слово «добро» в книге «Двенадцать шагов АА» может быть воспринята, как размывание послания АА. Но здесь следует вспомнить, что «Двенадцать шагов АА» являются только рекомендацией. Вера в них, как они определены в книге, не является обязательным условием для вступления в наше сообщество. Свободное толкование привлекло к нам тысячи людей, которые никогда бы этого не сделали, если бы мы настаивали на своем толковании Двенадцати шагов, которое прописано в книге. Но любые изменения в толковании обычно не живут долго; оригинальная версия все же побеждает. То, что доказало свою правоту в Америке, может оказаться правильным и во многих других отдаленных местах. Алкоголиков можно только привести к вере в Бога, но заставить их нельзя.

Но что же все это значит? Это значит, что и в Индии, и в Таиланде, и во многих более отдаленных местах, где есть алкоголики, такие группы появятся. На первых порах они столкнутся с огромным числом страхов, но мы поможем им и окажем им поддержку.

³ В 1987 году в Индии был открыт Генеральный офис.

Если вернуться к проблеме страхов, то в офисе оказалась еще одна история. Создается впечатление, что движение АА начинается и в Токио. Как обычно, оно зародилось среди алкоголиков-американцев, но затем охватило и японцев. Вскоре сформировался полностью японский контингент, и мы получили от него очень хорошие отчеты. Затем один японец приехал к нам в Нью-Йоркский офис. Он слышал, что его приятели на родине создали группы АА, и он начал писать им, чтобы получить информацию из первых рук. Сильно взволнованный, он сказал: «Там, в Японии, происходят ужасные вещи! Вы знаете, что у них там существует два вида АА? Конечно, у них есть «Двенадцать шагов АА», как и у нас здесь, но у них появился новый лидер, который написал «Десять шагов», и они берут сто иен за посещение встреч!»

Когда-то такой вид «ереси» пугал нас до смерти. А сегодня это забавляет нас. Мы знаем, что скоро они отфильтруют все это и у них возобладает здравый смысл и опыт. Они поймут, что никто не сможет сделать 12-й шаг своей профессией, и старший, который имеет хорошие намерения, но действует при этом неправильно, найдет правильный путь. Он, в конце концов, увидит, что это вопрос жизни и смерти, на котором лучшее может оказаться врагом хорошего и что только хорошее может принести настоящее добро.

Еще очень многое мы можем сказать на тему об АА по информации из отдаленных районов, с наших далеких пионерных форпостов. Например, круглосуточно по радио передаются сведения об АА с танкеров, находящихся в Атлантике, на танкеры в Тихом океане. Здесь следует сказать о старом капитане Джеке на нефтетанкере, который заходил в порты разных стран; каждый раз, когда он сходил на берег, он брал с собой литературу об АА, он разыскивал барменов, врачей и священников и расспрашивал их о потенциальных членах АА, алкоголиках. Недавно группа АА появилась во Флоренции в Италии после того, как какой-то моряк АА сойдя на берег, получил от хозяина бара потенциального «клиента». И многие группы создаются таким же невероятным и фантастическим путем. Можно сказать, что там, где собираются двое-трое из нас во имя Господа, то там, как правило, появляется группа.

Разрешите мне рассказать вам прекрасную легенду о создании группы АА в Поинт Берроу на Аляске. Двое старателей вышли в поход и остановились в хижине с ящиком виски. Мороз крепчал, было уже ниже пятидесяти градусов. Они выпили так много, что не заме-

тили, как погас огонь. Чуть не замерзнув до смерти, один из них во время проснулся и разжег печку заново. Он ходил вокруг дома в поисках топлива, заглянул в пустую бочку для топлива — в ней была замерзшая вода. Во льду он заметил вмерзший красновато-желтый предмет. Они вытащили его, и это оказалась книга об АА. Один из них прочитал книгу и тут же протрезвел. Легенда гласит, что именно этот человек и основал первую, самую удаленную северную группу. Возможно, сейчас она является одной из многочисленных групп, существующих у эскимосов. Последнее, что я узнал об этих группах на Аляске, было то, что они ежедневно поддерживали связь по радио с группой АА, которая работала на северной оконечности Гренландии с персоналом нашей военно-воздушной базы.

Движение Анонимных Алкоголиков зародилось в Ирландии в 1946 году, когда Коннор Ф., АА и владелец таверны из Филадельфии решил поехать с женой на отдых на Изумрудный остров. Добравшись до Дублина, они решили: «Бог с ним, с отдыхом. Мы создадим группу здесь». И они направились в местную психиатрическую больницу, ту самую, основанную на средства писателя и церковного деятеля Свифта. Там они нашли своего первого алкоголика — Ричарда П. Так в Ирландии началось движение АА. Кстати, Дублинская группа приобрела особую известность благодаря Секвиллю М., который был почетным секретарем организации и вел переписку по всему миру. Когда дело доходило до помощи алкоголикам по переписке, он, вне всякого сомнения, был чемпионом в этой области.

Движение АА зародилось в Англии в 1947 году, и это было ярким событием. Несколько лет назад Боб Б., горный инженер из Канады, приехал в Лондон, где познакомился с Биллом Х., торговцем овощами и фруктами, страдающим алкоголизмом. Поддерживая переписку с Нью-Йорком, два или три англичанина уже боролись за трезвость. Появления этих двух людей привело к созданию активной группы АА. В результате Лондон и вся Англия изобилуют сегодня группами. На первых порах в Британии они встретились с активным сопротивлением, и только газета «Файненшиал крониклз» решилась опубликовать объявление об АА. Все другие английские газеты опасались, что это мошенничество.

Обратный процесс наблюдался, когда знатный шотландский господин, Филипп, поехал в Америку, чтобы познакомиться с Международным движением христианских лидеров, где он встретил группу бизнесменов, которые хотели привлечь Господа к бизнесу через

устройство утренних клубов для молитв и планирования. Филипп подумал, что, может быть, ему удастся претворить идею утренних кафе в Шотландии. Он надеялся, что такое благое дело поможет ему преодолеть пагубную привязанность к спиртному. На первой встрече он познакомился с давним АА из Филадельфии, Джорджем Р., который тут же рассказал ему об основном духовном принципе АА. Руководитель одной из самых древних кланов в Шотландии тут же протрезвел. Он привез заветы АА к себе на родину, и вскоре алкоголики Шотландии стали бросать пить, начиная от поставщиков товаров на суда в Глазго до знатных персон в Эдинбурге.

Канадское сообщество АА также является одним из самых успешных. В 1940 году участник движения трезвенников в Торонто показал книгу об АА одному алкоголику, который противился всем попыткам спасти ему. И опять книга об АА помогла. Эти двое нашли в Торонто много алкоголиков, на которых также оказала влияние книга об АА, и процесс разрастания пошел. В результате почти в каждом большом и маленьком городе в провинции Онтарио люди узнали об АА. А наш добрый друг Джордж Литл, проповедник и участник движения трезвенников, совсем не расстроился из-за того, что его новая странная паства не проявляла интереса к тому, чтобы убедить остальных бросить пить. Они настаивали на том, что их волнуют только местные пьяницы, которые хотели присоединиться к АА. Тем самым впервые было доказано, что движение АА никогда не станет «крестовым походом» против пьянства. И этот факт приводил в замешательство многих тех, кто боролся с пьянством. За этим первым случаем преодоления границы последовал другой в 1941 году, когда в Виндзоре, провинция Онтарио, расположенном как раз напротив Детройта, на другом берегу реки, начала формироваться Канадская группа номер два.⁴

В Ванкувере, провинция Британская Колумбия, с самого начала сошлись один непьющий и один алкоголик, который был кондитером, проникутым духом гражданской ответственности, он и передал книгу об АА Чарли Б., брокеру по недвижимости. Вдохновленные полученными знаниями и заряженные энергией эти двое быстро провели агитационную кампанию в городе Виктория и в половине провинции, и вскоре новая эра Анонимных Алкоголиков

⁴ Хотя некоторые встречи проводились еще в 1941–1942 годах, но считается, что Виндзорская группа была создана в октябре 1943 года.

в Британской Колумбии превратились в реальность. Через некоторое время послание (идеи) АА распространилось на восток в провинции Альберта, Саскачеван и Манитоба.

Тем временем процесс пошел и в Монреале. Дейв Б., основатель группы в Монреале и «марафонец» 12-го шага, прочитав книгу об АА, которую ему прислала сестра, бросил пить. В это же время в группах АА стали появляться первые французы. Я никогда не забуду те первые встречи в провинциях, которые проводились на двух языках, и где я впервые услышал «Отче наш» на французском языке. Через некоторое время устойчивые группы АА стали появляться в провинциях Ньюфаундленд и в приморских областях. И, конечно, появление своих собственных групп в Квебеке и Труа-Ривьер было только вопросом времени. Священнослужители Квебека поначалу сомневались, но сегодня они являются одними из самых горячих сторонников АА. То же можно сказать и о государственных чиновниках. Мы никогда не забудет вечер, устроенный мэром Монреаля г-ном Уд в нашу честь. Возможно, это был первый официальный прием, когда-либо устраиваемый в честь группы АА.

Как известно, литература об АА может попасться в совершенно неожиданном месте. Брокер из Йоханнесбурга, Южная Африка, прочитал о нас в статье в «Ридерс Дайджест» и обратился в наш Нью-Йоркский офис, чтобы ему прислали брошюру. То, что он узнал, так взволновало его, что он обрушился как жужжащая пила на отверженных пьяниц в его городе. Он обратился с предложением поскрести по сусекам и найти немного денег на «реабилитацию». Конечно же, на его предложение откликнулась толпа страждущих претендентов, которых, как вскоре стало очевидным, больше интересовало вознаграждение, чем трезвость. Будучи на грани полного крушения, это предприятие было спасено благодаря своевременному приезду еще одного алкоголика — Вэла Д., который имел при себе экземпляр книги об АА. Даже после одного прочтения этой книги он бросил пить насовсем. Примерно в это же время еще один африканец родом из Перта не только сам стал трезвенником благодаря этой книге, но и тут ринулся работать с другими алкоголиками в его городе. Благодаря применению более ортодоксальных методов этими двумя ревностными поклонниками «Большой книги об АА» и при поддержке из штаб-квартиры в виде писем дела в Южной Африке пошли хорошо. Мы уже можем написать целый том об успехах, достигнутых там, и о тех робких начинаниях, которые там были вначале.

В конце 1942 года мы стали получать первые письма из Австралии: от С.Дж. Минога, психиатра, работающего в психиатрической больнице Сиднея, и от священника, отца Данли, работающего там же. Мы снабдили их литературой, и в том числе книгой об АА, и у нас завязалась переписка с д-ром Миногом, которая длится и по сей день.

Месяц за месяцем врач и священник работали рука-об-руку с самыми сложными случаями. Им помогал санитар, г-н Арч Маккинон. В каждом письме д-р Миног сообщал об отсутствии результатов. Действительно, потребовалось более двух лет, чтобы создать подобие группы АА. Непьющим людям очень трудно отождествлять себя со своими пациентами, но в конце 1944 года им удалось добиться успеха с двумя пациентами — Беном и Рексом, причем Рекс впоследствии стал первым в Австралии секретарем АА.

В марте 1945 года Рекс написал Бобби, который работал в нашем Нью-Йоркском офисе, следующее: «Дорогой Секретарь, д-р Миног доверил мне вести всю переписку, поскольку он так занят в Ридалмере, руководителем которого он является, что не может отвечать на все письма. Но это не означает, что интерес доктора ослабевает. Все как раз наоборот. Вам будет приятно узнать, что в Сиднее наконец-то создана группа. Наш адрес приведен выше в письме. Движение АА стало возможным благодаря усилиям д-ра Минога, Отца Данли и г-на Маккинона, санитаров больницы. Сами они не были алкоголиками, но им удалось собрать вокруг себя семь-восемь настоящих алкоголиков, и я в их числе, и мы вели ежедневные поиски новичков. Мы чувствуем, что в Австралии это движение набирает силу, поэтому теперь мы хотели бы стать официальным отделением Сообщества Анонимных Алкоголиков... Искренне Ваш, Рекс А., Секретарь».

И действительно, австралийцы нашли свой путь. А сейчас в Австралии насчитывается тысячи членов АА из различных слоев общества, и они получают благословение от всего общества. Развитие движения АА в Австралии мы будем помнить, как редкий пример изначальной силы духа и веры.

Краткий обзор развития движения АА по всему миру выявил тот невероятный путь, который прошло АА с того осеннего дня 1937 года, когда д-р Боб и я с тревогой смотрели в будущее. В то время у нас была лишь устная программа, идея формулы трезвости, которую дал мне Эбби. 12 шагов АА еще не были написаны, и издание книги

АА было просто идеей. Всемирная служба и всеобщее единение были только в мечтах.

Первое национально значимое событие для АА произошло в 1939 году. В сентябре этого года Фултон Оурслер, который в то время был редактором журнала «Либерти», опубликовал небольшую заметку «Алкоголики и Бог», автором которой был Моррис Марки. Безумный поток запросов, их было более 800, тут же нахлынул на нас, и мы ответили каждому.

Затем был обед в 1940 году, организованный г-ном Рокфеллером. После этого на нас опять нахлынула лавина писем с мольбой о помощи. Но самое большое число писем мы получили в 1941 году, в газете «Сетурдей Ивнинг Пост» появилась статья Джека Александра. Этот поток писем можно было сравнить с Ниагарой. Нас засыпали письмами, алкоголики приходили к нам тысячами.

И вот такой неожиданный рост популярности открыл период ужасной неопределенности. Началась настоящая проверка единства АА на прочность. У нас в арсенале были лишь эпизодические контакты, отдельные путешественники, направлявшиеся из одного места в другое, письма из офиса, одна брошюра и одна книга. Могли ли мы, обладая такой скудной основой, формировать из себя группы, которые могли бы действовать и поддерживать единство? У нас не было ответа на этот вопрос. Нам приходилось напряженно работать с алкоголиками, приходившими к нам по двое или по трое, но если они будут собираться гораздо более многочисленными группами, что тогда? Уже тогда у нас возникало предчувствие проблем в связи с быстро растущими группами; ссоры по поводу руководства, денег, членства, клубов, использования названия АА, попрошайничества и даже романтических отношений. В то время как после статьи в «Сетурдей Ивнинг Пост» алкоголики пытались сформировать сотни новых групп, опасения относительно разобщения и развала приобретали пугающие размеры. Мы делали, что могли, а остальное было в руках Божьих.

Как раз до большого испытания нас на прочность, один из членов нашей Нью-Йоркской группы по имени Рей У. поехал в Сан-Франциско на курсы по торговле. Был 1940 год. Это еще один пример совершенно невероятного появления новой группы. Рей был атеистом и довольно упорным даже в АА. Тем не менее, он не пил около двух лет и поскольку он был человеком широких взглядов, то взял с собой в Сан-Франциско книгу об АА. Мы передали ему список

людей, которые присылали свои запросы из этого района и с которыми мы контактировали только по переписке. Приехав в Сан-Франциско Рей стал обходить людей, указанных в списке; некоторые из них пришли к нему в гостиницу. И он сказал им: «Парни, АА — это действительно стоящая вещь. Они спасли мне жизнь. Но здесь есть один момент, который мне не нравится. Я имею в виду то, что связано с Богом. Поэтому когда вы будете читать эту книгу, вы можете пропустить все, что касается Бога». Через десять дней Рей уже возвращался обратно домой на восток, оставив после себя дрожащих и разобщенных людей, которые пытались создать группу.

Но вскоре они нашли двух замечательных друзей — г-жу Гордон Орам и д-ра Перси Полиака, психиатра, который был потрясен АА после того, как увидел их в работе в больнице Беллевью в Нью-Йорке. И вот теперь в Сан-Франциско в Окружной больнице д-р Полиак поддержал эту группу в тот момент и продолжал это делать и потом. У г-жи Орам был квартирант, Тед, которому она дала почитать книгу об АА. В конце 1939 года она предоставила свою квартиру для проведения первой встречи АА, где люди из списка торговца Рея познакомились с Тедом.

Тед так и не смог преодолеть себя и добиться успеха, а вот некому Джону К. это удалось, и он с тех пор бросил пить. Вскоре к ним присоединились Фред и Эмми К., а немного позже Кинг, Нед и другие. На этом этапе в их работе были и частые пробуксовки и откаты назад. Но благодаря поддержке г-жи Оррам и д-ра Полиака группе удалось сохранить свою целостность.

Из Нью-Йорка мы стали писать письма в Сан-Франциско, но их ответы были обрывистыми, и в них сквозила неуверенность. Однажды в конце года в нашем Нью-Йоркском офисе, расположенном на Висей Стрит, появилась дама-алкоголичка. Она была напряжена и плакала. Конечно, немного преувеличивая, она сказала: «Билл, мы в Сан-Франциско продержались целый год, и, представь себе, на Рождество мы все напились».

А через несколько лет, в 1951 году, Сообщество Анонимных Алкоголиков принимало Награду Ласкера, которую ему вручали в Оперном театре в Сан-Франциско. На следующий вечер после получения этой награды проходила встреча АА, зал был набит до отказа. Трезвые бывшие алкоголики буквально висели на балках. То, что когда-то было маленьким желудком, сейчас превратилось в огромный дуб.

В 1941 году группа приобрела таких прекрасных работников, как Ник Н., Рей Х. и Уоррен Т. В районе залива стали появляться новые группы, в частности Ник создал группу в Оакленде, а Вик М. и д-р П. в Сакраменто.

Вся проделанная работа как бы подготовила этот район к восприятию статьи Джека Александра, опубликованной в «Сетурдей Ивнинг Пост». Так Уоррен, работавший на верфях Кайзера, стал первым членом АА в промышленности. И что более важно — Уоррен и другие⁵ смогли организовать первую группу в местах лишения свободы в тюрьме Сан-Квентин.

К тому времени, как мы получили награду Ласкера, уже большинство наших членов прекрасно знали об этой вдохновляющей истории создания первой группы АА в стенах тюрьмы в Сан-Квентине.

Еще до 1942 года Клинтон Т. Даффи, просвещенный и либеральный начальник тюрьмы, задумывался над острой и настоящей необходимостью реформирования тюрем с учетом специфических потребностей заключенных, находящихся в тюрьме за преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения. По словам начальника тюрьмы Даффи, программа, предлагаемая им в настоящее время, «включает образование, профессиональное обучение, предоставление медицинской, психиатрической и религиозной помощи. Однако, создается впечатление, что алкоголики не вписываются полностью в эту программу... никто не поможет им, если проблемы, которые привели к алкоголизму, не будут решены. Если каждый правонарушитель имеет право воспользоваться преимуществами предлагаемой программы, то алкоголикам также должны получать всю необходимую помощь и понимание, предоставляемые современным уровнем знаний и методик. Помимо такого нового подхода к реабилитации я рассматриваю Сообщество Анонимных Алкоголиков как средство для переустройства их жизни».⁶

На помощь к Даффи пришли Уоррен и другие члены группы Сан-Франциско, и как результат такого сотрудничества в 1942 году в под-

⁵ Лео Ф. из Лос-Анджелеской группы приложил особенно много сил для создания группы в Сан-Квентине. Это стало возможным благодаря поддержки других преданных членов группы в Сан-Франциско. Кроме того, большой вклад на начальном этапе внес Риккардо, заключенный.

⁶ Клинтон Даффи умер в 1982 году.

шефной ему тюрьме появилась первая группа АА. Как сказал Даффи: «Если бы не регулярная помощь и понимание со стороны наших друзей-АА из других групп, глава, посвященная созданию группы АА в Сан-Квентине, не была бы написана. По той же причине, если бы не упорство заключенных-алкоголиков, вошедших в первую группу АА, которые осознали свои серьезные проблемы и их жажда помощи, мы бы не продвинулись далее первых нескольких встреч».⁷

Но даже при наличии такого огромного энтузиазма и желания нам пришлось решать много серьезных проблем. Проведение регулярных встреч АА означало, что машины с АА будут въезжать и выезжать с территории тюрьмы. Возможно, это вызовет смех у других заключенных. Те специалисты, которые занимаются изучением тюрем, которые все еще считают крутые меры единственно возможными, и те, которые с большой долей скепсиса рассматривают АА только как «бесполезную причуду», возможно, только покачают головой. Это все будет означать большое скопление заключенных без охраны. Риск был велик, но надзиратель Даффи взял его на себя, и его надежды оправдались. Вскоре АА завоевало уважение других заключенных, и многие из них, хотя они не были алкоголиками, захотели посещать эти встречи. Моральный дух, связанный с появлением такого действительно прогрессивного института, был на необычайно высоте. АА могли теперь свободно приходить и уходить. На встречах был всего лишь один охранник, который располагался за дверями комнаты, где проходила встреча, и основной его заботой было выполнять необходимое для анонимных извнне.

Когда цифры по условно-досрочному освобождению из тюрьмы заключенных-алкоголиков снизились с обычных 80 процентов тех, кто попадал обратно в тюрьму, до впечатляющих 20 процентов, и этот уровень удерживался, то это убедило даже скептиков. Такое открытие вошло в историю АА. С тех пор было создано более 300 групп среди заключенных за стенами тюрем. Теперь мы точно знаем, что тысячи бывших заключенных добиваются успехов на воле.

Уоррен, о котором говорили как об организаторе первой группы в тюрьме, был также инициатором создания групп АА на промышленных предприятиях. Во время этой тюремной эпопеи он работал на верфях Кайзера и занимался там проблемами алкоголиков. Хотя он добился значительных успехов, но это было лишь началом. Через несколько лет он со своей женой Эллис, которая была членом

⁷ Там же.

АА, уговорили руководство одного из ведущих в Америке железнодорожных компаний, согласиться на проведение работы с рабочими-алкоголиками, как в офисах, так и на железнодорожных линиях. Возможно, значение этой работы в том году даже преуменьшено. Продолжая работать до сих пор, Уоррен и Эллис уже имеют на своем счету выздоровление сотен друзей-железнодорожников, и это не совпадение, что данная железнодорожная компания имела наилучшие показатели в технике безопасности. И я уверен, что другие перевозчики однажды также воспользуются этой великолепной моделью для реабилитации своих рабочих, страдающих алкоголизмом.

Прежде чем вернуться к последствиям публикации статьи в «Сентурдей Ивнинг Пост», давайте совершим путешествие по побережью к Лос-Анджелесу. Как раз перед выходом в свет в 1939 году «Большой книги», мы сделали с нее мимеографические предварительные копии, всего их было сделано четырехста. Они были разосланы разным людям, чтобы мы могли выявить и исправить допущенные ошибки и получить отзывы, чтобы улучшить книгу. В конце этого же года у меня была деловая поездка в Кливленд, где я передал один мимеографический экземпляр моему другу, юристу. Оказалось, что он является адвокатом одного очень богатого молодого человека из Кливленда, который жил в то время на побережье. Из-за своего пристрастия к алкоголю он все время оказывался в затруднительных положениях.

Мой друг юрист отправил ему предварительный экземпляр «Большой книги», и он буквально «проглотил» ее. Он настоял на том, чтобы немедленно поехать в Акрон, где он отдал себя в руки д-ра Боба и на попечение Уолли Дж., в чьем доме он даже жил некоторое время. Его бывшая жена, Кайе М., не была алкоголиком, но она тут же появилась в Нью-Йорке, воспринимая с воодушевлением само АА. Ее вдохновил тот же дух, который сегодня царит в семейных группах.

Она села на паром, который перевез ее на западное побережье, и прибыла в Лос-Анджелес. И следующее, что мы узнали — это то, что она навестила Джонни Хоува из городского Департамента по условному освобождению. У него было полно пьяниц, как в больницах, так и досрочно освобожденных, как заключенными, находящимися в больнице, так и с условно-освобожденными заключенными. Джонни очень напряженно работал со своими подопечными, но результаты были незначительны. Когда ему показали книгу «Анонимные Алкоголики» и рассказали о том, что Кайе видела в двух Мекках — Акроне и Нью-Йорке, у него опять появилась надежда. Он попросил Кайе помочь ему, но с некоторыми ограничениями.

Джонни вел занятия для алкоголиков на строго психологической основе. Его лозунг: «Познай себя и стань свободным». Книга об АА была для него откровением, которое он сначала не принял. Он не мог принять сентенцию «полное препоручение себя Высшей силе». Просто духовная сторона АА была не для Джонни.

Предание гласит, что они с Кайе пошли на компромисс: Джонни, как и раньше, будет продолжать свои лекции заключенным. Но он и Кайе договорились испробовать некоторые идеи АА на некоторых условно освобожденных заключенных. Потенциальные «клиентам» сказали, что они могут попробовать или идеи Кайе, или Джонни, а то и обоих. Конечно, такой подход нельзя отнести к общепринятому в АА, тем не менее, он принес определенные результаты. Например, некоторые люди, широко известные в Лос-Анджелесе и его округе, из-за пристрастия к алкоголю попали в руки правосудия, а затем и в руки Джона. После условного освобождения некоторые из них стали обращать внимание на новый способ избавления от этой вредной привычки, который предлагали Кайе и Джонни. Самым первым был Хэл С. Впоследствии он стал основателем группы в Сан-Диего. Среди других, которые прошли тот же путь, следует назвать Маршалла Б., Барни Б. и д-ра Форриста Х. Последний в течение многих лет пропагандировал Двенадцать шагов в окрестностях Лос-Анджелеса. Только после завершения этого этапа Кайе и Джонни взяли настоящий старт в Лос-Анджелесе. И мы хотим выразить свою огромную благодарность этим двум неалкоголикам за все, что они сделали для нас.

Тем временем Нью-Йоркский офис прислал сообщение на побережье о приезде Чака, художника, со своей женой Ли, которая в то время была членом АА в данной семье, первого алкоголика, который приехал с Востока. Ли была действительно работягой. Она и Чак приехали в Лос-Анджелес специально к началу первой из так называемых «домашних» собраний. Эта встреча проходила 19 декабря 1939 года в доме Кайе на Бенеция Авеню. Здесь были Кайе и Джонни, Ли и Чак и несколько потенциальных членов АА. Ли согласилась с Кайе, что акцент надо делать на духовном аспекте программы для АА, и на этой встрече зачитали целую главу из книги об АА. Джонни прочитал лекцию и рассказал о медицинской статье, посвященной лечению алкоголизма.

В течение последующих нескольких недель встречи такого же плана проводились в разных местах. Кайе и Ли считали, что главным является «высшая Сила», а Джонни отдавал предпочтение исключительно психологическому аспекту.

Примерно в это время Ли удалось опубликовать несколько статей в газетах Лос-Анджелеса, в результате чего у нас прибавилось перспективных членов АА и завязались дружественные отношения с Тедом Лебертоном, известным в Лос-Анджелесе журналистом, чьи статьи в прессе имели далеко идущие последствия для нас.

Как мы и ожидали, эта маленькая пионерная группа столкнулась со множеством проблем, как личных, так и относящихся к доктрине АА. На нашу штаб-квартиру в Нью-Йорке обрушились яростные письма противников. В конце концов Ли начала пить. Она позвонила Джонни и попросила поместить ее в больницу, где она пробыла несколько дней. Этот случай оказался очень серьезной встряской для всех. Но тем не менее группа продолжала функционировать. После этого случая Ли с Чаком вернулись на Восток, и с тех пор они живут счастливо и оба бросили пить.

Пока происходили эти события, в сентябре 1939 года житель Денвера по имени Морт Дж. принес книгу об АА. Даже не проглядев ее, Морт бросил книгу в чемодан и отправился на гулянку, которая длилась несколько недель. Когда он пришел в себя, он был в Палм Спрингс и только тогда обнаружил книгу об АА у себя в чемодане. Сотрясаемый дрожью, он начал читать книгу. Это случилось где-то в ноябре 1939 года, и с этих пор он бросил пить совсем. Морт изменился просто под влиянием книги.

В марте 1940 года Морт поехал в Лос-Анджелес. Он разыскал группу Бенеция и обнаружил, что она находится на грани распада. Прежних стойких участников, таких как Хэл и д-р Х. теперь видели редко. Кайе была настолько разочарована, что заявила о своем отъезде в Гонолулу. Перед отъездом она передала Морту список алкоголиков, которых еще не успели посетить. Свеча, зажженная в Лос-Анджелесе, начала мерцать, но она никогда не угасала.

Морт тут же принялся заниматься списком, который ему передала Кайе. Очень быстро он вышел на клиента по имени Клифф У., который моментально уцепился за «спасательный круг», который ему бросили, и вскоре он совсем отказался от алкоголя.

Морт снял за свой счет номер в гостинице Сесил в Лос-Анджелесе для проведения встреч. Именно тогда появился Фрэнк Р., который бросил пить благодаря книге. Постоянный клиент реабилитационных центров, Фрэнк Р., живший в Аризоне, прочитал книгу об АА, и по предложению нашей Нью-Йоркской штаб-квартиры он отправился в Лос-Анджелес, чтобы проверить достоверность того, что написано в книге.

Вскоре это трио основателей стало посещать собрания в гостинице Сесил. Морт настаивал на чтении Главы 5 из книги об АА в начале каждой встречи. Это стало традицией и одновременно отличительной чертой встреч АА на западном побережье. Это позволило группе Сесиль стать краеугольным камнем, основой АА. Споры по поводу того, должна ли встреча основываться на «психологии» или на «вере в Бога как ты его понимаешь», обычно подходили к концу. Так был построен первый фундамент для АА в Южной Калифорнии. Впоследствии встречу в отеле Сесиль стали называть «материнской группой» Лос-Анджелеса.

Из Нью-Йорка мы делали все возможное, чтобы ободрить и поддержать советом группу в Лос-Анджелес. Книга об АА стала ее главной опорой, своего рода библией. Еще долго им не удастся встретить опытного члена АА, который встал на путь трезвости, вне их района. Однажды они откровенно написали нам следующее: «Вы знаете, у нас уже много случаев, когда люди бросают пить. Но мы иногда задаемся вопросом, есть ли такие же люди по другую сторону Скалистых гор. Мы ни разу не встречали ни единого человека с востока, который бы был действительно трезвенником. Они все, как правило, пьяницы».

Под руководством Морта эта основная троица продолжала работать. То же можно сказать об их женах. Жена Морта — Франсис оказывала огромную помощь Морту в работе по 12-му шагу. Фрэнк часто страдал от приступов лихорадки, в эти периоды его жена Элеонор брала на себя заботы о его пациентах, а также вела обширную переписку с нашим офисом в Нью-Йорке. Когда в следующем году появилась статья в «Сэтудей Ивнинг Пост», Клифф установил у себя дома телефон, зарегистрированный на АА, чтобы принимать огромное количество просьб на оказание срочной помощи. Жена Клиффа — Дороти работала вместе с ним до полного изнеможения. Усилия, которые приложили эти шестеро людей, не забудутся никогда и будут включены в летопись Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Статья в «Сэтудей Ивнинг Пост» привлекла к нам не только огромное число новых членов, но и несколько десятков потрясающих работников различных направлений и уровней. Без их непрерывного труда группы в Лос-Анджелесе никогда бы не достигли тех успехов, которые она имеет. Очень жаль, что ограниченный объем данной книги не позволяет нам более подробно рассказать об их огромном вкладе в наше дело.

А теперь давайте еще раз вернемся к тому резонансу, который имела статья, опубликованная в «Сэтудей Ивнинг Пост». Как-то в 1943

году мы с Лоис поехали в Лос-Анджелес, и местные группы организовали встречу в зале Американского легиона. Когда я заглянул в зал из-за занавеса, то увидел около тысячи людей, сидящих в зале. Это казалось просто невероятным. Это было подтверждением того, что АА было способно самостоятельно пересекать моря и горы без чьей-либо помощи. В будущем алкоголики, доносящие идеи, уже не потребуются.

Мощный натиск, предпринятый в Лос-Анджелесе, и сопровождавшийся усиливающимися страданиями, просто пугал. Казалось невозможным, что им удастся пережить неразбериху и этот высокий темп. Уже к концу нашего первого визита сюда меня стали одолевать сомнения, смогут ли они выстоять в такой ситуации. Но в 1959 году, всего через семь лет, я обращался к людям, собравшимся в зале храма, который вместил около 7 тысяч членов АА и их семьи. К тому времени во всем нашем Сообществе округ Лос-Анджелеса насчитывал самое большое число членов АА. Сегодня эта цифра уже достигла 14 тысяч, и они такие же стойкие, как Гибралтар.

Но во время той первой поездки в 1943 году на побережье Лоис и я заехали к Доку Х., хиропрактику из Орегона, который сражался с алкоголиками в Портленде. А в Сиэтле, штата Вашингтон, мы впервые встретились с бизнесменом Дейлом А., который предпринимал доблестные попытки сохранить маленькую группу. Это было ему по силам, и он достиг реальных успехов.

Тем временем дела стали разворачиваться и в Миннеаполисе. В 1940 году Чану Ф. и Биллу У. из Чикаго пришлось задержаться здесь из-за снежной бури. Они воспользовались этим, чтобы передать свой опыт и знания Пэту Ч. Пэт предпринял титанические усилия для организации здесь группы и клуба АА одновременно. Ему удалось убедить одного из четырех городских магнатов продать АА его бывший городской дом практически задаром. Сегодня это самая клубно-ориентированная группа во всем Сообществе АА. Жизнь АА в этом городе по-прежнему вращается вокруг этого первого клубного дома. И можете верить или нет, но уже через три года алкоголики из Миннеаполиса сожгли закладную на этот клубный дом.

Насколько я помню, работа в Буффало и Питтсбурге началась не намного позднее. И как раз в середине страны появился всеми любимым торговец Джонни П. и начал создавать группу АА в Канзас-Сити, штат Миссури. Вслед за ней, как раз на другом берегу реки, появилась еще одна группа в Канзас-Сити, штат Канзас. Искра загорелась благодаря одному из первых членов АА — д-ру Майлсу Н., который впоследствии стал прекрасным работником в АА и нацио-

нальным авторитетом во всем, что касается химизма процессов, происходящих в организме алкоголиков.

В эти же годы жители Бостон Айриш (ирландский район Бостона), объединив усилия с несколькими жителями Бэк Бэй (престижный район Бостона) и крепко ухватившись за спасательную веревку АА, создали прекрасное ядро, из которого впоследствии появилось так много сторонников Сообщества АА в Новой Англии. Бостонская группа заставила нас не только вновь удивиться, но и принесла большое горе. Ее основатель так и не смог отказаться от алкоголя и, в конце концов, умер от этого недуга. Пэдди был слишком болен, чтобы продолжить начатое им дело. Шаг за шагом он скатывался вниз, но каждый раз, когда он пытался начать новую жизнь, ему удавалось передать послание АА, и в этом деле он был на удивление успешен. Раз за разом группа нянчилась с ним, пытаясь вернуть его к жизни. Затем была последняя попойка, и он перешел в мир иной. Этот очень большую человек оставил после себя большую группу и наивысшую оценку за мужество. Его два первых успешных случая — Берт К. и Дженни Б., которые продолжают работать и по сей день.

Такова была наша юность. Я надеюсь, что когда-нибудь мы расскажем еще много других удивительных историй. Из этой волнующей и пугающей стихии родились Двенадцать традиций АА, которые были впервые опубликованы в 1946 году. На этом фоне мы сейчас рассмотрим эти Двенадцать традиций, являющихся основополагающими принципами для выживания Анонимных Алкоголиков.

Все традиции АА подразумевают признание того, что наше товарищество не без греха. Мы признаем, что у нас как у общества имеются личные недостатки и что эти недостатки постоянно угрожают нам. Наши Традиции наставляют нас на путь лучшей жизни и работы. Они так же являются профилактикой наших недугов. Предназначение Двенадцати традиций состоит в том, чтобы соединить выживание и гармонию, так же как Двенадцать шагов означают трезвость и душевный покой для каждого АА.

Однако Двенадцать традиций также прямо указывают на многие наши индивидуальные недостатки. Подразумевается, что они просят каждого из нас отбросить гордыню и обиды. Они требуют личной и групповой жертвенности. Они требуют никогда не использовать имя АА в стремлении заполучить для себя власть или почести или деньги. Эти Традиции гарантируют равенство всех членов и независимость всех групп. Они показывают, как мы можем наладить отношения друг с другом и с миром вокруг нас. Они указывают, как

все мы может действовать в гармонии, как одно единое целое. Ради благополучия всего нашего общества эти Традиции требуют, чтобы каждый человек и каждая группа отказались от всех устремлений, амбиций и недостойных действий, которые могут привести к распаду единства или утрате доверия к нам всего мира.

Двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков символизируют жертвенный характер нашей общей жизни. Они также являют собой самую мощную силу к единению, которую только можно представить.⁸

Возьмите Традицию 1. Она гласит: *«Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства АА»* Возможно, ни одно общество так не заботится о личном благополучии отдельного человека, как АА. Однако, много лет назад мы поняли, что сначала должно идти общее благополучие; без него личное благополучие практически невозможно. Сначала мы чувствовали себя как Эдди Рикенбахер и его компания после того, как их самолет потерпел аварию над Тихим океаном. Они спаслись от смерти, но оказались плавающими в опасном море. В их мыслях не было сомнений — общее благополучие должно идти впереди. Все следили, чтобы плот не раскачивался, иначе они все погибнут. Хлеб и воду делили поровну; никто не жадничал.

Наш случай напоминает эту историю. При этом некоторые из наших больных и беспечных членов все же раскачивали плот, и это нас пугало до смерти. Некоторые из подобных опасений кажутся нам теперь почти забавными. Первой серьезной проблемой были скатывание вниз или рецидивы. Сначала почти каждый алкоголик, с которым мы общались, возвращался к старому, если, конечно, он не бросал пить совсем. Некоторые алкоголики не пили в течение шести месяцев или даже года, а затем скатывались вниз. Это всегда воспринималось как настоящая катастрофа. В таких случаях мы переглядывались и спрашивали: «Кто следующий?» Мы боялись, что алкоголь может полностью уничтожить нас. Но сегодня мы видим десятки тысяч членов АА, которые вот уже пять, десять, пятнадцать и даже двадцать лет не притрагиваются к алкоголю. Свои создают очень большие трудности, но всей группой мы преодолеваем их сходу. Страх испаряется. Алкоголь всегда угрожает отдельному человеку, но мы знаем, что он не способен разрушить общее благополучие.

Другим серьезным страхом были романтические отношения, вне всяких рамок приличия. Почти у половины наших членов се-

⁸ См.: «Двенадцать традиций АА», стр. 78.

мейные отношения были нарушены. Алкоголизм превращал мужа в головную боль семьи, мальчика-сорванца, а жен в матерей-собственниц и опекунов, которые всегда встанут на защиту. Если такие отношения сохранялись и после прихода в АА, то мужья иногда начинали смотреть на сторону. Пьющие женщины, чьи мужья уже давно махнули на них рукой, ненадолго появлялись на свет. То тут, то там мы видим, как эти ситуации становятся взрывоопасными. Люди принимают ту или иную сторону. Целые группы приходят в волнение, и большое количество людей напиваются. Были даже случаи, когда грешников забрасывали камнями. Мы опасались как за репутацию АА, так и за ее существование. Но наконец мы осознали, что не только мы, но и другие сообщества сталкиваются с трудностями в отношениях между полами; мы, возможно, в меньшей степени. Мы поняли, что очень часто такие ситуации разрешаются сами по себе, если относиться к людям терпеливо и по-доброму. Грешники и люди, уверенные в своей правоте, в конечном счете, понимали безрассудство своего поведения. Большинство алкоголиков, чьи жены пережили вместе с ними самые трудные времена, возвращаются к нормальной жизни. Так появилось движение семейных групп Ал-Анон, которое совершало чудеса для нормализации бытовых отношений АА. Этот опыт дает хорошие результаты. В настоящее время процент разводов с АА самый низкий по всему миру. Становится очевидным, что проблема взаимоотношений между полами не должна разрушить нас, и наши страхи в отношении этого улеглись.

Как и в любом другом обществе, мы вскоре обнаружили, что среди нас существуют силы, угрожающие нам иным образом, чем, скажем, пристрастие к алкоголю или семейные отношения. Этими силами были жажда власти, славы и денег. Они оказались более опасными, поскольку ими двигали чувства собственной правоты, самооправдания, а также все разрушающая сила гнева, обычно маскируемая под праведное негодование.

Гордость, страх и гнев — вот основные враги нашего общего благополучия. Достойными ответами на них являются братство, гармония и любовь, усиленные чистой интуицией и правильными действиями. Традиционные принципы АА направлены на то, чтобы возвысить эти силы и удерживать их на этой высоте. Только тогда мы можем обеспечить наше общее благополучие; только тогда единство АА станет непоколебимым.

Теперь давайте рассмотрим Традицию 2: *«В делах нашей группы есть лишь один авторитет — Любящий Бог, такой каким Он мо-*

жет выражать себя в нашем групповом сознании». Мы в АА усвоили этот принцип очень твердо. Препятствия, которые мешали нам понять, что групповое сознание АА может быть единственной конечной инстанцией в наших делах, преодолеть было гораздо труднее, чем иные трудности.

Я думаю, что многие ветераны все еще не верят в это утверждение. Они считают, что они старше и более умудрены опытом, чем нынешнее поколение АА, и что благодаря их указаниям и руководству это нынешнее поколение вступило в новую жизнь. Мы, ветераны, подчас рассматриваем наш опыт как своего рода признание права или даже получения лицензии на бессрочное управление АА. Когда мы становимся больными, уставшими или стареем, мы естественно считаем, что имеем право выбирать себе преемников. Кто же знает это лучше, чем мы?

Но со временем мы сталкиваемся со сложными фактами в жизни АА. Мы с сожалением констатируем, что группы независимо от того, насколько они любят или уважают нас, просто не хотят, чтобы мы сами себя назначали их руководителями на все времена и направляли их политику и службу. Они также противятся тому, чтобы мы сами назначали себе преемников, которые будут работать с ними. Они хотят назначать комитеты по обслуживанию по своему собственному разумению. Опять и опять они доказывали нам, что высшие полномочия должны принадлежать группам. И некоторым из нас было очень трудно смириться с этим.

Еще труднее было смириться с тем, и это сейчас уже доказано, что групповое сознание, если оно имеет достаточно информации о фактах, проблемах и принципах, оказывается чаще мудрее, чем любой руководитель, самоназначенный или нет. Мы постепенно пришли к пониманию, что ветеран часто имел ложные суждения. Занимая властное положение, на его решения зачастую оказывали влияние его личные предубеждения и интересы. Несмотря на его огромный опыт и длительную работу, следует сказать, что он лично не является непогрешимым и непререкаемым.

Не означает ли это, что ветераны оказываются бесполезными? Нет, не означает. Как только мы, ветераны, признаем групповое сознание, мы с приятным удивлением обнаруживаем, что группы, сталкиваясь с какими-либо трудностями, обращаются к нам за советом, поскольку только мы, обладающие большим опытом, можем дать его.

Я хорошо помню тот случай, когда мне впервые пришлось проглотить первую дозу этого неприятного, но полезного принципа.

В 1937 году мы на Клинтон Стрит 182 испытывали серьезные финансовые трудности. С нами жило несколько алкоголиков и большинство из них не оплачивало свое проживание. Лоис все еще работала в универмаге, и ее зарплата была единственным источником средств к существованию. В то же время многие члены нашей группы, которые бросили пить и которые приходили на наши встречи, уже твердо стояли на ногах и зарабатывали неплохие деньги.

Однажды в больнице Таунс Чарли поманил меня в свой кабинет для строго мужского разговора. «Послушай, Билл, — сказал он мне, — у меня есть предчувствие, что однажды твои (ваши) АА заполнят Мэдисон Сквер Гарден. Я не религиозный человек и ты должен знать, что я довольно скептически относился к твоему занятию, когда ты впервые появился здесь. Однако Силкуорт действительно напугал меня своей готовностью сотрудничать с тобой. Но теперь все изменилось. Я верю в вас, ребята. Ваши методы работают». Немного погодя он добавил: «Послушай, Билл, тебе не кажется, что эта работа не доведет тебя до добра? Ты практически голодаешь, твоя жена продолжает работать в этом универмаге. А алкоголики, которые окружают тебя, начинают преуспевать и зарабатывать деньги. Ты отдаешь этой работе все свое время, а сам оказываешься у разбитого корыта. Это несправедливо».

Чарли покопался в ящике своего стола и вынул оттуда старый финансовый отчет. Он протянул его мне, сказав при этом: «Здесь показано, как больнице еще в 1930-х годах удавалось зарабатывать деньги. Тысячи долларов в месяц. Это должно сработать и сейчас, но это произойдет, только если ты поспособствуешь этому. Почему бы тебе не перейти на работу сюда? Я выделю тебе кабинет, неплохой расходный счет и довольно «большой кусок» прибыли. То, что я предлагаю, не нарушает этики. Ты можешь стать внештатным терапевтом и оказаться намного успешнее, чем другие в твоей области».

Я был в замешательстве. Угрызения совести мучили меня недолго, когда я понял, что предложение Чарли действительно не нарушало этики. Не было ничего плохого в том, чтобы стать внештатным терапевтом. Я представил себе Лоис, которая каждый вечер приходила домой безумно уставшая после каждодневной работы в этом универмаге. У нее едва хватало сил приготовить ужин для целой оравы алкоголиков, которые даже не платили за свое проживание. Я вспомнил об огромной сумме, которую я задолжал кредиторам с Уолл Стрита и которую так и не выплатил. Я подумал о моих друзьях-алкоголиках, которые после выздоровления зарабатывали ничуть не

меньше, чем до появления пристрастия к алкоголю. Почему же я не могу сделать то же самое?

Хотя я сказал Чарли, что хочу немного подумать, но решение я уже фактически принял. По пути домой в Бруклин в подземке на меня как бы снизошло озарение свыше. Это было одно единственное предложение, но оно звучало очень убедительно. На самом деле это была строчка из Библии. Голос продолжал повторять: «Трудящийся достоин награды за труды свои».

По возвращении домой я увидел, что Лоис как всегда готовила еду, а три алкоголика «пожирали» голодными глазами дверь кухни. Я отозвал ее и сообщил радостную новость. Казалось, это заинтересовало ее, но я не увидел того волнения, которого ожидал.

В этот вечер должна была состояться очередная встреча. Хотя очень немного алкоголиков, которые жили у нас, бросили пить, но другие сделали это. Вместе со своими женами они толпились в прихожей на первом этаже. Я тут же рассказал им о полученном предложении. Я никогда не забуду это бесстрастное выражение на их лицах и твердый взгляд, направленный на меня. По мере того, как мой рассказ приближался к концу, энтузиазма у меня становилось все меньше. Затем наступило долгое молчание.

Довольно робко один из моих друзей сказал: «Мы знаем, как тебе трудно, Билл. И нас это очень волнует. Мы часто думаем, что мы можем сделать для тебя. Но то, что ты сейчас рассказал нам, беспокоит нас гораздо больше, и мне кажется все, кто собрался здесь, думают так же». Голос говорившего стал более уверенным. «Разве ты не понимаешь, — продолжал он, — что ты никогда не можешь стать профессионалом? Несмотря на щедрость Чарли, разве ты не видишь, что мы не можем связать наше выздоровление ни с этой больницей, ни с какой-либо другой? Ты говоришь, что предложение Чарли не нарушает этики. Конечно, оно этично. Но то, что мы имеем, связано не только с этикой; это нечто большее. Конечно, идея Чарли прекрасна, но все же она не достаточно хороша. Это вопрос жизни и смерти, Билл, поэтому здесь может помочь только лучшее». Мои друзья смотрели на меня, и в их глазах читалось сомнение. А между тем мой друг продолжал: «Билл, помнишь, как ты часто говорил нам здесь, на наших встречах, что иногда хорошее является врагом лучшего? Это как раз тот случай. Ты не можешь так поступить с нами».

Так сказала групповое сознание. Группа была права, а я нет: голос, который я слышал в подземке, не был голосом Божьим. А вот

здесь был настоящий глас моих друзей. Я выслушал их и, слава Богу, согласился с ними.

Опыт нашей группы подвергся трем важным и серьезным испытаниям. Они до сих пор звенят в моей душе. «Общее благополучие превыше всего», «У АА не должно быть класса профессиональных терапевтов» и «Бог, который говорящий через групповое сознание, является нашим высшим авторитетом». И все эти три основополагающих принципа нашей традиции подразумевали и четвертый: «Наши руководители являются только его доверенными лицами; они не направляют нас».

Долгое время третья традиция также была для нас загадкой. Она гласит: «*Единственным условием вступления в Сообщество АА является желание бросить пить*». Мы очень боялись беспокоились насчет вопросов членства в АА. На самом деле, когда о нас впервые стало широко известно благодаря прессе, мы ощущали ужасный страх. Мы говорили себе: «Разве не проявят ли себя всевозможные люди со странностями? Последствия от этого нам известны; к алкоголизму прибавляются другие странности». В то время мы обычно говорили о каком-то вымышленном образе чистого алкоголика; никаких осложнений (наворотов), просто пьяница в чистом виде. Мы думали, что мы сами такие же! Но когда к нам повалил народ, то наши опасения стали расти. Мы спрашивали сами себя: «Нет ли среди них гомосексуалистов? Нет ли среди них криминальных элементов? Нет ли среди них социально нежелательных людей?» это было выражение страха с примесью некоего снобизма и самодовольства. Мы просто не знали, что или, вернее, кто может оказаться среди этих людей.

С тех времен самые разные люди находили свой путь к Анонимным Алкоголикам. Теперь мы действительно готовы принять самых разных людей. Например, не так давно я разговаривал в своем кабинете с женщиной, которая носила титул графини. После этого разговора я как раз был на одной из встреч АА. Был зимний вечер, и наши пальто в раздевалке принимал тихий господин небольшого роста. Он ничего не требовал за свой труд. Он делал это просто потому, что это надо. Я спросил: «Кто этот парень?» И кто-то ответил мне: «А, он здесь уже довольно давно. Он всеобщий любимец. Когда-то он был одним из членов банды Аль-Капоне». Вот каких разных людей объединяет АА сегодня.

Но прошло очень много времени, прежде чем наше сообщество стало действительно демократичным. По началу в разных группах существовало великое множество правил вступления в наше брат-

ство, и если бы все они вступили в силу, то никто — действительно никто — не смог бы присоединиться к Сообществу Анонимных Алкоголиков. Но после того как наши страхи понемногу улеглись, мы сказали себе: «Кто мы такие, чтобы не допускать людей в наше Сообщество? Для многих отчаявшихся пьяниц АА является последней надеждой. Разве мы можем захлопнуть дверь перед теми, кто стоит снаружи?» нет, мы не имеем право на это. Мы всегда должны рисковать независимо от того, кто к нам приходит. Может наш престиж и пострадает из-за того, что среди нас есть несколько специфических людей. Несомненно, престиж — это очень важно, но разве истинный характер нашего сообщества не есть нечто более важное? Кто из нас посмеет сказать: «Нет, вы не можете быть членом нашего сообщества», тем самым, беря на себя роль судь, присяжного и, даже возможно, палача по отношению к своему собрату-алкоголику? Поэтому опыт, который собирался по крупицам в течение многих лет, вылился в Традицию три, которая гласит: «Ты являешься членом АА, если заявляешь об этом. Независимо от того, что ты совершил, или еще совершишь, ты останешься членом АА так долго, как ты этого захочешь».

А теперь о Традиции четыре «*Каждая группа должна действовать самостоятельно, кроме решения вопросов, которые могут повлиять на другие группы или АА в целом*».

Будучи одним из тех, кто стоял у истоков этого движения, я долгое время считал, что я должен руководить им из Нью-Йорка. Но вскоре обнаружилось, что ни я, ни кто-либо другой из штаб-квартиры АА не сможет этого делать. Группы заявили нам: «Нам нравится, что вы делаете. Иногда ваши советы и предложения очень хорошие. Но принять или отвергнуть вас — наше собственное решение, решаем мы сами. Мы, в своих группах, будем принимать свои решения. Нам не нужно собственное «правительство» в Нью-Йорке или где бы то ни было еще. Службы — да. Правительство — нет».

Таким образом, эта традиция АА подразумевает автономность групп. Этот принцип сформулировали довольно быстро. Они говорили нам, чего хотят, и они имели право на свои ошибки.

В качестве примера расскажу следующее. Несколько лет назад в каком-то городе супер-учредитель бросил пить благодаря АА. У него тут же возникли грандиозные идеи, все, конечно, во благо делу АА. Он решил, что для АА потребуется очень большое здание, которое будет стоить уйму денег. На одном этаже будет клуб, на другом будут проводиться встречи, на третьем разместится клиника и реабили-

тационный центр, на четвертом — ссудная касса, где неимущие алкоголики смогут брать займы небольшие суммы денег. Таким он видел в своем воображении этот центр! Он был учредителем, и он действительно «продал» эту идею горожанам. Естественно, он должен был стать главным менеджером. Его проект включал создание трех отдельных корпораций: одну для создания клуба, другую — для клиники и третью — для ссудного отдела. Он разработал шестьдесят одно правило, постановление и положение, которые бы обеспечили нормальную работу этих корпораций.

За исключением нескольких крепких орешков, на его идею «купились» многие АА. Это был «факир на час». Он обратился в Нью-Йоркский офис за специальным разрешением. Узнав об этом, не некоторые недовольные написали нам. Нам пришлось ответить им, что каждая группа АА имеет право сама вести свои дела так, как считает нужным, если только при этом она не наносит вред другим группам. Но при этом мы достаточно решительно, насколько нам это было позволено, мы указали на то, что даже менее грандиозные схемы потерпели вездe фиаско. Но эта очень самостоятельная группа проигнорировала наши предупреждения, и она имела на это право.

Вы наверно догадаетесь, что случилось дальше. После большой шумихи все дело кончилось провалом. Это походило на взрыв парового котла. Отзвуки от столкновения своих «я» слышались на милях вокруг.

Но, в конечном счете, все успокоилось, и через довольно большой промежуток времени мы получили письмо от учредителя. Он писал: «Вы говорили нам, что внешние предприятия могут оказать очень большую помощь. Но вы также говорили, что их нельзя смешивать с АА. А я думал, что это возможно и даже нужно. Но вы, ребята из штаб-квартиры, были правы, а я нет».

В это письмо была вложена карточка, которую он уже разослал каждой группе в Америке. Она была сложена как карта очков в гольфе, и на внешней стороне было напечатано: «Такая-то группа, такое-то место. Правило 62 «Когда вы раскрываете карточку, то видите одно предположение: «Не воспринимайте себя слишком серьезно».

Так, в соответствии с Традицией четыре группы АА использовали свое право на ошибку. Более того, она сослужила хорошую службу Сообществу Анонимных Алкоголиков, так как смиренно согласилась учесть тот урок, который получила. Она посмеялась над собой и настроилась на свершения лучших дел. Даже сам главный архитектор, стоя посреди руин своей мечты, нашел в себе силы посмеяться над самим собой — и это является верхом смирения.

Некоторые могут подумать, что мы довели идею автономности групп до крайности. Так, в своем первоначальном «длинном» варианте Традиция четыре звучала следующим образом: «Любые два или три человека, которые объединились ради трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не принадлежат другой организации».⁹ Это означает, что эти два или три алкоголика могут бороться за трезвый образ жизни, используя любые средства, которые они выберут. Они могут не соглашаться с любым или никаким принципом АА, но при этом по-прежнему считать себя членами группы АА.

Но такая сверхсвобода не так опасна, как это может показаться. В конце концов, новаторы должны будут принять принципы АА — по крайней мере, некоторые из них — чтобы навсегда бросить пить. С другой стороны, если они найдут какое-то иное средство, лучше, чем АА, или если им удастся улучшить наши методы, тогда, скорее всего, мы примем то, что они открыли, для всеобщего использования. В то же время такая свобода не позволяет АА превратиться в застывший свод догм, которые нельзя усовершенствовать, даже если их неправота очевидна. АА следует самому здравому методу проб и ошибок. Любой инакомыслящей группе советуют — но ни в коем случае не приказывают — не присоединяться к другим организациям. Очевидно, что у нас не может (нам не следует иметь) быть католических групп АА, протестантских групп АА, республиканских групп АА, демократических групп АА или коммунистических групп АА. Группе АА не следует связывать себя с любым конкретным направлением медицинского или психиатрического лечения. Мы можем сотрудничать со всеми, но название «Анонимные Алкоголики» должно принадлежать только нам.

Многие удивляются, как АА удается функционировать при кажущейся анархии. В других обществах действуют законы, постановления, санкции, наказания, которые применяются уполномоченными лицами. К счастью мы поняли, что нам не нужен никакой руководящий состав. У нас есть две власти, которые намного эффективнее: одна — добрая, другая — злая. И есть Бог, наш Отец, который просто говорит нам: «Я жду, что вы исполните мою волю». Другая власть носит имя Джон Ячменное зерно, который говорит: «Вам лучше исполнить волю Божью, а не то я убью вас». И иногда он действительно убивает. И когда мы доходим до предела, то у нас есть два пути — либо подчиниться воле Божьей, либо погибнуть. На этом этапе смертный приговор угрожает не только члену АА и его группе, но всему Сообществу АА в целом.

⁹ Эта цитата неверна. Билл имеет в виду Традицию три.

Таким образом, мы пользуемся выгодами, которые дает нам жесткая политическая диктатура, но не несем бремя ее обязательств. В результате мы имеем достаточно власти, достаточно любви и достаточно наказаний — и при этом человек не имеет в своих руках рычагов власти. Это наша защита от угрозы распада и наша гарантия выживания в существующих условиях. Для нас это вопрос жизни и смерти.

Но это еще не все. Так, по мере развития отдельной личности и группы в целом, мы начинаем следовать традициям АА по другим причинам. Мы начинаем следовать им, потому что думаем, что они нам подходят. Мы подчиняемся этим принципам, потому что считаем их хорошими, даже если кое-что вызывает в нас сопротивление. Затем мы приходим к высшей и наилучшей степени послушания. Мы следуем Традициям и Шагам АА, потому что действительно сами хотим этого. Это больше не является вопросом добра или зла; мы следуем им, потому что на самом деле хотим им следовать. Так идет процесс укрепления нашего единства и повышения эффективности нашей деятельности. Таково проявление Божьей милости и любви среди нас.

Большая часть этих рассуждений подводят нас непосредственно к Традиции пять, которая гласит: *«У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают».*

Мы полагаем, что лучше мы будем хорошо делать что-то одно, чем заниматься многими вещами, к которым мы не призваны. Такова центральная идея наших Традиций, благодаря которой крепнет единство нашего Сообщества. От ее сохранения зависит само существование нашего товарищества. «Пускай сапоги всегда тачает сапожник» — для Анонимных Алкоголиков это отнюдь не избитая фраза. Вместе мы нашли довольно мощное лекарство от ужасной болезни. Разумеется, мы можем интересоваться такими вещами, как образование, научные исследования, неврозы и т.д. Но должны ли мы заниматься этим как сообщество? Наш опыт определенно говорит о том, что этого делать не надо. Мы можем оказывать помощь в этих областях как частные лица, и мы действительно помогаем. И это хорошо. Но как товарищество мы знаем, что нам нельзя отклоняться от нашего пути. Именно наш собственный опыт алкоголизма придает нам такую ценность на общем фронте борьбы с алкоголизмом. Мы можем предложить такой подход к алкоголикам, которого нет больше ни у кого. Поэтому на нас лежит сильнейшее моральное и этическое обязательство заниматься только этим и ничем более. Если бы мы нашли универсальное лекарство от рака, нас умоляли бы лечить

только это заболевание и никакие другие. Мы не стали бы заниматься всеми видами опухолей и не пытались бы в придачу лечить туберкулез и выводить глистов. В подобном случае мы, безусловно, занимались бы только раком. Несмотря на то, что АА очень многим обязаны медицине и религии, мы не можем стать экспертами в этих областях. Мы знаем, что богословие — это занятие священнослужителей, а врачевание и психиатрия — дело врачей. Разумеется, вместе мы можем сделать гораздо больше, чем по отдельности, и поэтому мы всегда будем сотрудничать, но никогда не станем соревноваться. Нам следует направлять свою энергию туда, где она нужнее всего.

Поэтому настоятельно подчеркивается, что единственная цель АА состоит в том, чтобы *донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.* Это наша главная задача и подлинное основание для нашего существования.

Логическим продолжением Традиции пять является Традиция шесть: *«Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели».*

В прежние дни устав нашего Фонда (ныне преобразованного в Генеральный совет АА) изначально позволял заниматься любой деятельностью кроме лоббирования сухого закона. Мы были вправе заниматься просветительской деятельностью, мы были вправе заниматься научными исследованиями; мы могли делать почти все. И мы имели обыкновение думать, что нам требуется много денег, чтобы заниматься различными вещами. Подобные идеи часто преобладали в различных группах.

В те времена больницы не хотели сотрудничать с нами, и мы думали, что откроем собственные больницы и будем работать в них. Надо было рассказывать людям об алкоголизме, и мы считали, что будем вести воспитательную работу среди общественности и, возможно, перепишем школьные и медицинские учебники. Мы думали, что пересмотрим существующие в мире законы, чтобы объявить алкоголиков большими людьми. Мы хотели распространить деятельность АА на наркоманов и преступников. Мы хотели образовывать группы для людей, пребывающих в депрессии и параноиков, и чем сильнее человек страдает от невроза, тем лучше для нас.

Если можно покончить с алкоголизмом, то можно справиться с любой проблемой! Бескомпромиссная честность АА легко могла бы

внести чистоту в ряды политиков. На фабриках мы могли бы породить взаимную любовь между работниками и капиталистами. Мы научились бы жить необычайно счастливо и могли указать путь к счастью кому угодно. Мы думали, что наше Сообщество Анонимных Алкоголиков может оказаться инициатором духовного прогресса. Наши принципы могут преобразовать мир!

Да, таковы были наши мечты. Это было вполне естественно, поскольку большинство алкоголиков являются обанкротившимися идеалистами. Почти все мы мечтали творить добро и вершить великие дела, олицетворяющие высокие идеалы. Мы были перфекционистами, которые, отчаявшись достичь совершенства, ударились в другую крайность и стали довольствоваться бутылкой и выключением сознания. Провидение в лице АА подвело нас к возможности реализации наших лучших ожиданий. Так почему бы нам не вовлечь остальных в наш образ жизни?

Что ж, мы пробовали открывать собственные больницы. Эта затея повсеместно провалилась, поскольку группа АА не в состоянии заниматься бизнесом — у семи нянек дитя всегда без глаза. Группы АА попробовали себя в образовании, и когда они начали расхваливать достоинства того или иного образовательного стандарта, люди недоумевали. АА помогают алкоголикам или это образовательный проект? АА — это религиозная или медицинская организация? Это реформаторское движение? Мы с ужасом наблюдали, как нас пристегивают к различного рода начинаниям, не все из которых были хорошими.

Когда мы увидели, что алкоголики волей-неволей оказались вовлечены в работу тюрем и психиатрических больниц, мы начали говорить о необходимости принятия специального закона. На виду у общественности некоторые алкоголики начали стучать по столам в кабинетах законодательских комитетов и агитировать за реформы в законодательстве. Это привлекало внимание газетчиков, но не более того. Мы увидели, что нас вскоре засосет политика. Мы поняли, что совершенно необходимо принять меры даже внутри нашего собственного движения и изъять наше имя из названий клубов и реабилитационных центров. Эти бурные приключения поселили в нас глубокое убеждение в том, что ни при каких обстоятельствах мы не должны втягиваться ни в какую смежную деятельность, какой бы хорошей она ни была. Мы, Анонимные Алкоголики, не можем быть всем для всех, и даже не стоит пробовать. Как только мы позволяли использовать наше имя для какой-либо посторонней затеи, мы обязательно попадали в неприятности, иногда очень серьезные неприятности.

Как-то раз мы едва не впутались в противостояние между сторонниками и противниками сухого закона. Ассоциация торговцев спиртными напитками хотела привлечь члена АА для осуществления образовательной программы. Члены этой ассоциации хотели внушить людям, что чрезмерное употребление спиртных напитков вредно для всех, а алкоголикам нельзя пить вообще. Сначала все шло хорошо. Однако затем оказалось, что в своей рекламе они постоянно стремились подчеркнуть, что их наставник м-р Х является членом товарищества Анонимных Алкоголиков. Это было совсем другое дело. Люди немедленно решили бы, что Анонимные Алкоголики занялись просветительской деятельностью благодаря производителям спиртного. Если такое произойдет, сторонники сухого закона немедленно найдут себе другого члена АА для своих «воспитательных целей». И мы, конечно, окажемся прямо в центре нескончаемых споров. Мы просто не могли себе позволить принимать чью-то сторону в этой борьбе, одновременно занимаясь лечением алкоголиков.

Наш потенциальный «просветитель» пришел в нью-йоркский офис за советом. Разумеется, мы сказали ему, что просвещение, основанное на фактах, является очень хорошим делом, и что он имеет полное право взяться за эту работу как гражданин и специалист по связям с общественностью. Но стоит ли ему при этом рекламировать свое членство в АА?

Он понял наш намек и сказал: «Анонимные Алкоголики спасли мне жизнь. Это для меня самое главное. Я, конечно же, не стану втягивать АА в шумные скандалы, а эта затея действительно таит такую опасность». Таким образом наш товарищ дал краткое определение угрозе нашей ангажированности. Мы поняли, как никогда раньше, что не можем позволять использовать наше имя для каких-либо иных целей, помимо наших собственных.

Впоследствии мы поняли кое-что еще. Мы поняли, что чем больше АА занимались только своими собственными делами, тем больше возрастал наш авторитет. Медицина, религия и психиатрия начали заимствовать некоторые наши идеи и практический опыт. То же происходило в области научных исследований, медицинской реабилитации и образования. Начали появляться лечебные группы различного рода. Они занимались игроманией, разводами, правонарушениями, наркоманией, душевными заболеваниями и т.п. Они заимствовали наши идеи, но приспособляли их к своим потребностям. Они работали в своих областях, и нам не надо было одобрять или учить их, как жить.

Наше влияние не ограничивалось только лишь этими областями, оно начинало приобретать всеобщий характер. Это влияние начинало проявляться в политике и в бизнесе. Наша деятельность оказывает сильное воздействие на всех, кто знаком с алкоголиками и их семьями. Те достижения, которые мы некогда хотели искусственно внедрять, начали распространяться сами по себе.

Сегодня мы понимаем и признаем этот парадокс: чем строже АА придерживаются своей основной цели, тем сильнее их положительное влияние на всех вокруг.

Теперь давайте поговорим о деньгах и об отношении к ним Анонимных Алкоголиков. Богатство уничтожило многих людей и многие народы. Будет ли оно губительным для нас? Деньги, особенно в Америке, являются символом авторитета, власти и комфорта. Деньги могут сделать много хорошего, но практически не существует такого порока, который они не могли бы пробудить. Совместима ли вообще репутация духовности, которую имеют АА, с какими-либо деньгами? Или же, напротив, нам надо много денег, чтобы творить побольше добрых дел? Это очень давняя дилемма, и это было искушение, стоявшее перед нами.

Наши консерваторы говорили: «Зачем искушать себя деньгами? Они нам не нужны. Мы можем встречаться в своих домах, и группам не нужны денежные кассы. Зачем нам книги, офисы и всемирная деятельность? Один алкоголик доносит смысл наших идей до другого алкоголика. Давайте не будем ничего усложнять и держаться подальше от денежных проблем». Радикалы думали по-другому: «Мы не только должны оказывать основные услуги, но и делать гораздо больше. Нам нужны больницы, платные терапевты, разъездные лекторы, реабилитационные центры и Бог знает, что еще. На это нужны миллионы. А откуда нам взять эти деньги? Давайте сначала возьмем их у общестственности, как это обычно делают ради благих начинаний».

Спустя некоторое время мы с радостью обнаружили, что АА сами по себе не нуждаются в больших деньгах. Когда мы избавились от своих грандиозных идей относительно больниц, научных исследований, реабилитационных центров и образовательных проектов, наши расходы оказались весьма скромными. Большие деньги требовались нашим предприятиям, но не нам. Мы избавились от этой головной боли.

В то время большое влияние на наш образ мыслей оказала философия Св. Франциска Ассизского. Его идеи также сначала распространялись непрофессионалами, от одного человека к другому. В его времена отдельные люди довольно часто брали на себя обет бедности, но

чтобы то же самое сделала целая организация или товарищество — это было необычно и даже уникально. Св. Франциск считал корпоративную бедность основным условием существования своего товарищества. Чем меньше денег и имущества они имели, тем меньше поводов для ссор и меньше вероятности свернуть с пути, ведущего к основной цели. И, как и в случае с АА в наши дни, ему не требовалось много денег для осуществления своей миссии. К чему искушения и отклонения от избранного пути, если в них нет нужды?

Поэтому АА взяли себе на вооружение мудрость Франциска Ассизского. Мы не только сведем к минимуму обслуживающие функции, мы будем тратить как можно меньше денег. Для нас это не означает полный отказ от денег, но лишь минимальное количество денег, необходимых, чтобы хорошо выполнять свою работу. Именно в этом смысле АА провозглашают принцип корпоративной бедности. Это является для нас основной гарантией нашего будущего.

Несмотря на нашу давнюю Традицию поддержания бедности АА в целях собственной безопасности, три раза у нас же возникали искушения.

Впервые это произошло осенью 1937 г., когда мы познакомились с м-ром Джоном Д. Рокфеллером-младшим и его друзьями. В тот период возможность получения неограниченной финансовой поддержки очень сильно затуманила нашу прежнюю точку зрения, основанную на идеях Св. Франциска. Д-р Боб и я, да и большинство из нас очень сильно бедствовали. Мысли о приличной и хорошо оплачиваемой работе, открытии ряда собственных больниц, издании тонны бесплатной литературы для страдающих алкоголиков завладела нашим воображением. Но у м-ра Рокфеллера были свои соображения на этот счет. Он сказал: «Я думаю, деньги все испортят». Его слова не разошлись с его действиями, и АА продолжали пребывать в бедности. Св. Франциск подарил нам идею, а Джон Д. заставил нас жить в соответствии с ней. Традиция АА в отношении денег возникла и укрепилась благодаря странной комбинации этих людей. Благодарим Бога за то, что Он послал нам их обоих.

Второе искушение возникло из другой крайности. Мы настолько нуждались в деньгах, что стали ужасными скрягами и с трудом соглашались поддерживать наши основные службы в центре и регионах, без которых мы не могли бы действовать и развиваться. Мы все еще жадничали, когда пускаем шляпу на поддержание местной Интергруппы. И эти задержки возникают отнюдь не из-за недостатка денег. Коллективный доход членов АА, который складывается из зарплат и других

вознаграждений в форме платежей, в настоящее время достигает миллиарда долларов в год. Когда алкоголики сохраняют трезвость и постоянную работу, большинство из них не нуждаются в деньгах. Как отдельные личности мы, пожалуй, в состоянии зарабатывать вдвое больше среднего уровня. Благодаря своему образу жизни АА получают совершенно невероятное материальное, а также духовное вознаграждение. Тем не менее, мы все еще мешкаем, когда дело доходит до скромной оплаты услуг АА. Иногда я думаю, что это может быть даже к лучшему. Не существует ни малейшей опасности, что АА когда-нибудь слишком разбогатеют от добровольных пожертвований своих членов!

Насчет этого существует забавная, но поучительная история. Она касается меня. Это случилось в 1941 г., сразу после появления статьи в «Сэтерди Ивнинг Пост». Дохода от продажи нашей книги еще не хватало на то, чтобы отвечать на тысячи заявок, и мы установили добровольные ежегодные пожертвования в размере 1 доллар с человека, что помогло бы нам свести концы с концами. Это был первый раз, когда штаб-квартира АА обратилась к группам за какой-либо помощью.

В то время мы с Лоис получали по 30 долларов в неделю благодаря обеду у м-ра Рокфеллера. Мы жили в маленькой комнатке в здании клуба на 24-ой улице. Мебель из нашего дома все еще стояла на складе, и мы очень сильно бедствовали. Как-то утром один наш товарищ, только что вышедший из запоя, просунул свою голову с затуманенными глазами в скромный офис на Визи-стрит. Я расхаживал по нему взад и вперед, отчаянно ругая пьяницу за то, что они так медленно присылают свои доллары. Я действительно был в скверном настроении, поэтому начал резко жаловаться на скупость алкоголиков своему другу с затуманенным взором. Конечно, он согласился со мной. Чтобы доказать свою щедрость, я достал пятидолларовую банкноту и протянул ему. Эти деньги нужны были Лоис для покупки продуктов, и я хорошо знал, что он их тут же пропьет. Но мне самому очень понравился мой грандиозный поступок. Я, бедняк, смог отдать пять долларов, когда остальные не могли прислать даже одного!

Явно довольный собой, в тот же вечер я отправился на собрание в нашем клубе. Клуб задерживал арендную плату. В те времена материальное никак нельзя было смешивать с духовным. О деньгах почти нельзя было даже упоминать. Но так как владелец здания не получил своей платы, о них пришлось упомянуть. В перерыве мой старый друг Том Б., который вел это собрание, робко сказал: «Ну, ребята, не положить ли сегодня в шляпу побольше? Мы задолжали владельцу этого здания». Он произнес это извиняющимся тоном. Я сидел на ступе-

нях с одним из новообращенных товарищей, но услышал его слова, и я знал, что клуб запаздывает с арендной платой. Шляпа пошла по кругу и наконец дошла до меня. Я засунул руку в карман и достал монету в 50 центов. Почти бездумно, я отправил ее назад в карман и достал 10 центов. Они упали в шляпу, едва звякнув. Через минуту я опомнился. Я, который утром так хвалился собственной щедростью, отнесся к своему родному клубу хуже, чем алкоголики, которые забывали перечислять в наш Фонд по одному доллару. Я понял, что мой подарок отступнику, вернувшемуся к дурным привычкам, был актом удовлетворения собственного эго, и это было плохо и для него, и для меня. На самом деле, существовало такое место, где духовные вопросы смешивались с денежными, и таким местом была та шляпа для сбора денег. С тех пор я никогда не критиковал тех, кто забывал прислать свой доллар на содержание штаб-квартиры.

Третий случай искушения деньгами был самым серьезным.

Как-то вечером члены нашего Попечительского совета собрались на свое квартальное заседание. На повестке дня стоял очень принципиальный вопрос: умерла одна женщина, и когда огласили ее завещание, выяснилось, что она оставила Анонимным Алкоголикам, чьим попечителем был Фонд, сумму в 10 тысяч долларов. Вопрос заключался в том, можем ли мы принять эти деньги.

Какой же спор разгорелся по этому поводу! Фонд тогда испытывал очень большую нужду: группы присылали слишком мало денег на содержание офиса, мы тратили весь доход от продажи книги, и даже этого не хватало; резервный фонд таял, как снег весной. Нам очень нужны были эти 10 тысяч. Некоторые говорили: «Возможно, группы никогда не будут полностью содержать наш офис. Мы не можем допустить, чтобы он закрылся, это слишком важно. Давайте возьмем эти деньги. Давайте и впредь будем принимать все подобные пожертвования. Они нам понадобятся».

Затем раздались голоса оппозиции. Они указали на то, что, как известно Совету Фонда, согласно завещаниям еще живущих людей, нам предстоит унаследовать в общей сложности около полумиллиона долларов. Только Богу известно, сколько еще существует подобных завещаний, о которых мы пока не знаем. Если не отклонить посторонние пожертвования, не отказываясь от них полностью, то в один прекрасный день Фонд станет богатым. Более того, стоит через наших попечителей лишь слегка намекнуть общественности, что нам нужны деньги, мы можем стать невероятно богатыми. На фоне такой перспективы эти 10 тысяч долларов не слишком большая сумма, но если принять их, то,

подобно первому глотку алкоголика, они неизбежно вызовут разрушительную цепную реакцию. Куда нас это приведет? Кто платит, тот и заказывает музыку, и если Фонд АА будет принимать деньги из посторонних источников, у его попечителей может возникнуть искушение вести дела без учета пожеланий всех АА в целом. Каждый алкоголик, почувствовав себя свободным от обязательств, пожмет плечами и скажет: «Ах, так Фонд богат! К чему тогда мне беспокоиться?» Груз больших денег наверняка подвигнет Совет к изобретению различных схем, которые обычно применяют для приумножения богатства фондов, и это отвратит АА от нашей основной цели. Как только это произойдет, доверие нашего товарищества будет поколеблено. Совет может оказаться в изоляции и падет под натиском обвинений и критики со стороны АА и общественности. Таковы были доводы «за» и «против».

Тогда наши попечители вписали яркую страницу в историю АА. Они высказались в пользу принципа, согласно которому АА всегда должны оставаться бедными. Отныне финансовая политика Фонда подразумевала оплату разумных текущих расходов и наличие некоторого достаточного резерва. Невзирая на наши нужды в тот период, Попечительский совет официально отказался взять эти 10 тысяч долларов, но принял бескомпромиссную официальную резолюцию о том, что все подобные дары в будущем будут аналогичным образом отклоняться. С того момента принцип корпоративной бедности был твердо и окончательно закреплен в традициях АА.

Когда об этом узнали газеты, последовала сильнейшая реакция. Для людей, знакомых с бесконечными кампаниями по сбору денег благотворительными фондами, АА представляли собой странное и занятное зрелище. Передовицы с выражением одобрения в местных и зарубежных газетах породили новую мощную волну уверенности в надежности Анонимных Алкоголиков. В газетах отмечалось, что безответственные стали ответственными, и что сделав финансовую независимость частью своих традиций, Анонимные Алкоголики возродили почти забытый в наше время идеал. Вот почему Традиция семь теперь гласит: *«Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне».*

Традиция восемь гласит: *«Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией».*

Анонимные Алкоголики никогда не станут профессиональными врачами. Мы начали понимать мудрость старинного выражения: «Даром получили, даром отдавайте». В нашем случае мы сделали открытие,

что на уровне профессионализма духовность и деньги не совместимы. Мы не уменьшаем значения профессионализма в других областях, но мы ясно отдаем себе отчет, что в нашем случае он не годится. Всякий раз, когда мы пытались поставить на профессиональный уровень работу по Двенадцатому Шагу, результат был одним и тем же — мы терпели поражение в осуществлении нашей единственной цели.

Вы помните, как групповое сознание АА подсказало, что мне нельзя работать в больнице Чарли Таунса в качестве профессионального врача, и они были правы. Мы очень рано поняли, что члены АА ни при каких обстоятельствах не могут брать плату за распространение своих идей, которые передаются лично от человека к человеку. Это абсолютно исключалось. Если бы мы допустили профессионализм на этом уровне, мы были бы обречены.

Однако проблема профессионализма имеет и другие аспекты. В течение многих лет мы пытались понять, что для АА является профессионализмом, а что нет. Эта проблема возникла из-за потребности в наемных работниках для наших служб, т.е. потребности в людях, которые делали бы работу, которую не могут или не станут делать волонтеры. Являются ли сотрудники наших служб профессионалами или нет? Это был сложный вопрос.

Насколько я помню, впервые подобная ситуация возникла в нашем старом клубе на 24-ой улице в Нью-Йорке. Волонтеры отдраили и покрасили помещение, отвечали на телефонные звонки, и это было прекрасно. Когда они уходили домой, они передавали ключи от здания нашим полуночникам, часть из которых имела обыкновение напиваться и валяться в клубе в любое время и в любом состоянии. Это было нехорошо. Волонтеры также устали от уборки помещений, и большую часть времени они оставались грязными. Было совершенно очевидно, что нам нужен домоправитель.

Что ж, мы обратились к старине Тому, отставному пожарному, недавно вышедшему из психиатрической больницы в Рокленде. Мы выбрали тонкий подход. Мы знали, что как бывший пожарный, Том получает пенсию. Поэтому мы сказали: «Том, почему бы тебе не приехать и не жить в клубе? Там есть для тебя хорошая комната». Том спросил, на кой ему это сдалось.

— Ну, Том, у тебя будет хорошая комната, а ты мог бы немного присмотреть за зданием.

— Семь дней в неделю? — спросил Том.

— Ну да.

— Что я должен делать?

— Ну, Том, тебе придется варить кофе и выводить пьяных, если они слишком разойдутся, ну и прибирать помещение.

— И это семь дней в неделю? — спросил Том. — Знаете, ребята, вам нужен дворник.

— Ну да, конечно, — сказали мы, — Нам нужен дворник.

— Ну, так что, вы не собираетесь мне ничего платить?

— Нет-нет, — сказали мы, — Это превратило бы тебя в профессионала. Мы же Анонимные Алкоголики. Мы не должны смешивать духовность с деньгами.

— О.К., — сказал Том, — не будет денег, не будет и работы. Я делаю свою работу по Двенадцатому Шагу бесплатно, но если вы хотите, чтобы я был здесь дворником, вы должны мне платить, понятно?

В то время многие из нас работали и зарабатывали деньги. Но хотите — верьте, хотите — нет, мы упорно торговались со стариком из-за каждого цента за эту грязную работу!

Но старик Том был прав. Для того чтобы АА могли функционировать, нам надо было нанять помощников. На всех просторах, где существуют АА, ныне насчитывающие 200 тысяч членов, на нас работают всего 200—300 платных помощников. В их число входят повара, которые жарят гамбургеры в клубах, уборщицы, которые убирают помещения, и женщины, отвечающие на телефонные звонки в центральных офисах. В их число вхожу и я. Когда-то я написал для вас несколько книг и теперь получаю за это авторские отчисления. Вот где, наконец, пролегла граница: индивидуальное, с глазу на глаз, лечение алкоголика никогда не происходит за деньги. Но АА приходится нанимать людей для выполнения определенных работ, когда это оправданно, чтобы обеспечить себе возможность функционирования.

Даже после того, как Традиция восемь была в принципе установлена, потребовались годы, чтобы выработать пути ее практического применения. Возникали разнообразные пограничные ситуации, которые всегда сопровождались жаркими спорами.

С такими эмоциональными вспышками приходилось особенно бороться тем членам АА, которые отваживались принимать предложения о сотрудничестве от посторонних организаций, занимающихся проблемой алкоголизма. Так, например, один из университетов хотел, чтобы член АА занялся просвещением общественности по проблеме алкоголизма. Некая корпорация также хотела нанять человека, не понаслышке знакомого с этой проблемой. Реабилитационный центр штата хотел иметь руководителя, который действительно сумел бы справиться с пьяницами. Город хотел иметь опытного социального работ-

ника, понимавшего проблемы, которые возникают в семьях из-за алкоголизма. Комиссия штата по изучению алкогольных проблем хотела нанять исследователя для научной работы. Это лишь несколько примеров вакансий, которые сейчас занимают члены АА, выступающие как частные лица. Время от времени члены АА покупают фермы или дома отдыха, где сломленные алкоголики могут получить необходимый уход. В связи с этим постоянно возникал вопрос: можно ли считать такую деятельность профессиональной с точки зрения Традиций АА?

Наш многолетний опыт дает нам отрицательный ответ на этот вопрос. Члены АА, которые отдают подобной деятельности все свое время, не делают 12-й шаг своей профессией. Мы шли к этому выводу долгим и тернистым путем. Первоначально мы не видели стоящей за этим реальной проблемы. В прежние времена, как только член АА начинал заниматься подобной деятельностью, у него немедленно возникало искушение воспользоваться именем Анонимных Алкоголиков в целях рекламы или сбора денег. Реабилитационные фермы, образовательные проекты, законодательские комитеты штатов — все афишировали то обстоятельство, что на них работали члены АА, которые бездумно раскрывали свою анонимность в целях пропаганды своих проектов. По этой причине несколько очень хороших начинаний и все, что было с ними связано, подверглись несправедливой критике со стороны групп АА. Раздавались крики: «Профессионализм! Парень делает деньги на имени АА!» Но ведь ни один из них не выполнял за деньги работу по Двенадцатому Шагу.

Нарушение Традиций во всех этих случаях заключалось вовсе не в профессионализме, а в нарушении анонимности. Единственная цель АА была скомпрометирована, а название товарищества использовано не по назначению.

Важно отметить, что теперь, когда почти никто из членов АА не нарушает принципа анонимности перед общественностью, все страхи улеглись. Мы считаем, что не имеем ни права, ни необходимости удерживать тех, кто хочет как частное лицо работать в любой из указанных выше областей. Если бы мы это запрещали, это было бы ущемлением их прав. Мы не можем объявить себя закрытой организацией, которая хранит свои знания и опыт под замком. Если член АА, как и любой другой гражданин, может преуспеть в научной деятельности, образовании или работе с кадрами, то зачем мешать ему? Каждый от этого выигрывает, и мы ничего не теряем. Правда, некоторые из проектов, с которыми связали себя члены АА, завершились не столь удачно, но это не имеет никакого отношения к принципу, который мы обсуждаем.

Все эти волнующие события помогли окончательно сформулировать традицию непрофессионализма для АА. Вся наша деятельность по программе Двенадцатого Шага (распространение идей АА) бесплатна, но люди, находящиеся у нас на службе, получают зарплату.

Традиция девять гласит: «Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, несущие непосредственную ответственность перед теми, кого они обслуживают». Эта традиция до сих пор приводит многих в недоумение. Как может общество быть таким неорганизованным и, в то же время, создавать службы? Да, Анонимным Алкоголикам это удастся.

Когда Традиция девять впервые была записана, она гласила: «Анонимным Алкоголикам нужна лишь минимальная организация». С тех пор наши взгляды по этому вопросу изменились. Сегодня мы можем с уверенностью сказать, что в целом Сообществу АА не нужна никакая организация. Не противоречат ли этому принципу создаваемые нами специализированные советы и комитеты, которые сами по себе являются организованными структурами? Как мы можем говорить о неорганизованности движения, которое создает для себя систему обслуживания? Размышляя над этой загадкой, люди говорят: «Что они имеют в виду, когда говорят, что им не нужна организация?»

На самом деле, мы имеем в виду, что у АА никогда не может быть организованного руководства или властных органов. Давайте рассмотрим это подробнее. Слышал ли кто-нибудь когда-нибудь о нации, церкви, политической партии или даже благотворительной ассоциации, у которых не было бы правил для определения принадлежности к ним? Слышал ли кто-нибудь о сообществе, которое тем или иным способом не заставляло бы своих членов подчиняться дисциплине и не наладало бы на них определенных правил и ограничений? Разве не все существующие на Земле сообщества передают власть некоторым из своих членов с тем, чтобы они заставляли остальных членов подчиняться им и могли наказывать или исключать нарушителей правил? Поэтому каждая нация, а точнее, каждое сообщество, обзаводится органами управления, которое осуществляется людьми. Власть, данная для руководства и управления, составляет суть всякой организационной структуры.

В этом отношении АА представляют собой полное исключение из правил. Наше Сообщество не следует ни одной модели управления. Ни Генеральная конференция АА, ни Генеральный совет, ни самый скромный групповой комитет не могут издать ни одной директивы

для членов АА и заставить их подчиниться ей, не говоря уже об установлении наказания за ее нарушение. Мы много раз пытались это сделать, но всегда безуспешно. В некоторых группах были попытки исключать своих членов, но исключенные всегда приходили на собрания и говорили: «Это наша жизнь, вы не можете выгнать нас». Комитеты рекомендовали прекращать работу с безнадежными хрониками, но в ответ слышали: «Я выполняю свою работу по Двенадцатому Шагу так, как считаю нужным. Кто вы такие, чтобы судить меня?» Член АА может принять совет или предложение от ветеранов, но он никогда не подчинится приказу. Никто не будет пользоваться такой непопулярностью, как ветеран, преисполненный мудрости, переехавший в другой район и пытающийся научить тамошнюю группу, как надо вести дела. Он и ему подобные, «с тревогой следящие за судьбой АА», сталкиваются с упорным противодействием или, хуже того, с насмешками. На самом деле, АА отличаются таким отсутствием какой-либо организации, что кто-то предложил повесить в наших клубах объявления следующего содержания: «Здесь, ребята, позволено все, что угодно, только не курите опиум в лифтах!»

Вы, может быть, думаете, что штаб-квартира АА и Генеральная конференция составляют исключение? Конечно, тамошние люди, возможно имели бы какой-нибудь авторитет. Но много лет тому назад наши попечители и персонал штаб-квартиры поняли, что они могут всего лишь давать рекомендации, и притом в самой мягкой форме. Они были вынуждены даже сформулировать некоторые клише, которые включаются в половину рассылаемых писем: «Конечно, у вас есть полная свобода решить этот вопрос удобным для вас способом, но опыт большинства членов АА подсказывает, что...» Этот тон совсем не похож на правительственные директивы, не правда ли? Мы считаем, что алкоголикам нельзя приказывать — ни коллективам, ни отдельным лицам.

В этот момент мы так и слышим голос служителя церкви: «Они превращают неповиновение в добродетель!» Ему вторит психиатр: «Непокорное отродье! Они никак не вырастут, и не подчинятся правилам поведения в обществе». Обычный человек скажет: «Я этого не понимаю. Они просто чокнутые». Но все эти люди не заметили одной уникальной особенности АА. Если член АА не приложит все силы, чтобы следовать Двенадцати Шагам к выздоровлению, которые мы ему предлагаем, то это равносильно подписанию себе смертного приговора. Его пьянство и последующий распад личности не будут наказанием со стороны власти предрасполагающих, они вытекают из его личного неповиновения духовным принципам.

Такая же суровая угроза стоит и перед целой группой. Если она, хотя бы приблизительно, не следует Двенадцати Традициям, то может захиреть и погибнуть. Поэтому мы, члены AA, подчиняемся духовным принципам вначале потому, что обязаны это делать, а в конечном итоге потому, что нам нравится та жизнь, которую несет с собой такое подчинение. Членов AA дисциплинируют огромные страдания и огромная любовь, и нам не нужны другие стимулы.

Поэтому совершенно ясно, что мы никогда не будем организовывать выборные комитеты, которые управляли бы нами, но также ясно, что нам всегда придется привлекать людей, которые будут обслуживать AA. Здесь мы четко различаем дух безусловной власти и дух служения, эти два понятия подчас диаметрально противоположны. Именно руководствуясь духом служения, мы выбираем неформальные комитеты групп с регулярно меняющимся составом, образуем региональные ассоциации и созываем Генеральную конференцию AA, представляющую все Сообщество AA. Даже наш Попечительский совет, который некогда был независимым органом, теперь непосредственно подотчетен нашему Сообществу. Наши попечители являются исполнителями, ответственными за деятельность организации во всем мире.

Так же, как целью каждого члена AA является личная трезвость, так и цель деятельности наших служб состоит в том, чтобы путь к трезвости был доступен любому, кто этого пожелает. Если никто не занимается рутинными делами группы, если ее телефон не отвечает, если мы не отвечаем на поступающие письма, тогда AA в привычном для нас виде прекращают свою деятельность. Наша связь с теми, кто нуждается в нашей помощи, не должна прерываться.

Сообщество AA должно функционировать, но ему необходимо избегать трех главных опасностей, которые таят в себе большое богатство, престиж, сильная власть, столь привлекательные для любого другого человеческого сообщества. Хотя Традиция девять, на первый взгляд, относится исключительно к практическим делам, ее применение является воплощением подлинной духовности. AA — это сообщество, лишённое организации и существующее только благодаря духу служения, и потому оно является подлинным товариществом.

Следующий пример может служить иллюстрацией того, как складывалась эта уникальная ситуация. Предположим, некто Джо Доу приезжает в городок Миддлтаун в США. Он является членом группы AA из другого города. В Миддлтауне нет такой группы. Джо чувствует себя одиноким и слегка испуганным. Кроме того, он хочет распространять идеи AA. Поэтому, возможно, он даст в газету объявление о

том, что в этом городе появились AA. Может быть, он пойдет к священникам, врачам и барменам, чтобы найти себе потенциальных соратников. Вскоре образуется маленькая группа. Поначалу Джо ведет себя как диктатор, и первые члены этой группы являются его паствой в буквальном смысле этого слова. Они пользуются неограниченной властью. Первый основатель этой группы и его друзья проповедают принципы AA и решают все вопросы, касающиеся существования группы. Затем группа начинает последовательно разрастаться. Какое-то время он соглашается со всем, что говорят Джо и его друзья; члены группы позволяют руководить собой, потому что на данном этапе невозможно действовать по-другому.

Но постепенно ситуация начинает меняться. Возможно, случится размолвка между Джо и его друзьями, а возможно, какой-нибудь застрельщик в основании этой пирамиды начнет ворчать: «Сколько еще эти ветераны собираются нами командовать?»

Тем временем основатель группы и его друзья наслаждаются своей славой. Они говорят друг другу: «Пожалуй, было бы неплохо, если мы сохраним твердое руководство над AA в этом городе. В конце концов, у нас есть опыт. И посмотрите, сколько всего хорошего мы сделали для этих пьяниц. Они должны быть нам благодарны». На самом деле, основатели групп и их друзья порой ведут себя благороднее и скромнее, чем в данном случае, но пока это не так.

Растущее недовольство начинает подтачивать группу. Бедняки бедствуют; одинокие тоскуют; проблемы нарастают. Снова начинается раздаваться ворчание, которое со временем перерастает в громкий крик: «Эти ветераны думают, что будут командовать нами всю жизнь? Давайте назначать выборы». Основатель группы и его друзья чувствуют себя уязвленными и подавленными. Они пытаются заделать то одну, то другую брешь, пытаются заручиться поддержкой то одного, то другого члена группы. Но все напрасно. Назревает революция. Группа готовится захватить власть. Если ее основатель со своими друзьями работали добросовестно, то, к своему изумлению, они могут на какое-то время сохранить свое положение. Если же они ожесточенно сопротивлялись развитию демократических тенденций, их могут быстро «списать на берег». В любом случае у группы отныне будет комитет с периодической сменой состава и очень четко очерченными полномочиями. Его члены ни в коем случае не смогут управлять или руководить группой. Порой на их долю выпадает неблагодарная рутинная общественная работа. Такой комитет имеет лишь возможность осуществлять мероприятия, необходимые для функционирования группы. Он не имеет права давать какие-либо советы духовного порядка,

осуждать чье-либо поведение, издавать какие бы то ни было приказы. Если кто-то из членов комитета попытается давить на своих товарищей, на следующих выборах его быстро выведут из состава комитета. Члены комитетов полностью осознают, что на самом деле они являются слугами, а не сенаторами. Таков универсальный опыт всех АА. Так в рамках нашего товарищества групповое сознание диктует условия, на которых должны служить наши лидеры.

Отсюда возникает законный вопрос: «Есть ли у АА настоящее руководство?» Следует ответить: «Да, есть, несмотря на его кажущееся отсутствие». Давайте вернемся к смещенному со своего поста основателю группы и его друзьям. Что же будет с ними? Когда их беспокойство и печаль развеются, мало-помалу начнут происходить перемены. В конечном итоге они разделятся на два класса, которые на жаргоне АА называются «заслуженные деятели» и «обессиленные знатоки». Первые понимают мудрость коллективных решений и не обижаются на то, что лишились своего положения. Их суждения, подкрепленные большим опытом, разумны, и они согласны тихо отойти в сторону, ожидая дальнейшего развития событий. Вторые же глубоко убеждены, что группа не может обойтись без них, они постоянно стремятся быть переизбранными в «руководящие» органы и не могут освободиться от жалости к самим себе. Некоторые страдают столь сильно, что, забыв о духе и принципах АА, начинают приклядываться к бутылке. Временами атмосфера местной организации АА бывает перенасыщена такого рода страданиями. Почти все старожилы АА в той или иной форме прошли через этот процесс. К их числу принадлежу и я. К счастью, в большинстве своем они перенесли его хорошо и стали «заслуженными деятелями». Такие люди становятся постоянными и подлинными лидерами АА. Их скромно высказанное мнение, их знания и пример личной скромности часто помогают выходить из создавшихся кризисных ситуаций. В сложных ситуациях группа всегда обращается к ним за советом. Они становятся выразителями коллективного сознания, подлинным голосом АА. Они не правят по мандату, они ведут за собой личным примером. Именно таким путем и возникла Традиция девять. Вот почему АА не могут быть организованы с использованием какой-либо известной формы управления.

Но нам также совершенно ясно, что мы можем и должны создавать советы или комитеты, непосредственно подчиняющиеся тем, кому они служат.

Завтра вечером в этом зале разыграется та же драма с лидерством, но уже в масштабах всего Сообщества АА. Коллективное со-

знание Анонимных Алкоголиков в лице выдвинутых и избранных вами делегатов Генеральной конференции возьмет на себя постоянную опеку и заботу о функционировании сети всемирного обслуживания всего Сообщества АА. Мы, ветераны, действуя в духе Традиции девять, отойдем в сторону и будем помогать вам лишь советами, если они вам когда-нибудь понадобятся. Ни мы, ни кто-либо другой не будем больше направлять вас или руководить вами. В этом смысле товарищество АА всегда должно оставаться неорганизованным. Ваша задача — оберегать этот драгоценный принцип.

Мы полагаем, что безопасное будущее Анонимных Алкоголиков очень сильно зависит от соблюдения Традиции десять, которая запрещает вступать в дискуссии по общественным вопросам. Эта традиция гласит: «Сообщество Анонимных Алкоголиков не высказывает какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА никогда не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии».

Ни разу с момента основания АА у нас не было раскола из-за какого-нибудь спорного вопроса. Наше Сообщество никогда публично не становилось на позиции одной из сторон в этом враждующем мире. Это нельзя считать приобретенной добродетелью. Можно сказать, что наше Сообщество было рождено с этим качеством, ибо, как недавно сказал один наш ветеран: «Практически никогда я не слышал горячего спора по религиозным, политическим или реформистским проблемам среди членов АА. Так как мы никогда не ведем этих споров между собой, мы наверняка не будем вести их публично».

Как будто ведомые каким-то глубинным инстинктом, мы знали с самого начала, что, как бы нас ни провоцировали, наше товарищество никогда не должно вставать на чью-либо сторону в публичных спорах именно как Анонимные Алкоголики, даже когда эта сторона заслуживает всяческой поддержки. Всемирная история дает нам достаточно примеров соперничавших наций и борющихся группировок, которые, в конце концов, распались, потому что они были созданы для соперничества или оказались втянутыми в него. Иные развалились по причине полнейшей самоуверенности, пытаясь навязать остальной части человечества «золотой век» в своем собственном понимании. В наше время мы видим, как миллионы людей умирают в войнах, обусловленных политическими или экономическими причинами и усугубляемых религиозными или расовыми различиями. Мы живем в условиях нависшей над нами угрозы массового уничтожения в ходе истребительной войны, которая должна решить, как следует управ-

лять людьми и как распределять дары природы и плоды человеческого труда. Вот в таком духовном климате и родилось Сообщество АА, которое, по милости Божьей, процветает, несмотря ни на что.

Мы хотим еще раз подчеркнуть, что нежелание бороться друг с другом или с кем-нибудь еще не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас выше других людей. Это не значит также, что члены АА, легализовавшись в мире, будут уходить от обязанности лично действовать так, как они считают правильным, по отношению к проблемам современности. Но когда речь идет о Сообществе АА в целом — это совершенно другое дело. Мы как сообщество в целом не вступаем в общественные споры, потому что, если мы сделаем это, наше товарищество погибнет. Мы считаем, что сохранение Сообщества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-либо другое дело. Поскольку выздоровление от алкоголизма является для нас содержанием и смыслом жизни, нам важно в полной мере сохранить наше средство для выживания.

Может создаться впечатление, что алкоголики в АА внезапно стали миролюбивыми, и что мы живем одной большой счастливой семьей. Это, конечно, не так. Как и все люди, мы ссоримся. Пока мы не притерлись друг к другу, наши отношения, на первый взгляд, казались сплошными перебранками. Директор корпорации, который только что проголосовал за то, чтобы его компания израсходовала сто тысяч долларов, мог появиться на собрании АА и выйти из себя только из-за того, что требовалось собрать 25 долларов на почтовые марки. Не желая, чтобы кто-нибудь руководил группой, половина членов могла с негодованием выйти из ее состава, чтобы организовать новую группу, где все будет так, как нравится им. Ветераны, на время превратившись в фарисеев, часто дулись на остальных. Порой жестоким нападениям подвергались люди, которых подозревали в нечестной игре. Но несмотря на гвалт, наши стычки никогда не причиняли ни малейшего вреда АА. Они были составной частью нашего обучения совместной жизни и коллективной деятельности. Следует отметить, что почти всегда они касались того, как сделать работу АА наиболее эффективной и принести максимальную пользу наибольшему числу алкоголиков.

Вашингтонское сообщество — движение в среде алкоголиков, возникшее в Балтиморе сто лет тому назад, — почти нашло ключ к решению проблемы алкоголизма. Сначала это сообщество состояло исключительно из алкоголиков, которые пытались помогать друг другу. Его первые члены понимали, что они должны посвятить себя исключитель-

но этой цели. Во многих отношениях «вашингтонцы» были похожи на нас. В эту организацию входило свыше 500 тысяч человек. Если бы они придерживались только своей основной цели, то, вероятно, нашли бы окончательное решение проблемы исцеления от алкоголизма. Но вместо этого «вашингтонцы» позволили политикам и реформаторам, алкоголикам и неалкоголикам использовать их общество в своих целях. Например, в то время важной политической проблемой, вызывавшей в обществе бурные разногласия, была отмена рабства. «Вашингтонцы» резко и открыто принялись поддерживать одну из сторон в этом споре. Возможно, сообщество сумело бы сохранить себя, даже заняв определенную позицию по проблеме отмены рабства, но у него не осталось никаких шансов с того момента, как оно вознамерилось реформировать все американское общество в вопросах отношения к спиртным напиткам. Некоторые «вашингтонцы» пошли в крестовый поход за трезвость. Всего за несколько лет они полностью утратили способность эффективно помогать алкоголикам, и сообщество погибло.

Анонимные Алкоголики извлекли необходимый урок из вашингтонской истории. Проследив причины гибели этого движения, первые члены АА решили, что они должны воздерживаться от участия в публичных дискуссиях.

Учитывая тот факт, что большинство из нас очень любят спорить, этот отказ от возможности публично нападать на кого-то или на что-то является немалым достижением для таких агрессивных по своей природе людей, как мы. Чтобы обеспечить сохранение нашего товарищества, мы часто заходили слишком далеко в противоположную сторону. Например, много лет назад мы очень боялись, как бы члены наших групп и посторонние группы не начали неправомерно использовать наше имя в таких целях, как сбор средств, публичные дебаты или реклама. И нам казалось, что по мере роста АА подобные искушения, безусловно, будут все время возрастать. Поэтому мы считали, что надо найти законный способ для защиты бесценного имени нашего сообщества.

Нашим попечителям был дан совет, что этого можно добиться только путем официальной регистрации нашего названия «Анонимные Алкоголики» во всех американских штатах и всех зарубежных странах. И мы, в самом деле, начали эту сложную, утомительную и дорогостоящую работу, которая в конце концов захлебнулась в ворохе технических, организационных и бюрократических проблем.

Но этот вопрос внезапно снова возник, когда один из крупных кинопродюсеров внезапно обратился к нам за одобрением сценария картины, которую они хотели назвать «Мистер и мисс Аноним-

ные Алкоголики». Изображение АА в этом сценарии отличалось однобокостью и дурным вкусом. Хотя кинокомпания и согласилась изменить название будущего фильма, они отказались вносить сколько-нибудь существенные изменения в этот сомнительный сценарий. Ну и что мы могли поделать?

Мы пришли к выводу, что нам надо добиваться решения суда, которое запретило бы этой кинокомпании неправомерно пользоваться нашим именем. Перспектива судебного разбирательства вынудила кинокомпанию внести в сценарий ряд изменений, которых мы добивались. В противном случае мы подали бы иск, полностью позабыв принцип АА о неучастии в публичных спорах. Вот до какой степени возбуждения мы дошли.

После этого инцидента с кинофильмом наш председатель Бернард Смит выступил с замечательной, на первый взгляд, идеей. Будучи юристом, он полагал, что Анонимные Алкоголики легко могут добиться принятия Конгрессом специального закона, который обеспечивал бы повсеместную защиту имени АА. Это поставило бы нас на уровень таких всемирно известных организаций, как, например, Красный Крест. Мы подумали, что само существование такой охранной грамоты будет сдерживать всех, у кого может возникнуть искушение неправомерно использовать наше имя, и с помощью столь мощной юридической дубины мы легко сможем расправиться с любым, кто все же отважится нарушить закон. Это казалось нам замечательной идеей, и все в штаб-квартире ее поддержали.

Однако у Генеральной конференции, которая была коллективным сознанием Анонимных Алкоголиков, были другие соображения. Она указала нам, какой глупостью было бы официальное узаконивание нашего образа жизни в качестве юридического инструмента, которым мы могли бы атаковать любого, независимо от важности повода. Нам достаточно было бы просто иметь такой инструмент в качестве оружия сдерживания. При возникновении существенного повода нам пришлось бы начинать публичные судебные разбирательства и таким образом вступать в публичные дискуссии. Это все равно, что изготавливать военную машину, думая, что ее никогда не придется использовать в бою. Это будет означать законную организацию товарищества, чьи Традиции настаивают на том, что оно должно оставаться неорганизованным! По мнению делегатов Конференции, нам следовало позабыть о сомнительных достоинствах, связанных с нашим узакониванием и участием в правовых спорах, и положиться на мнение наших групп и общественности для гарантии нашей защиты. После долгих споров мы в штаб-

квартире согласились, что коллективное сознание Анонимных Алкоголиков в лице делегатов Конференции оказалось мудрее нас. Поэтому мы никогда не обращались в Конгресс Соединенных Штатов с просьбой о принятии специального закона для нас.

Резолюция, принятая Конференцией по этому вопросу, заслуживает того, чтобы остаться в анналах истории АА. Ее подготовил Боб Т., юрист из штата Миссисипи. В своем отчете соответствующему профильному комитету он сказал следующее:

Мы рассмотрели все аргументы «за» и «против» по этому вопросу и обсудили его со многими членами АА, как на Конференции, так и за ее стенами, в результате чего пришли к следующим выводам:

1. Предполагаемый вред, из-за которого возник данный вопрос, уже существенно уменьшен.
2. В результате действий Конгресса нам были бы законным путем предоставлены такие полномочия, использование которых противоречило бы нашим Традициям и нарушало их.
3. Это означало бы смешение духовной силы АА с юридическими полномочиями, что, по нашему мнению, могло бы привести к ослаблению духовной силы АА.
4. Когда мы просим предоставить нам законные права, которыми можно воспользоваться в судах, мы, тем самым, допускаем возможность правового регулирования в отношении нас самих.
5. Мы можем оказаться впутаны в бесконечные судебные тяжбы, которые, в сочетании с непредвиденными расходами и ненужной шумихой, могут серьезно угрожать нашему существованию.
6. Предоставление АА официального юридического статуса могло бы вбить клин в наши ряды, породив политиканство и борьбу за власть.
7. С момента своего появления и до наших дней АА всегда оставались товариществом, а не организацией. Предоставление официального юридического статуса неизбежно превратит нас в организацию.
8. Мы полагаем, что такие понятия как «вера» и «образ жизни» нельзя возводить в официальный статус.
9. АА могут и будут продолжать свое существование до тех пор, пока будут сохранять свою веру и образ жизни, и держать свои двери открытыми для всех мужчин и женщин, страдающих от алкоголизма.

Следовательно, памятуя о высокой цели, которую выдвигала Генеральная конференция и которая была в прошлом году озвучена ее председателем, который сказал «Мы ищем не компромисса, но оп-

ределенности», Комитет единогласно рекомендует Анонимным Алкоголикам не приобретать официального юридического статуса.

Так был заложен последний камень в основание Традиции десять: *«Сообщество Анонимных Алкоголиков не высказывает какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА никогда не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии».*

Традиция одиннадцать родилась из обширного и трудного опыта отношений с общественностью. В своем нынешнем виде она гласит: *«Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино».*

АА никогда не смогли бы вырасти до таких размеров без целой армии сочувствующих нашему движению. Благоприятное освещение нашей деятельности во всем мире было главным средством привлечения алкоголиков в наше Сообщество. В офисах и клубах АА, в домах наших товарищей постоянно звонит телефон. Один голос говорит: «Вчера я прочитал в газете статью...», другой: «Вчера мы услышали по радио...», третий: «Мы видели фильм...» или: «Мы видели программу об АА по телевизору...» Не будет преувеличением сказать, что половина наших членов пришла в АА благодаря средствам массовой информации.

Те, кто звонят нам, не обязательно алкоголики или члены их семей. Врачи читают публикации об АА в медицинских журналах и просят дополнительную информацию. Религиозные деятели находят статьи о нас в церковных публикациях и тоже задают вопросы. Предприниматели узнают, что крупные корпорации одобряют нашу деятельность, и хотят знать, что можно сделать, чтобы уменьшить алкоголизм на своих предприятиях.

Поэтому на нас лежит большая ответственность за выработку наилучшей политики в сфере отношений с общественностью. Пройдя через трудные испытания, мы, как нам кажется, сумели выработать такую политику. Во многих отношениях она является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлекательности, а не пропаганды.

Посмотрим, как работают на практике эти два противоположные принципа — привлекательности и пропаганды. Когда полити-

ческая партия хочет победить на выборах, она рекламирует достоинства своего лидера, чтобы привлечь к нему избирателей. Какое-нибудь благотворительное общество хочет собрать необходимые средства и на своих бланках печатает имена всех выдающихся людей, чьей поддержкой ему удалось заручиться. Политическая, экономическая и религиозная деятельность любого объединения во всем мире серьезно зависит от того, насколько известно его руководство. Тот факт, что определенные люди становятся символами движений и идей, отражает важную психологическую потребность, скрытую глубоко в недрах сознания. Мы в АА не сомневаемся в этом. Но нам надо признать тот факт, что всегда находиться на виду рискованно, особенно для нас. По своему темпераменту многие из нас были неукротимыми пропагандистами, но идея сообщества, состоящего из большого числа таких людей, выглядит пугающей. Мы поняли, что должны проявлять сдержанность.

Такая сдержанность привела к очень любопытным результатам. Она обеспечила Анонимным Алкоголикам более благоприятные отзывы в прессе, чем можно было бы добиться за счет ухищрений наших лучших агентов по рекламе. Конечно, какая-то реклама нам все же нужна, поэтому мы решили, что будет лучше, если это будут делать для нас наши друзья. И они великолепно с этим справились. Опытные сотрудники газет, которые являются также закаленными скептиками, сделали все от них зависящее, чтобы распространить наши идеи. Для них мы не просто источник интересных сюжетов. Представители всех средств массовой информации, мужчины и женщины, стали нашими лучшими друзьями. Вначале пресса не понимала нашего отказа от любой персональной рекламы. Их искренне сбивало с толку наше требование о соблюдении анонимности. Но вскоре они поняли, в чем суть дела. Такое редко бывает в нашем мире — сообщество, которое хочет рекламировать свои принципы и свою деятельность, но не своих членов. Прессе понравился такой подход, и с тех пор ее репортажи об АА всегда проникнуты таким энтузиазмом, который с трудом можно отыскать даже среди самых ревностных членов АА.

Был период, когда американская пресса была в большей степени сторонницей нашей анонимности, чем некоторые из членов АА. В один из моментов около ста наших членов грешили публичным нарушением анонимности. С наилучшими намерениями они заявляли, что принцип анонимности, сослуживший добрую службу при зарождении АА, является анахронизмом. Они были уверены, что

наши дела пошли бы гораздо лучше, если бы АА использовали современные методы рекламы. Ведь среди членов АА есть люди, известные в своем городе, в стране и даже во всем мире. Если бы они захотели — а многие хотели — почему бы им не заявить публично о своем членстве в нашем Сообществе и тем самым не привлечь в него новых членов?

Эти аргументы звучали убедительно, но, к счастью, наши друзья-журналисты не согласились с ними. Задолго до этого наша штаб-квартира разослала письма практически во все новостные агентства Северной Америки, где разъяснялось, что наша политика взаимоотношений с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на рекламе, при этом принцип личной анонимности преподносился как важнейший элемент защиты нашей деятельности. С тех пор издатели и литературные редакторы неоднократно удаляли из номера имена и фотографии членов АА. Не раз они напоминали честолюбцам о политике АА в отношении анонимности. Ради этого принципа они пожертвовали многими прекрасными публикациями. Наше сотрудничество оказалось очень успешным. В настоящее время осталось не так уж много членов АА, намеренно нарушающих принцип анонимности в контактах с общественностью.

Мне вспоминается старая история, позволяющая понять некоторые аспекты проблемы взаимоотношений АА с общественностью. Один из первых членов АА задумал основать в своем городе группу алкоголиков по радио, и местная радиостанция, радиус вещания которой составлял около сотни миль, предложила ему свою помощь. Он подготовил цикл из 12 лекций об Анонимных Алкоголиках. Они представляли собой странную смесь идей АА и его собственных религиозных воззрений. Вскоре он озвучил их с энтузиазмом оратора на летнем сборе учителей. Вопреки нашим ожиданиям, результаты оказались неплохими: к нему поступил ряд обращений, и образовалась группа.

Он был опьянен успехом и обаян замечательными перспективами. Он написал в штаб-квартиру о том, что известная страховая компания обещает спонсировать его выступление с этим циклом лекций по национальному каналу. Он намеревался выступить под собственным именем и объявить о своем членстве в АА. Разумеется, за такую замечательную работу ему полагался щедрый гонорар.

Мы возражали, но это было бесполезно. Мы написали ему, что, по мнению Попечительского совета, его идеи не стоит озвучивать в национальном масштабе. Он ответил нам гневным письмом, суть

которого сводилась к следующему: «К черту ваших попечителей, мир ждет моего послания. У меня есть свобода слова, и я выйду в эфир, нравится вам это или нет».

Этот ультиматум вызывал большую тревогу. Это одновременно подразумевало рекламу, профессионализм и нарушение анонимности — все в одном флаконе. Если эта затея окажется успешной с точки зрения нашего пропагандиста, то все торговцы и рекламщики в составе Анонимных Алкоголиков вскоре вольно или невольно будут втянуты в торговлю нашим «товаром». Мы потеряем всякую возможность контроля наших отношений с общественностью.

Поэтому штаб-квартира заняла такую позицию: мы ответили нашему другу с его благими намерениями, что он, конечно, может воспользоваться своей свободой слова. Но добавили при этом, что он должен считаться и с нашей свободой слова. Мы дали ему понять, что если его «лекции» появятся в эфире, мы сообщим об этом во все группы АА и попросим их написать письма протеста в страховую компанию, спонсирующую эти радиопередачи, и эти письма, скорее всего, совсем не обрадуют эту компанию. В итоге передача так и не вышла в эфир. В результате этого инцидента Попечительский совет АА получил право определять политику наших отношений с общественностью, а стержнем наших отношений с окружающим миром стал упор на привлекательность наших идей, а не на их пропаганду. Не случайно в первоначальном «полном варианте» Традиции одиннадцать есть такая фраза: «Лучше пусть нас рекомендуют наши друзья».

Такова, вкратце, история формирования Традиции одиннадцать. Для нас это не просто разумная политика отношений с общественностью и не только отрицание карьеризма. Традиция одиннадцать постоянно напоминает нам о том, что в рядах АА нет места личным амбициям, но при этом она также подразумевает, что в своих связях с общественностью каждый член АА должен быть активным хранителем принципов нашего товарищества.

Как видите, анонимность — это защитный покров, охраняющий все наше сообщество. Но это больше, чем просто защита; у нее есть другое измерение — духовный смысл. И это подводит нас к Традиции двенадцать, которая гласит: «Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».

По моему мнению, от этого жизненно важного принципа полностью зависит будущее нашего товарищества. Если мы будем про-

должать сохранять дух анонимности и применять его на практике, нам не страшны никакие препятствия на нашем пути. Если мы позабудем этот принцип, откроется ящик Пандоры, и среди нас воцарятся жажда Денег, Власти и Славы. Если нас обуют эти демоны зла, мы можем пойти ко дну и погибнуть. Я искренне верю, что этого никогда не произойдет. Из всех принципов АА именно этот заслуживает наибольшего внимания и наиболее широкого применения. Я абсолютно уверен, что анонимность АА является залогом их долгой жизни.

Духовную сущность анонимности составляет жертвенность. Поскольку все Двенадцать Традиций АА постоянно призывают нас отказаться от личных желаний ради общего блага, мы понимаем, что дух жертвенности, символом которого является анонимность, лежит в основе всех Традиций. Именно неоднократно доказанная готовность членом АА идти на такие жертвы дает всем уверенность в нашем будущем.

Но вначале анонимность отнюдь не была порождением нашей твердой уверенности, она была детищем наших ранних страхов. Наши первые безымянные группы были тайными организациями. Новички могли отыскать нас только через своих близких друзей. Нас пугал малейший намек на публичность, даже когда это касалось не лично нас, а нашей деятельности. Хотя мы перестали быть пьяницами, нам казалось, что мы должны прятаться от общественного недоверия и презрения.

Когда в 1939 году появилась Большая Книга, мы назвали ее «Анонимные Алкоголики». В первом предисловии к ней было следующее важное заявление: «Важно, чтобы мы сохранили нашу анонимность, поскольку нас слишком мало в настоящее время для того, чтобы справиться с огромным числом персональных посланий, которые может вызвать эта публикация. Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами в других областях, мы не смогли бы справиться со своей работой в подобном случае». Между строк этого заявления можно прочитать, что мы просто боялись, что быстрый рост наших рядов может нарушить нашу анонимность.

По мере того как число групп росло, проблемы с анонимностью усложнялись. Радуюсь чудесному исцелению каждого из наших братьев-алкоголиков, мы иногда обсуждали интимные или мучительные для него моменты, предназначенные только для ушей его наставника. Пострадавший, оскорбленный в своих чувствах, справедливо жаловался, что его доверие было обмануто. Когда такие истории

начинали циркулировать за пределами группы, терялось доверие к нам, т.к. мы нарушали свое обещание о сохранении анонимности. Это нередко отталкивало от нас людей. Ясно, что имя каждого члена АА и его история должны были храниться в тайне, если он того желал. Таков был наш первый урок в практическом применении принципа анонимности.

С другой стороны, некоторые новички с характерным для алкоголиков отсутствием сдержанности не придавали никакого значения сохранению собственной анонимности. Им хотелось кричать об АА на всех углах, что они и делали. Едва протрезвевшие алкоголики с сияющими глазами хватали за пуговицы каждого, кто соглашался слушать их рассказы. Некоторые торопились выступить перед микрофонами и телекамерами. Иногда они напивались и с треском проваливали всю работу своей группы. Из членов АА они превратились в позеров от АА.

Такой контраст в поведении, когда дело касалось проблемы анонимности, заставил нас призадуматься. Перед нами встал прямой вопрос: «В какой мере должен сохранять свою анонимность каждый член АА?» По мере своего развития мы поняли, что не можем быть тайным обществом, но было также очевидно, что мы не должны превращаться в эстрадный хоровод. Поиск золотой середины между этими двумя крайностями занял много времени.

Обычно каждый новичок хотел, чтобы его семья сразу же узнала о том, чем он собирается заняться. Он также хотел посвятить в свои дела всех тех, кто раньше пытался помочь ему — врача, священника, близких друзей. Поверив в себя, он чувствовал, что может рассказать о своем новом образе жизни своему начальнику и коллегам. Когда же он начинал помогать другим, он понимал, что способен свободно говорить об АА почти со всеми. Эти рассказы, не выходящие за рамки определенного круга, помогали ему избавиться от страха, что на нем клеймо алкоголика, и начать распространять новость о существовании АА среди своих соседей. Благодаря таким беседам к нам пришли многие мужчины и женщины. Хотя при этом не соблюдалась анонимность в строгом смысле слова, но ее дух, тем не менее, не нарушался.

Но вскоре стало очевидным, что таких бесед недостаточно для того, чтобы люди узнавали о существовании АА. Наша деятельность нуждалась в публичном освещении. Группы АА стремились сразу охватить как можно больше страдающих алкоголиков. Поэтому многие группы стали проводить открытые собрания, на которых присутство-

вали их друзья и все желающие, с тем, чтобы каждый гражданин мог сам увидеть, что мы из себя представляем. Отношение к этим собраниям было очень одобрительным. Вскоре группы стали получать приглашения выступить с сообщениями об АА в различных организациях, церковных общинах и медицинских обществах. Если представители прессы, присутствующие на таких собраниях, были предупреждены, что полные имена и фотографии членов АА не должны появляться в печати, это приводило к хорошим результатам.

Затем мы впервые попали на страницы крупных СМИ, и это было волнующим переживанием. Статьи о нас в кливлендском издании «Плэйн Дилер» всего за одни сутки увеличили число наших членов в этом городе с нескольких десятков до нескольких сотен человек. Сообщение в газетах об обеде, данном м-ром Рокфеллером в честь АА, помогло удвоить число наших членов всего за год. Знаменитая публикация Джека Александера в газете «Сэтерди Ивнинг Пост» вывела наше Сообщество на общенациональный уровень. Такое чествование наших успехов привело к еще большему признанию нашей деятельности. Другие газеты и журналы просили материалы об АА. Нас хотели снимать кинокомпании. Радиокомпании, а затем и телевидение осаждали нас просьбами о сотрудничестве. Что было делать?

Когда нас захлестнул этот поток публичного одобрения нашей деятельности на столь высоком уровне, мы поняли, что это может принести нам как огромную пользу, так и непоправимый вред. Все будет зависеть от того, в какое русло направить развитие событий. Мы не могли позволить самозванцам брать на себя роль мессий, представляющих АА широкой публике. Пропагандистский инстинкт, сидящий внутри нас, может уничтожить нас. Если хотя бы один из таких пропагандистов напьется в общественном месте или его уговорят использовать название нашего Сообщества для собственных целей, это нанесет нам непоправимый ущерб. На этом высоком уровне (пресса, радио, кино и телевидение) анонимность — имеется в виду *полная стопроцентная анонимность* — была единственным правильным решением. В этом вопросе принципы были гораздо важнее всех личностей без исключения.

Все эти события научили нас, что анонимность является проявлением подлинного смирения в действии. Это всеобъемлющее духовное качество, которое ныне стало определяющим в деятельности АА на всех уровнях. Движимые духом анонимности, мы стараемся отказаться от естественного желания лично выделиться в среде дру-

гих алкоголиков или в глазах общественности. Отказываясь от этих вполне человеческих устремлений, мы считаем, что каждый из нас ткнет защитный покров для нашего Сообщества, под прикрытием которого мы можем духовно расти и совместно работать.

Мы уверены, что смирение, выраженное в анонимности, является наилучшей защитой, которую может иметь Сообщество Анонимных Алкоголиков.

В последние годы наше осознание огромного значения анонимности возросло чудесным и обнадеживающим образом¹⁰. Было время, когда многие члены АА нарушали принцип анонимности, и я был в их числе. Сегодня такие случаи ограничиваются единицами, несмотря на тщеславные устремления наших алкоголиков. Это является надежной гарантией еще более замечательных достижений.

Разговор, недавно состоявшийся у меня с одной женщиной из Техаса, является хорошей иллюстрацией к пониманию жертвы, которую мы всегда будем обязаны приносить. Ее искушение было чрезвычайно сильным, т.к. она работает в шоу-бизнесе и как артистка пользуется огромной популярностью по всей стране. Вот что она мне сказала: «Я пою в лучших барах и делаю это уже 15 лет. В первый год после того, как я пришла к АА, я похудела почти на 10 фунтов, исчезли мешки под глазами, и я стала похожа на нормального человека. Мой менеджер не мог понять, в чем тут дело, и, в конце концов, я ему рассказала, что со мной произошло. Он тут же сказал: «А почему бы нам с тобой не поведать публике об этой истории? Ведь это же будет громадной рекламой для АА и для тебя». А я ответила: «Я знаю, что на какое-то время это так и будет. Некоторые люди уже пробовали это. Но, пожалуйста, не надо повторять этого со мной. У Анонимных Алкоголиков существует принцип анонимности — никаких общественных важных «шишек». Мы знаем, что АА не могут работать по законам шоу-бизнеса, каким бы выгодным это не казалось в краткосрочной перспективе. АА спасли мою жизнь и мою карьеру. Поэтому будущее благополучие АА для меня гораздо важнее, чем любая реклама, которую я могу получить в качестве члена АА». Затем она добавила слегка задумчиво: «Знаешь, Билл, среди моих слушателей я часто вижу пьяных и думаю, как бы им помочь. Если бы я могла прямо со сцены объявить о том, что я член АА! Но это при-

¹⁰ Дополнительную информацию об анонимности см. в Приложении «В» — «Почему Анонимные Алкоголики должны сохранять анонимность».

несло бы только временную пользу, не так ли? В конечном итоге, мы все погибнем, если начнем так поступать». Я смотрел на нее и был очень-очень рад.

Поскольку я сам всегда был очень предрасположен к погоне за славой, богатством и властью, все Традиции АА отпечатались во мне очень глубоко. Вы, конечно, помните тот давний случай в нашей гостиной на Клинтон-стрит, когда члены нашей группы сказали мне, что я никогда не должен становиться профессионалом от АА. Нечто подобное происходило почти с каждой из наших Традиций. Сначала я повиновался, потому что у меня не было иного выхода — иначе я лишился бы своего положения в АА. Спустя некоторое время я начал подчиняться этим Традициям, потому что осознал их мудрость и правильность. Но даже несмотря на это, внутри меня все еще сохранялось сопротивление.

Это особенно касалось анонимности. Надеюсь, сегодня я подошел к такому моменту в моей жизни как члена АА, когда я подчиняюсь, потому что действительно хочу подчиняться, потому что действительно хочу, чтобы я и все наше Сообщество в целом жили в соответствии с этими Традициями. Поэтому каждая из Двенадцати Традиций является выражением жертвы, которую все мы обязаны принести, чтобы быть в состоянии жить и работать вместе.

Доктор Боб по своей сути был гораздо более смиренным человеком, чем я. В некотором смысле он был духовным «самородком» и соблюдение анонимности далось ему довольно легко. Он не мог понять, почему некоторые люди хотят привлекать к себе так много внимания. Пока он был жив, его личный пример соблюдения анонимности очень помогал мне делать то же самое. Я с особой теплотой вспоминаю один случай, о котором, наверное, знают все АА. Когда стало ясно, что у доктора Боба смертельная болезнь, некоторые из его друзей предложили возвести памятник или мавзолей в честь него и его жены Анны, чтобы увековечить память основателя АА и его супруги. Это было очень естественным и трогательным знаком всеобщей признательности. Комитет настолько увлекся этой идеей, что даже показал ему эскиз будущего сооружения. Д-р Боб рассказал мне об этом с широкой усмешкой и сказал: «Да благословит их Господь. Они не хотели ничего дурного. Но ради Бога, Билл, пусть тебя и меня похоронят, как обыкновенных людей».

Через год после его смерти я побывал на кладбище в Акроне, где лежат доктор Боб и его жена Анна. На простом могильном камне нет ни слова об Анонимных Алкоголиках. Некоторые могут поду-

мать, что эта замечательная пара слишком далеко зашла в сохранении анонимности, раз они так решительно отказались от упоминания об Анонимных Алкоголиках даже на своем надгробии. Но лично я так не думаю. Я думаю, что этот трогательный и последний в их жизни пример самоуничужения в перспективе представляет гораздо большую ценность для АА, чем любое привлечение общественного внимания или любой величественный монумент.

ПРИНЦИПЫ СЛУЖЕНИЯ АА (Согласно Двенадцати Традициям и Двенадцати Шагам)

Единственная основная цель, которая стоит перед каждой группой АА — донести свои идеи до алкоголика, который все еще страдает.

Каждая группа АА должна быть полностью самофинансируемой.

Анонимные Алкоголики всегда должны оставаться непрофессиональным сообществом.

Будучи таковым, АА никогда не создается организационным путем, однако мы можем создать советы или комитеты, подчиняющиеся непосредственно тем людям, которым они служат.

Наши лидеры — это пользующиеся доверием служители, но отнюдь не руководители.

Мы стараемся донести смысл этих идей до алкоголиков и практиковать эти принципы во всех наших делах.

Примечание: Изложенные выше традиционные принципы деятельности АА были развиты Биллом У. и включены в «Руководство для АА» и «Двенадцать принципов всемирного обслуживания».

СЛУЖЕНИЕ: ТРЕТИЙ ЗАВЕТ

Мы собрались здесь на заключительное празднование 20-летнего юбилея АА.

Над нами развивается знамя, на котором изображен новый символ АА — круг, опоясывающий треугольник. Круг символизирует сеть АА, действующую по всему миру, а треугольник символизирует Три Завета АА: Выздоровление, Единство и Служение. В нашем новом чудесном мире мы обрели свободу от своего пагубного пристрастия. Пожалуй, выбор данного символа был не случаен. Священнослужители и пророки древности считали треугольник, опоясанный кругом, средством для отпугивания сил зла и, безусловно, круг и треугольник АА, обозначающие Выздоровление, Единство и Служение, имеют не только этот смысл, но и гораздо большее значение.

В первый вечер нашей встречи здесь, в Сент-Луисе, мы рассматривали основу нашей триады — Выздоровление — как Первый Завет АА, на котором базируется и от которого зависит все остальное. Во второй вечер мы обсуждали Второй Завет АА — Единство — и его огромное значение для нашего будущего. Сейчас мы хотим поразмышлять о третьей составляющей нашей триады — о Служении как Третьем Завете АА, который после завершения сегодняшней встречи будут передан вам на все последующие времена. Таким образом, мы закончим рассмотрение нашего символа, и пусть Выздоровление, Единство и Служение, которые позволили создать наше товарищество по воле Божьей, всегда пребудут во власти Божьей, пока Господь пожелает использовать это сообщество.

Двенадцатый Шаг АА, подразумевающий донесение идей — это основной элемент служения, которое осуществляет наше сообщество; это наша основная цель и главная причина нашего существования. АА — это не просто набор принципов, это действующее общество выздоравливающих алкоголиков. Мы должны доносить идеи АА; в противном случае, мы сами придем в упадок, а те, кому еще не открылась истина, могут погибнуть. Вот почему мы так часто говорим о том, что магическим словом является *действие*. Следова-

тельно, действие по распространению идей АА, является краеугольным камнем нашего Служения как Третьего Завета.

Однако у некоторых из нас все еще нет полной ясности в отношении Третьего Завета АА. Мы все еще задаемся вопросом: «Что за штука этот Третий Завет? И на какую территорию распространяется «действенное служение»?»

Ответ прост. Служение АА подразумевает любые законные действия, которые помогают нам добраться до наших страдающих товарищей. Как мы уже видели, телефонный звонок на Двенадцатом Шаге, является важнейшей из услуг АА. Однако для того, чтобы разговор с нами стал возможным и действенным, необходимы такие вещи, как информация о возможности связаться с нами, автомобиль для поездки, деньги на бензин для автомобиля, кофе, который мы покупаем для нашего собеседника. И это только начало. Наши услуги подразумевают также наличие помещений для проведения встреч, в том числе, помещения и офисы для Интергрупп, сотрудничество с медицинскими учреждениями, распространение книг и брошюр. Для оказания услуг могут понадобиться комитеты, делегаты, конференции и попечители. Это подразумевает также небольшие добровольные денежные пожертвования на функционирование группы, региона и всех АА в целом. Эти услуги постоянно варьируются от чашки кофе до содержания Генеральной штаб-квартиры АА для проведения акций в национальном и международном масштабе. В совокупности все эти услуги и составляют Третий Завет АА. Такие услуги совершенно необходимы для существования и развития АА. Мечтая о простоте, мы часто задаемся вопросом, нельзя ли обойтись без многих услуг, которые ныне оказывают АА. Как чудесно было бы жить без хлопот, политики, расходов и обязанностей, не правда ли? Однако это всего лишь мечта о простоте; в действительности это не было бы простотой. Без своих основных услуг сообщество АА вскоре стало бы формальным, запутавшимся и превратилось в безответственную анархию.

Говоря о любом конкретном виде услуг, следует задать всего один вопрос: «Является ли та или иная услуга действительно *необходимой*?» Если нет, ее можно упразднить. Но если она действительно необходима, тогда мы должны ее сохранять, в противном случае мы не выполним свою миссию в отношении тех, кто жаждет и ищет помощи от АА. На протяжении вот уже 20 лет мы постоянно пытаемся определить, какие услуги являются необходимыми, а какие нет. Надеюсь, что мой рассказ о развитии услуг АА поможет прояснить понимание нашего Третьего Завета.

Позвольте начать рассказ с моего собственного наставника, Эбби. Когда Эбби услышал о том, насколько серьезно я пил, он решил приехать ко мне. Он находился в Нью-Йорке, а я жил там в Бруклине. Ему недостаточно было просто принять решение: надо было *совершить действие и потратить деньги*. Он позвонил мне по телефону и сел в метро — в общей сложности это обошлось ему в 10 центов. Так, с помощью телефонной будки и турникета в метро начался процесс объединения денег с духовным началом. Одно без другого не дало бы никакого результата. Таким образом, Эбби утвердил принцип о том, что деятельность АА требует жертвы в виде большого количества времени и небольшой суммы денег.

А теперь давайте вспомним одну из немногочисленных встреч в наше первое лето в Акроне. Мы собирались в гостинице доктора Боба. Анна предоставила свой дом, чтобы у нас была крыша над головой. Требовались некоторые расходы на приготовление кофе, и их оплачивал д-р Боб. Если бы Анна и д-р Боб не оказывали такого гостеприимства, проведение встреч было бы невозможным.

По мере роста числа участников встреч в Акроне, они переместились в дом Т. Генри и Клэрис Уильямс. Они закупили большое количество дополнительных стульев, приготовили много ужинов и вытерпели существенный материальный урон для своего дома. Мы, алкоголики, не заплатили ни цента. Т. Генри и Клэрис пожертвовали большим количеством времени и определенной суммой денег. Если бы они этого не сделали, не было бы никаких встреч.

Я думаю, с помощью этих наглядных примеров можно понять, что является подлинной проверкой служения АА. Неважно, будет ли это книга, перевод, проведение очередной конференции или юбилейной встречи, принцип остается неизменным и проверяется аналогичным образом: *Нужна ли нам данная конкретная услуга или нет?* Это единственный вопрос, на который надо ответить.

По мере роста АА частные дома перестали подходить для проведения собраний. Нам пришлось переместиться в гостиничные залы. Так наступило время, когда группам понадобилось взять на себя расходы. Владельцы помещений хотели получать деньги, которые необходимо было собрать. Эти денежные сборы были добровольными, однако сопровождалась многочисленными жалобами. Говорилось, что участие в АА не подразумевает никаких расходов. Нельзя смешивать великую духовную идею с меркантилизмом владельцев помещений. Однако это не производило никакого впечатления на последних. Нам надо было либо платить, либо убираться. Поэтому мы платили, и добровольные

пожертвования стали частью существования АА — без них мы не могли бы функционировать. Более того, кто-то должен был собирать эти деньги, хранить и отчитываться за них. Это подразумевало существование казначея. Вскоре группа обнаружила также, что ей необходим секретарь, а порой и председатель. Потребовалось принять абсолютно необходимые меры и назначить или выбрать людей на эти должности. Это зачастую сопровождалось трениями и стремлением к власти, однако выяснилось, что группа должна выжить и функционировать любой ценой. Следовало найти средства, чтобы поставить на место бузотеров и людей, стремящихся к власти. Наличие небольшого исполнительного комитета, значительное, но мягкое принуждение в сочетании с большой любовью и пониманием оказались правильным ответом на проблему. В конечном итоге, этот порой пугающий опыт пошел нам на пользу. Это помогло всем повзрослеть, а тем временем группа продолжала функционировать, поскольку она должна была либо действовать, либо потерпеть поражение в выполнении своей миссии.

В различных городах и районах существовали свои проблемы, связанные с оказанием услуг. Если алкоголики и их семьи не могли по телефону дозвониться до АА, чтобы установить контакт, они испытывали разочарование. Это приводило к ненужным страданиям, а иногда к потере жизни. Больницы также устали осуществлять поспешный и безответственный прием таких пациентов. Такая ситуация характеризовалась отнюдь не простотой, а большой сложностью. Необходимо было вводить наставничество в медицинских учреждениях и за их пределами; в противном случае чаша терпения больниц могла переполниться и они прекратили бы сотрудничество. Не обращая внимания на протесты типа «Давайте не будем все усложнять», ответственные члены местного сообщества, имеющие большой стаж трезвости и побуждаемые исключительно безотлагательностью ситуации, зачастую снимали небольшое офисное помещение, нанимали секретаря и начинали действовать как управляющий комитет центра обслуживания. Затем эти ветераны сообщества обращались к местным группам за добровольными пожертвованиями. Если этих пожертвований не хватало на содержание простой и недорогой структуры, они зачастую залезали в собственные карманы. Если принятая на работу секретарша оказывалась членом АА, это наверняка приводило к неприятностям. Вскоре девушка с испугом узнавала, что ее считают «профессиональным сотрудником АА», зарабатывающим на этом деньги. Разумеется, эти обвинения были необоснованными, так как в первую очередь она исполняла обязанности секретаря. С годами региональные комитеты извлекали для себя те

же уроки, что и отдельные группы. Они поняли, что на самом деле необходимо для функционирования регионального сообщества АА, а что нет. В результате этой долгой работы и борьбы появились современные Интергруппы АА или Главные региональные офисы, которые выполняют жизненно необходимую работу в десятках городов.

В то же время мы выяснили, что нам требуются услуги, которые мы не можем оказывать самостоятельно. Главным образом, это связано с госпитализацией в подходящие медицинские учреждения. Лечение и физический уход за самыми тяжелыми больными не могут и не должны осуществляться членами АА. И здесь нам на помощь пришли наши хорошие друзья, такие как д-р Силкуорт и сестра Игнация. С тех пор число больниц, вовлекающих нас в тесное сотрудничество, неуклонно возрастает. Среди пионеров этого движения — больница Чарльза Б. Таунса в Нью-Йорке, больница Св. Томаса в Акроне, благотворительная больница Св. Винсента в Кливленде, больница Никербокер в Нью-Йорке. Эти и другие больницы являют собой превосходные примеры деятельности наших друзей за пределами сообщества АА, помогающей нам лучше функционировать и оказывать необходимые услуги.

Помимо этих больниц, сегодня у нас есть внушительный список вытрезвительных учреждений — на фермах, в клиниках штатов и различных населенных пунктах, а также различных специалистов и групп помощи из числа гражданского населения, заинтересованных в решении проблемы алкоголизма. Нам оказывают помощь юристы, специалисты по пеницитарным учреждениям, образовательные комитеты, психиатры, крупные промышленные предприятия. Невозможно переоценить значение их услуг в плане помощи АА и укрепления нашего сообщества.

На помощь к нам пришли и религиозные организации. Мы получили благословение практически от всех церковных течений и конфессий. Преданные служители церкви индивидуально работали с со многими из нас, давая советы и способствуя дальнейшему религиозному пониманию и духовному подъему.

Без этой помощи от сторонних лиц и организаций АА, возможно, никогда не смогли бы начать свою деятельность или продолжать столь успешно развиваться. Это были жизненно необходимые услуги, которые продолжают оставаться таковыми.

Большую услугу иного рода оказали АА наши друзья из газет, журналов и других средств массовой информации. Эти организации обеспечили АА бесплатной рекламой на миллионы долларов. Они привели к нам десятки тысяч алкоголиков и никогда ничего не

требовали, кроме нашего сотрудничества в распространении информации о деятельности АА по всему миру. Мы знаем, что без помощи этих друзей наше развитие происходило бы гораздо медленнее.

А теперь мы подходим к рассказу о деятельности АА во всем мире. Поскольку большинство из нас не связаны с этой деятельностью, немногие знают о том, как создавалась структура всемирного сообщества, и каковы успехи в этой области. Для тех, кто знаком с его подлинной историей, это представляется одним из наиболее важных и волнующих достижений за все время нашего существования.

В тот осенний день 1937 года, когда д-р Боб и я поняли, что около сорока из нас излечились от алкоголизма, мы тут же спросили себя: «Как можно поделиться этим опытом? Как распространить эту информацию.» Д-р Боб выздоровел двумя с половиной годами ранее, а я к тому времени не пил уже три года.

Все это время ушло на усовершенствование программы выздоровления и на то, чтобы привести к трезвости небольшое число больных. Но количество алкоголиков во всем мире, которые хотели избавиться от своего недуга, исчислялось миллионами. Как дать им тот огромный шанс, который был у нас? Мы продвигались вперед с такой черепашьей скоростью, что до большинства из них мы никогда не успели бы добраться, это было очевидно.

Поэтому мы больше не могли оставаться секретным обществом, о котором мало кто слышал. Устное общение с несколькими алкоголиками, которое мы могли поддерживать с помощью наших тогдашних методов, было не только медленным, но и опасным способом распространения информации, т.к. идеи о возможности выздоровления, на которые мы возлагали такие большие надежды, могли быть вскоре искажены до неузнаваемости. Было очевидно, что наше подающее надежды общество и его должны были предстать перед публикой, выйти в свет.

Можно было предположить, что на лечение в Акрон или Нью-Йорк придет лишь очень небольшое число алкоголиков со всего мира. Однако нам надо было найти способ добраться до них, где бы они ни находились. Возможно, для этой цели надо было выделить деньги для отправки некоторых наших членов в качестве миссионеров. В то время было уже ясно, что большинство больниц не хотят связываться с алкоголиками. Они были заполнены пациентами, которые представлялись более достойными объектами для лечения. Возможно, нам надо было начать действовать в нескольких больницах и использовать получаемые доходы на оплату деятельности миссионеров. Кроме того, необходимо было изложить наши методы на бумаге. Книга с изложением нашего

опыта могла бы донести наши идеи в отдаленные уголки, куда мы никогда не смогли бы добраться лично. Более того, такая книга могла бы предотвратить искажение идей и информации, которое неизбежно началось бы сразу после приобретения известности. Она не только служила бы руководством для алкоголиков на пути к выздоровлению, но и послужила бы основанием для того, чтобы рассказать нашу историю всему миру, т.е. способствовала бы развитию наших связей с общественностью. Таковы были наши мысли и соображения.

Идея написания книги очень нравилась д-ру Бобу. Но когда речь зашла о платных миссионерах и получении прибыли за счет больниц, у него были явные сомнения. Я был приверженцем этих идей и не разделял многих его страхов. Я чувствовал, что нам понадобятся деньги, и возможно, много денег. Никто из нас не мог полностью посвятить себя этой работе, если мы не будем получать материальную поддержку. И нельзя было ожидать от наших членов, что они бросят свою работу и позабудут о нуждах своих семей, чтобы заниматься бесплатной миссионерской деятельностью. Если у нас будут свои больницы, нам потребуется финансирование. Только на подготовку книги понадобится много времени и некоторое количество денег. Ни д-р Боб, ни я не располагали средствами, у нас были только долги. Все остальные члены АА находились примерно в таком же положении. Нам просто необходимо было достать деньги или же прекратить существование. Д-р Боб был лишь наполовину убежден этими доводами и задавался законным вопросом, как эти трудности могут повлиять на идейный дух нашего предприятия — распространение наших идей среди товарищей-алкоголиков, не используя принуждение и не извлекая материальной выгоды. В конце концов, он сказал: «Почему бы нам не собрать всех наших акронских товарищей и не провести встречу в доме у Т. Генри? Давайте опробуем эти идеи на них».

Восемнадцать акронских алкоголиков, собравшихся у Т. Генри, без энтузиазма выслушали наши предложения. Я старался привести как можно больше убедительных доводов в пользу миссионерской деятельности, организации больниц и издания книги. Несмотря на свои сомнения, д-р Боб энергично поддержал меня, особенно по части необходимости издания книги.

Как только мы закончили, эти алкоголики буквально не оставили от нас камня на камне. Они отвергли идею отправки миссионеров. Они сказали, что платные сотрудники уничтожат идею добровольности в работе с алкоголиками, и это будет просто убийственно. Если мы займемся больничным бизнесом, все скажут, что это жуль-

ничество. Многие считали, что нам следует избегать рекламы; нас завалят просьбами, и мы не справимся с этим потоком обращений. Некоторые выступили также против книг и брошюр. В конце концов, говорили они, апостолы никогда сами не занимались распространением печатной информации.

Мы с д-ром Бобом снова вступили в этот спор и возобновили давление. Однако это не дало результатов, и пришлось проводить голосование. С минимальным перевесом, невзирая на энергичные возражения, собрание в Акроне, наконец, постановило, что нам следует предпринять все эти действия — послать миссионеров, организовать больницы, издать книгу. Но даже тогда никто из присутствующих не выразил большого желания принять активное участие в этой деятельности. Если требуется много денег, мне лучше отправиться в Нью-Йорк, где крутятся большие деньги, и собрать их самому. Таков был вердикт собрания, и мы оказались в очень рискованном положении. В последующие годы я был очень благодарен этому сильному меньшинству. Их утверждение, что участие в большом бизнесе и привлечение платных миссионеров уничтожит нас, оказалось абсолютно справедливым. С другой стороны, если бы мнение этих ультраконсерваторов возобладало, мы ничего бы не добились. В конечном итоге АА могли бы просто исчезнуть. Хотя в тот момент я этого и не понимал, групповое сознание АА уже начало работать в поисках правильного решения относительно нашего будущего. Большинство участников того собрания позволили мне действовать, как я хотел, и в то время было довольно легко игнорировать предупреждения меньшинства. Однако, как мы увидим, это не было окончательным поражением меньшинства.

Весьма воодушевленный, я сел в поезд и поехал домой. Я рассчитывал, что наши новые предприятия принесут нам миллионы долларов. Наша немногочисленная нью-йоркская группа оказала мне гораздо больше поддержки, нежели акронцы. Многие из них вскоре прониклись моими грандиозными идеями. Казалось, что сбор денег на такое благородное дело не составит никакого труда. Мы говорили друг другу: «Ну как же, это же одно из величайших медицинских и духовных достижений всех времен. Наверняка, богатые нам помогут. Как же может быть иначе?» Затем из состава членов нью-йоркской группы удалось найти пару талантливых пропагандистов, которые полностью разделяли мои взгляды. Так многообещающе началась первый (и последний) крестовый поход АА по сбору денег.

Вооружившись списком предполагаемых богатых подписчиков, мы начали сбор средств. К нашему изумлению, у нас абсолютно ни-

чего не вышло. Кое-кто из богатых людей выражал некоторое участие и симпатию, однако они не были по-настоящему заинтересованы. Казалось, почти все они считали, что туберкулез, рак и общество Красного Креста гораздо лучше подходят для благотворительных пожертвований. Почему они должны помогать возвращать к жизни многочисленных опустившихся алкоголиков, которые сами виноваты в своих бедах? Находясь в полном унынии, мы, наконец, поняли, что пьяницы никогда не будут пользоваться большой популярностью в качестве объектов масштабной благотворительности.

Я был очень рассержен и подавлен, и в таком настроении я пришел в офис моего шурина, д-ра Леонарда В. Стронга-младшего, перед которым произнес резкую обличительную речь о скупости и недалекости богатых. Наше движение, несомненно, должно было перевернуть мир. Что же происходит с людьми? Все это Леонард уже слышал раньше, и он сказал с некоторой усталостью: «Когда-то я знал человека по имени Уиллард Ричардсон. Насколько я помню, он имел какое-то отношение к благотворительной деятельности Джона Д. Рокфеллера. Я полагаю, он весьма близок с семьей Рокфеллеров. Если он еще жив, я думаю, он меня вспомнит. Возможно, он еще работает у Рокфеллера. Я позвоню и выясню это».

Леонард позвонил, и в тот же момент в трубке раздался голос одного из наших будущих самых больших друзей, г-на Уилларда Ричардсона. Он сказал: «Привет, Леонард, где ты пропадал все эти годы? Я с удовольствием повидался бы с тобой». Мой шурина ответил: «У меня здесь мой родственник, который добился некоторых успехов в исправлении алкоголиков. Можно мы приедем поговорить с тобой об этом?» М-р Ричардсон ответил: «Конечно, можно. Как насчет завтрашнего дня?»

Следующим утром мы с Леонардом вышли из лифта на пятьдесят шестом этаже Центра Рокфеллера, где располагались офисные помещения Джона Д. Рокфеллера-младшего. Вскоре мы уже обменивались рукопожатиями с м-ром Ричардсоном — пожилым господином с сияющими глазами и необычайно симпатичным лицом. Он принял нас очень тепло и сердечно. Он выразил глубокий интерес к истории борьбы нашего товарищества, которую я изложил. Выслушав меня, этот замечательный человек сказал: «Мне кажется, нам следует встретиться еще раз. Может быть, нам пообедать вместе? Как насчет следующей недели?»

В лифте мой шурина столкнулся с одним своим другом, который сказал: «Так вы встречались с м-ром Ричардсоном? Это как раз тот

человек, который вам нужен, если вы лично хотите что-либо получить от м-ра Рокфеллера. Вот уже много лет он управляет частными благотворительными фондами м-ра Рокфеллера». Это было *потрясающе!* Вот прямой путь к успеху! Мы наконец нашли покровителя! Конеч наших денежным затруднениям! В конечном итоге, мы преуспели в качестве промоутеров.

На следующей неделе во время обеда с м-ром Ричардсоном мои ожидания еще более укрепились. Он живо интересовался историей нашего сообщества и его нуждами. Он предложил встретиться еще раз в приватном помещении в Центре Рокфеллера. Он приведет с собой м-ра Альберта Скотта, председателя попечительского совета церкви Риверсайд, м-ра Фрэнка Эймса, своего близкого друга, занимающегося рекламой, и м-ра А. Лероя Чипмэна, компаньона, который ведет некоторые личные дела м-ра Рокфеллера. И, конечно же, на встрече будет д-р Стронг, познакомивший нас. Я должен был привести с собой д-ра Силкуорта и нескольких нью-йоркских алкоголиков, а также д-ра Боба и несколько наших товарищей из Акрона. Я помчался домой в Бруклин и в волнении позвонил д-ру Бобу. Мы парили в облаках, на седьмом небе от счастья.

Наконец настал тот исторический вечер в декабре 1937 г. Мы поужинали и, наконец, очутились в зале для закрытых совещаний в помещении, принадлежавшем м-ру Рокфеллеру-младшему. Мой стул за большим столом был теплым, и мне сказали, что на нем только что сидел сам м-р Рокфеллер. После этого стул подо мной стал еще теплее — мы несомненно приближаемся к успеху!

Последовала довольно неуклюжая пауза в ожидании наших выступлений. Мне кажется, мы были охвачены некоторым благоговейным страхом. Затем кто-то предложил, чтобы каждый из присутствующих здесь алкоголиков рассказал свою историю, как они сделали бы это на любой другой встрече. Рассказав несколько историй о наших несчастьях, связанных с алкоголизмом, и о нашем выздоровлении, мы увидели, что произвели очень глубокое впечатление. Когда мы закончили, м-р Скотт, который сидел во главе стола и председательствовал на этой встрече, воскликнул: «Да это же христианство I-го века!» Затем, переходя ближе к делу, он спросил, чем они могут помочь.

Наступил наш звездный час. Я упомянул о том, что нам нужны деньги на оплату сотрудников, содержание больницы, издание литературы. Конечно, мы могли бы начать со скромных сумм, но, в конечном итоге, на эти вещи могут потребоваться значительные средства. Я осмелился сказать, что мы безотлагательно нуждаемся в деньгах.

Хотя эти предприятия сопряжены со значительным риском, существует еще больший риск вообще ничего не сделать. Д-р Силкуорт и остальные наши товарищи были того же мнения.

Затем м-р Скотт задал вопрос, который до сих пор можно услышать среди АА. «Не нанесут ли деньги вред этому движению?» — спросил он. Дискуссия приняла общий характер, и нас забросали вопросами: «Не создадут ли деньги особый класс профессионалов? Не нанесут ли профессиональные сотрудники вред тому индивидуальному подходу, который ныне действует так успешно? Не станет ли организация сети лечебниц фатальным отклонением от курса, учитывая все необходимые для этого средства, здания и оборудование?» Этот поток вопросов обескураживал. Хотя присутствующие были спокойны, их речи во всех отношениях были похожи на высказывания горласто-го меньшинства на той встрече в Акроне. Мы все поняли, что это действительно резонные вопросы, поскольку они исходят от таких непредвзятых и дружески настроенных людей. Мы отвечали, что сами уже думали об этих рисках, но, в конце концов, пришли к выводу, что еще более опасно ничего не предпринимать. Будучи глубоко уверенными в справедливости этого утверждения, мы продолжали отстаивать нашу точку зрения, используя те же аргументы, что и в Акроне. В конце концов, наша логика произвела впечатление на наших новых друзей, и они начали сдаваться. Они согласились, что нам действительно нужны деньги, по крайней мере, *некоторая* сумма.

По этому пункту м-р Эймс (который впоследствии стал большим другом и многолетним попечителем АА) пообещал ознакомиться с историей нашего сообщества, чтобы иметь основания для обращения к м-ру Рокфеллеру с просьбой о финансировании. М-р Эймс никогда не обращал на нас внимания до этого, и мы были глубоко тронуты этим свидетельством его интереса и щедрости.

Мы предложили м-ру Эймсу сначала познакомиться с акронской группой. В Акроне находилась наша первая и самая большая группа. Она действовала в более типичном социальном окружении, нежели в Нью-Йорке. Если мы намереваемся открыть нашу больницу, лучше разместить ее в Акроне, где ею сможет руководить д-р Боб. Была еще одна причина, о которой мы не упомянули, боясь смутить д-ра Боба. Хотя он не пил уже более двух лет, ему не удавалось возобновить свою хирургическую практику. Люди были очень рады видеть его трезвым, однако все еще боялись скальпеля в его руках. Многие спрашивали: «Что, если он напьется сегодня утром и зарежет меня?» Мы знали, что над доктором Бобом висит угроза потерять дом, приобретенный

по ипотеке, и если нам суждено было в скором времени получить деньги, он нуждался в них больше, чем кто-либо из нас.

Неделю спустя Фрэнк Эймс приехал в Акрон и досконально выяснил всю ситуацию. Он опросил местных жителей и ряд коллег д-ра Боба. Он посетил несколько собраний и поговорил с каждым из алкоголиков, входящих в сообщество. Он также осмотрел большое свободное здание, которое можно было превратить в больницу, где мог бы работать д-р Боб. Фрэнк заразился этой идеей и вернулся в Нью-Йорк, полный энтузиазма. В заключительной части своего оптимистичного доклада он порекомендовал м-ру Рокфеллеру выделить нам в качестве начального капитала грант в размере 50 тысяч долларов. С помощью этих денег можно было бы оказать финансовую поддержку двум-трем нашим членам, внести первый взнос на приобретение больницы, решить проблемы д-ра Боба с долгом по ипотеке.

М-р Ричардсон незамедлительно передал этот радужный отчет своему другу м-ру Рокфеллеру, который, по нашему мнению, наверняка должен был этим заинтересоваться. Здесь была и медицина, и религия, и большая полезная работа — все в одном пакете. Прочитав отчет Фрэнка, Дик Ричардсон добавил к нему свой рассказ о том, что он сам увидел и услышал от нас. М-р Рокфеллер слушал очень внимательно. Он был чрезвычайно впечатлен и сказал об этом. С тех пор он не уставал это повторять и неоднократно говорил, что его сотрудничество с Анонимными Алкоголиками — это одно из лучших и наиболее волнующих переживаний в его жизни.

Тем не менее, м-р Рокфеллер категорически отклонил просьбу о выделении большой денежной суммы, несмотря на то, что наш проект полностью отвечал его благотворительным наклонностям. Прочитав доклад Фрэнка, он сказал своему старому другу: «Дик, боюсь, что деньги испортят это дело». Он привел свои доводы, и они оказались аналогичны тем, которые были высказаны меньшинством акронской группы. Таким образом, Джон Д. Рокфеллер-младший руководствовался желанием защитить товарищество АА от самих себя и от ненужных рисков в виде денег, собственности и профессионализма. Это был один из поворотных моментов в истории АА. Его большое богатство могло погубить нас.

В этот момент Дик Ричардсон описал отчаянное финансовое положение, в котором находились я и д-р Боб. Услышав это, м-р Рокфеллер сказал: «Я положу на их нужды 5 тысяч долларов в казну церкви Риверсайд. Можете распоряжаться этими деньгами по свое-

му усмотрению. Это даст им некоторую временную поддержку. Но это товарищество должно в скором времени стать самофинансируемым. Если вы и остальные не согласны с этим, если вы действительно считаете, что этому движению необходимы деньги, разумеется, вы можете помочь собрать их. Но, пожалуйста, впредь никогда не просите меня о большем».

Это была *грандиозная* новость для Анонимных Алкоголиков, однако тогда она показалась нам плохой новостью. По существу, это был сокрушительный удар по нашим надеждам. Тем не менее, мы с д-ром Бобом были благодарны за то, что нас вызволили из беды, хотя бы на некоторое время. Небольшой ипотечный кредит за дом д-ра Боба был выплачен, и мы начали получать по 30 долларов в неделю, что должно было продолжаться, пока выделенная сумма не будет исчерпана. Что касается всего остального, то наша ситуация нисколько не изменилась. Перспективы отправки миссионеров, открытия больниц и издания книги растаяли в тумане. Дядюшка Дик Ричардсон был явно разочарован, так же как и его друзья Эймс, Чипмэн и Стронг. Видя, что они не совсем согласны с м-ром Рокфеллером, мы возобновили свои просьбы о помощи. Может, они знают других богатых людей, обращение к которым может увенчаться большим успехом? К нашей радости, все четверо думали, что это возможно, и мы часто встречались, чтобы обговорить ситуацию.

К весне 1938 г. у нас сформировалась определенная программа действий. Было решено, что нам необходим необлагаемый налогами благотворительный фонд, куда могли бы поступать средства от богатых пожертвователей в виде части их налогов, причитающихся к уплате. Такой фонд был бы ответственным хранителем этих средств и гарантировал бы разумное использование всех пожертвований. Г-да Ричардсон, Эймс и Чипмэн согласились стать попечителями фонда, так же как и мой шурин, д-р Стронг. Таковы были первые шаги по формированию Фонда алкоголиков (который недавно был переименован в Генеральный совет АА).

Затем Фрэнк Эймс обеспечил нам ценную помощь в лице своего молодого друга Джона Вуда, который в то время только начинал свою карьеру в одной из известных адвокатских контор в Нью-Йорке. Это был самый одаренный юрист, которого мы могли заполучить. Джон Вуд принимал участие в наших заседаниях, и мы начали действовать.

Первым делом надо было выбрать название для нашего нового предприятия. После долгих обсуждений мы решили назвать его

Фондом алкоголиков. Это казалось нам звучным названием, которое могло оказывать большое впечатление. Все еще увлеченные великими идеями, мы считали, что наши попечители должны действовать на основании устава, позволяющего им предпринимать любые действия, касающиеся алкоголя или алкоголизма, за исключением лоббирования в пользу принятия «сухого закона». Мы намеревались достичь договоренности, в соответствии с которой мы могли бы вести исследовательскую и просветительскую деятельность, и заниматься многими другими вещами. Забота о наших членах была бы только одной из сторон многогранной деятельности. Так Фонд алкоголиков получил свое название и выработал устав.

Затем мы начали работу над юридическими аспектами. Нам казалось, что в Попечительский совет должны входить алкоголики и неалкоголики. Последние всегда должны были составлять минимальное большинство в один голос. Это гарантировало бы нашим членам и другим жертвователям решающую роль неалкоголиков в распределении средств. Тогда м-р Вуд вежливо попросил нас дать точное определение, кто является алкоголиком, а кто неалкоголиком. Мы дали следующее определение: алкоголик — это больной человек, которому совершенно нельзя пить. Мы предположили, что неалкоголик — это совершенно здоровый человек, который может выпить, если захочет! В этом не было никакого юридического смысла, и м-р Вуд, все еще озадаченный, в конце концов, оставил попытку дать описание алкоголика в юридических терминах. Но вскоре он нашел выход из этого тупика, предложив нам составить простой договор об учреждении доверительного фонда и подписать его. Так можно было избежать необходимости принятия формального устава. Вскоре этот документ был готов, и Фонд алкоголиков начал действовать.

В составе нашего первого Совета было пять попечителей. Дик Ричардсон, Фрэнк Эймс и д-р Стронг были членами Совета со стороны неалкоголиков, а со стороны алкоголиков мы выбрали д-ра Боба и одного человека из нью-йоркской группы. Этот человек из Нью-Йорка вскоре начал пить, но такая возможность была заранее предусмотрена. Пьянство попечителя, представляющего алкоголиков, означало его немедленную отставку. На его место был назначен другой алкоголик, и мы начали работать. Это был май 1938 года.

Наши друзья, как и обещали, составили список богатых людей, к которым можно было бы обратиться, и с начала лета до начала осени мы усердно работали с этим списком. Нам казалось, что нали-

чие безналогового фонда и таких друзей, какими мы теперь располагали, должно легко решить наши финансовые проблемы. Однако оказалось, что такие привлекательные атрибуты, как освобождение от налогов и наличие ответственных попечителей, не меняют сути дела. На какое-то время нам протянул руку помощи Карлтон Шервуд, друг Дика Ричардсона. М-р Шервуд очень успешно занимался сбором средств на благотворительные цели, однако он понял, что вряд ли может нам помочь, т.к. мы сами были настроены слишком мрачно и неопределенно. Дело застопорилось, и казна нашего Фонда оставалась пустой. Казалось, мы пришли к концу.

Примерно в марте или апреле 1938 г. я начал работать над книгой, которая затем вышла под названием «Анонимные Алкоголики». Ко времени проведения нашей великой кампании по сбору денег я закончил свою историю и написал черновой вариант нынешней второй главы книги АА. Размноженные копии этих двух глав были одним из элементов этой кампании, которая вскоре выдохлась.

Пытаясь подбодрить нас, наши друзья настаивали на проведении ежемесячных заседаний попечителей. В течение некоторого времени на этих заседаниях ничего не происходило, за исключением соболезнований по поводу пустой казны нашего Фонда. Но на одной из таких встреч ранней осенью 1938 года Фрэнк Эймс выдвинул идею, которая действительно открыла нам дорогу в будущее. Он сказал: «Один из моих друзей, Юджин Эксман, работает редактором религиозной литературы в издательском доме «Харпер». Возможно, он заинтересуется вашей новой книгой. Почему бы вам не поехать туда и не показать ему несколько готовых глав? Я организую для вас эту встречу».

Итак, я поехал на встречу с Джином Эксманом, который впоследствии стал еще одним замечательным другом нашего сообщества. Я поведал историю нашей борьбы и передал ему мои первые авторские попытки. В моем присутствии Джин внимательно просмотрел текст двух глав. Затем он спросил: «Сможете ли вы написать всю книгу в таком стиле? И сколько месяцев у вас это займет?» Я задрожал, но ответил: «Думаю, что смогу. Вероятно, на это потребуется 9–10 месяцев». Тогда он сделал неожиданное предложение: «Если это вам поможет, то, я думаю, издательство могло бы выдать вам аванс в размере полутора тысяч долларов в счет авторского гонорара. Эту сумму потом вычтут из вашего вознаграждения, когда вы закончите книгу в следующем году».

В очередной раз вознесшись до небес, я удалился, чтобы сообщить эту великую новость моим товарищам. Сначала я направился к Фрэнку Эймосу, но по дороге мое воодушевление стало омрачаться беспокойными мыслями. Предположим, наша недописанная книга когда-нибудь превратится в настольную книгу для наших товарищей. Тогда наш главный письменный труд будет достоянием постороннего издателя, безусловно, славного и надежного человека, но все же чужака. Поэтому я размышлял, не лучше ли, чтобы права на нашу книгу были у нашего товарищества. Затем я подумал о полутора тысячах долларов в качестве аванса. Когда книга будет готова, я буду должен издательству эту сумму, и для того, чтобы рассчитаться с ним, придется продать довольно большое количество экземпляров. И предположим, что когда книга выйдет в свет, она получит большую популярность и к нам посыплются мольбы о помощи от тысяч алкоголиков и их семей. У нас не будет денег, чтобы справиться с этой весьма вероятной ситуацией.

Я не стал высказывать Фрэнку эти опасения и с радостью увидел, как осветилось его лицо, когда он узнал эту новость. В любом случае, отрадно было узнать, что такое издательство, как Харпер, было заинтересовано в этой книге, и такой редактор, как Джин, верил, что это будет хорошая книга. Этот случай стал одним из кирпичиков, создавших уверенность в возможности довести проект этой книги до конца, во что бы то ни стало.

На следующем заседании Фонда наши друзья счастливо улыбались, слушая подробности проекта издания книги у Харпера. Это был первый луч надежды за многие месяцы. Наши попечители были единодушны во мнении, что договор с Харпером является правильным решением.

Ранее я поделился своими сомнениями относительно предложения Харпера с несколькими друзьями в Нью-Йорке, но больше нигде об этом не говорил. Теперь же, очень неохотно, я рассказал о них попечителям. Однако мои доводы не произвели впечатления на членов Совета из числа неалкоголиков. Они напомнили мне хорошо известный факт, что авторы редко сами издают свои произведения и владеют правами на них. Встреча закончилась на унылой ноте. Мы не пришли к единому мнению, и не было принято никакого решения.

Вскоре после этого в дело вступил один из самых энергичных и пробивных людей, которых я когда-либо встречал в своей жизни. Это был мой друг Генри П., который одно время занимал руководящую

должность в компании «Стэндард Ойл», и первый алкоголик в нью-йоркской группе, которому удалось бросить пить, по крайней мере, на какое-то время. Он был протеже д-ра Силкуорта и часто посещал больницу Чарлза Таунса. К этому моменту он не пил около двух лет. Генри был рыжеволос, ежеминутно выдавал новые идеи и фонтанировал безудержной энергией. Он не входил в число попечителей Совета, и формально его мнение не имело никакого значения, но это было неважно. Он был энергичным торговцем и в своей жизни продал немало товаров. Он сказал: «Послушай, Билл, зачем нам дальше иметь дело с этими попечителями и этим Фондом? Эти парни не собрали ни цента и не собираются этого делать. Почему бы нам не поставить это дело с будущей книгой на деловую основу и не создать акционерное общество? Давай продадим акции нашим собственным товарищам в Нью-Йорке. Если мы сумеем их убедить, я гарантирую, что они захотят дать нам деньги». Когда-то я работал на Уолл-Стрит, и эта идея уже приходила мне в голову, но замыслы Генри были гораздо масштабнее, и он излучал уверенность. Наше товарищество организует собственное издательство и, может быть, мы распрощаемся с Фондом. Я сказал ему, что попечители никогда не согласятся с этим планом, и мне не хотелось бы обижать их. Но Генри был гораздо более толстокожим человеком, чем я. Он был неумолим; он сказал, что это просто необходимо сделать, и, в конце концов, я согласился.

Все еще сильно тревожась о судьбе этого предприятия, я вернулся к Джину Эксману и честно рассказал ему о том, что мы собираемся сделать. К моему крайнему изумлению, он согласился, абсолютно в ущерб собственным интересам, что такому обществу, как наше, необходимо самому издавать собственную литературу и самим контролировать этот процесс. Более того, он полагал, что у нас есть хорошие шансы преуспеть. Хотя мнение Джина не имело большого значения для попечителей, все же мы с Генри почувствовали поддержку, в которой так нуждались.

Генри не терял времени и немедленно принялся обрабатывать членов нашей нью-йоркской группы. Он отлавливал их по одному и убеждал, подавлял, гипнотизировал. Я шел по его следам, стараясь сгладить раздражение и развеять некоторые подозрения относительно мотивов наших действий. После двух недель этой энергичной пропаганды члены восточного отделения нашего товарищества без особого энтузиазма дали свое согласие. Д-р Боб испытывал сомнения, но тоже согласился. Он считал, что на данном этапе неразумно было бы выно-

свить этот вопрос на рассмотрение наших акронских товарищей. Он полагал, что такая пропаганда могла быть отчасти оправдана в Нью-Йорке, но немногие акронцы сумеют это понять. Он также считал, что следует озвучить эту идею перед Попечительским советом. Нам ни в коем случае не следовало их игнорировать.

Тем временем мы с Генри продолжали совершенствовать наш план. Нужен был убедительный проспект об организации акционерного общества, чтобы заставить алкоголиков отдать свои деньги в обмен на акции компании, которая еще не выпустила ни одной книги. Но чем больше мы изучали ситуацию, тем лучше выглядело это предложение. Мы пошли к Эдварду Блэквеллу, президенту «Корнуолл Пресс», одной из крупнейших типографий в США. Там мы выяснили, что стоимость печати книги среднего размера составляет всего около десяти процентов ее розничной стоимости. Затраты на печатание книги объемом 400 страниц будут меньше одного доллара. Если продажная цена нашей новой книги будет 3,5 доллара, как планировали мы с Генри, то мы получим значительную чистую прибыль. Не надо будет платить комиссию книжным магазинам, оплачивать рекламу, нести убытки, какие обычно принимают на себя издатели, если книги не продаются. Разумеется, наша книга *обязательно будет* хорошо продаваться, и мы обязательно получим большую прибыль. Все это выглядело слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Я выложил всю эту информацию на следующем заседании Попечительского совета. Я предполагал, что реакция будет негативной, и именно так и случилось. Было чрезвычайно трудно выразить решительное несогласие с нашими замечательными друзьями. В очередной раз мы не достигли согласия, и встреча попечителей была перенесена. Я знал, что нам необходимо довести это дело до конца, не взирая на все возражения. Ситуация была угнетающей.

Однако Генри не был подавлен. Он сидел ночами, работая над рекламным проспектом. Основные аргументы были следующие: у Харпера сказали, что это будет хорошая книга, и даже если мы заплатим нашим группам и посторонним книжным торговцам по доллару за экземпляр за распространение книг, все равно мы получаем огромную чистую прибыль. Книгу можно напечатать за очень малые деньги и продавать по 2,5 доллара оптом или по 3,5 доллара в розницу, а когда появятся рецензии на книгу и прочая реклама, мы уверены, что книги будут продаваться вагонами.

В проспекте предлагалось учредить компанию с номинальной ценой акций 25 долларов. Нью-йоркские алкоголики и их друзья

могли бы купить треть этих акций за наличные. Остальные две трети будут распределены между Генри и мной за проделанную нами работу. Чтобы успокоить попечителей, было решено, что причитающийся мне авторский гонорар можно будет направить в Фонд алкоголиков. Генри приложил к проспекту диаграмму, иллюстрирующую ожидаемый доход с продаж ста тысяч, пятисот тысяч и даже миллиона экземпляров книг! Я сейчас уже точно не помню всех его надежд, но они были фантастическими. Я *не совсем* разделял подобный оптимизм, но был уверен, что доходы от книги дадут возможность некоторым из нас полностью посвятить все свое время этой работе и организовать Генеральную штаб-квартиру для нашего общества. Получится это или нет, я был, тем не менее, убежден, что наше товарищество должно само владеть правами и контролировать издание своей литературы.

Нашему предприятию все еще не хватало двух важнейших вещей. Оно не было зарегистрировано в качестве юридического лица, и у него не было названия. Генри позаботился об этом. Поскольку будущая книга должна была стать первой в длинном ряду последующих изданий, он считал, что наше издательство следует назвать АО «Издательские работы». Меня это устраивало, но я возразил, что пока мы не зарегистрированы, мы не можем размещать акции, а на регистрацию необходимы деньги. На следующий день я обнаружил, что Генри купил в соседнем магазине канцтоваров пачку бланков акций и в верхней части каждого из них напечатал: «АО Издательские работы», номинальная стоимость \$25». В нижней части каждого бланка стояла подпись: «Генри П., президент». Когда я стал возражать против этих нарушений, Генри сказал, что нам нельзя терять время, и не стоит беспокоиться по пустякам.

Так было запущено это великое предприятие. Оставалось посмотреть, что из этого выйдет. Генри знал все уловки, к которым прибегают успешные торговцы, и немедленно приступил к действию. Он вихрем носился среди нью-йоркских алкоголиков и их друзей, предлагая им купить акции блестящего нового предприятия. Поскольку я тоже кое-что понимал в таких вещах, я последовал его примеру.

Ну, что вам сказать — мы не продали ни одной из предложенных 600 акций «Издательских работ», несмотря на наши уверения в их дешевизне. Нью-йоркские алкоголики говорили: «Ну, вы, ребята, и нахалы. Почему вы думаете, что мы будем покупать акции под еще не написанную книгу.» Однако Генри это не обескуражило. Он все еще был полон идей. «Билл, — сказал он, — мы с тобой знаем, что эта

книга будет хорошо продаваться. И редактор у Харпера того же мнения. А эти нью-йоркские пьяницы не верят в это. Некоторые считают это шуткой, а остальные пускаются в возвышенные рассуждения о смещении духовных занятий с деньгами и рекламой. Но если они действительно поверят в то, что книга будет хорошо продаваться, они быстро раскупят все акции. Так почему бы нам не встретиться с сотрудниками «Ридерс Дайджест» и узнать, не напечатают ли они заметку о нашем товариществе и этой книге? Если «Дайджест» поместит о нас статью, мы будем продавать эти книги вагонами. Это каждому ясно, даже этим пьяницам-скупердяям. Так чего же мы ждем? Поехали!»

Двумя днями позже мы сидели в Плезантвилле, в нью-йоркском офисе м-ра Кеннета Пэйна, который тогда был главным редактором журнала «Дайджест». Мы нарисовали радужную картину нашего товарищества и будущей книги. Мы упомянули о большом интересе со стороны м-ра Рокфеллера и некоторых его друзей. М-р Пэйн был заинтересован. Вскоре он сказал: «Я почти уверен, что «Дайджест» захочет рассказать об этой истории, хотя, разумеется, мне надо посоветоваться с другими редакторами. Лично я думаю, что это как раз такая история, какую мы ждем. Когда следующей весной ваша книга будет готова, дайте мне знать — я думаю, мы сможем отрядить какого-нибудь журналиста. Это будет очень занимательная история. Но, разумеется, сначала мне надо посоветоваться с коллегами, вы ведь понимаете?»

Мы с Генри схватили свои шляпы и поспешили в Нью-Йорк. Теперь у нас было *настоящее* средство для атаки. В этот же вечер мы начали новую агитацию, и те, кто раньше сомневался, начали подписываться на акции. Почти все они в то время были разорены, поэтому мы попытались упростить процедуру. Они могли купить свои акции в рассрочку, ежемесячно выплачивая по пять долларов за акцию в течение пяти месяцев. Многие могли позволить себе только одну акцию. Когда попечителей ввели в курс дела, они проявили лояльность и тоже внесли свою лепту. У некоторых анонимных алкоголиков были друзья, которые также подписались на небольшое количество акций. Некоторые из моих старых приятелей с Уолл-Стрит также потратили на это немного денег. Протянули руку помощи и такие люди, как д-р Силкуорт и д-р Тьебу. Вскоре нам удалось распространить 200 акций на сумму 5 тыс. долларов, и понемногу начали поступать живые деньги. Однако этот коммерческий проект все

еще не слишком воодушевлял наших подписчиков, но после наших заверений о том, что в один прекрасный день они смогут вернуть свои деньги, они начали по-настоящему поддерживать эту затею.

У Генри был офис на Уильям-стрит, 17 в Ньюарке (штат Нью-Джерси), который служил штаб-квартирой для его собственного бизнеса, быстро приходящего в упадок. У него также была секретарша по имени Рут Хок, которая стала одним из настоящих пионеров движения АА. Остальные материальные активы состояли из громоздкого стола и некоторого количества плюшевой мягкой мебели.

Каждое утро я отправлялся из Бруклина в Ньюарк, где, расхаживая взад и вперед по офису, диктовал наброски глав будущей книги. Поскольку нам никак не удавалось составить точный план будущей публикации, я работал на основании составленного влопыхах списка черновых заголовков глав. Неделю за неделей Генри объезжал наших подписчиков, понуждая их выплачивать взносы за акции. Кроме этого финансового ручейка, нам удалось получить 2,5 тыс. долларов от м-ра Чарлза Б. Таунса. Большую часть этих средств пришлось использовать на содержание офиса и еду для Генри, Рут, Лоис и меня, и так продолжалось до апреля 1939 г., когда подошел срок публикации книги «Анонимные Алкоголики».

По мере того, как главы книги медленно приобретали общие очертания, я зачитывал их перед нью-йоркской группой на еженедельных собраниях в нашем помещении на Клинтон-стрит, а копии отправлял для проверки и замечаний д-ру Бобу в Акрон, откуда мы не получали ничего, кроме самой теплой поддержки. Однако на встречах в Нью-Йорке текст глав подвергался очень жесткой критике. Мне приходилось диктовать заново, и Рут перепечатывала их снова и снова. Несмотря на жаркие споры, критика нью-йоркских товарищей очень помогла мне, а их доверие и энтузиазм в какой-то степени укрепились.

Так продолжалась эта работа, пока мы не добрались до знаменитой пятой главы. К этому времени я закончил рассказывать собственную историю и написал черновики еще трех глав, которые назывались «Решение существует», «Более подробные сведения об алкоголизме» и «Мы, агностики». Теперь нам стало ясно, что у нас накоплен достаточный опыт и много материалов, позволяющих показать себя в наилучшем свете, и что настало время рассказать о том, как реально работает наша программа излечения от алкоголизма. Именно сейчас надо было определить центральный стержень книги.

Подспудно эта проблема постоянно изводила меня. До этого я никогда ничего не писал, так же как ни один из членов нашей нью-йоркской группы. По мнению нескольких наших акционеров, работа над книгой продвигалась слишком медленно, и они начали уклоняться от выплаты взносов. Шумные споры по поводу уже законченных четырех глав были просто невыносимы. Я был совершенно измучен. Мне неоднократно хотелось вышвырнуть эту книгу в окно.

Я пребывал в этом состоянии, которое трудно назвать духовно-возвышенным, и в тот вечер, когда были написаны «Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков». Я был раздражен и совершенно измотан. Я лежал в кровати в доме на Клинтон-стрит, 182, с карандашом в руке и блокнотом на коленях. Я не мог сосредоточиться на работе, не говоря уже о том, чтобы отдать ей всем сердцем. Но это была работа, которую необходимо было выполнить. Постепенно мне удалось сфокусировать свои мысли.

С того времени, как Эбби навестил меня осенью 1934 года, мы постепенно выработали то, что называли нашей «устной программой». Большинство основополагающих идей пришли к нам от оксфордских групп, Уильяма Джеймса и д-ра Силкуорта. Хотя порой и имели место заметные вариации, но, в конечном итоге, все сводилось к довольно последовательной процедуре, состоявшей из шести шагов. Приблизительно их можно было описать следующим образом:

1. Мы признали себя побежденными, бессильными справиться с алкоголем.
2. Мы составили список наших моральных недостатков или грехов.
3. Мы доверительно признались в своих недостатках другому человеку.
4. Мы возмещали ущерб всем, кто пострадал от нашего пьянства.
5. Мы старались помочь другим алкоголикам, не думая о вознаграждении в виде денег или славы.
6. Мы молились всем Богу, каким бы Он ни был в нашем представлении, чтобы Он дал нам силы выполнять эти заповеди.

Вот основное содержание того, что к осени 1938 года мы говорили каждому, впервые пришедшему к нам. Мы полностью отвергли некоторые другие идеи и подходы оксфордских групп, включая те, которые могли вовлечь нас в теологические споры. Точки зрения групп на востоке и среднем западе все еще существенно различались по некоторым важным вопросам. Там наши люди оставались активными

Люди и памятные места...

Первый друг АА от официальной медицины: доктор Уильям Дункан Силкуорт (Силки). Именно он первоначально лечил Билла и наблюдал его в больнице Чарльза Таунса. Вначале Силки верил в наше Сообщество даже больше, чем мы сами. Он поддерживал и открыто пропагандировал нас, когда мы были практически никому не известны. Он раскрыл нам сущность природы нашего заболевания: «физическое отвращение плюс душевная одержимость». Он внес незаменимый вклад в разработку нашей программы выздоровления. За свою жизнь этот «добрый маленький доктор» пролечил 40 тысяч алкоголиков. Д-р Силкуорт олицетворяет собой огромное понимание и помощь, которые были получены Анонимными Алкоголиками со стороны врачей. (См. стр. 13, 52, 63, 67)





«Несравненная сестра Игнация», помощница д-ра Боба по части организации больничного лечения будущих первых членов АА. «Миссия в составе д-ра Боба, его жены Анны, сестры Игнации и ветеранов акронской группы являла собой пример деятельности в рамках Двенадцатого Шага, который останется образцом на все времена». (См. стр. 7, 8, 143, 206).

Решение, оказавшееся историческим для будущего АА, было принято здесь, в холле акронской гостиницы «Мэйфлауэр». Именно здесь один из основателей движения впервые отказался от рюмки и вместо этого позвонил другому будущему основателю АА, что положило начало длинной цепи излечившихся от алкоголизма людей, которая теперь охватывает весь мир (см. стр. 65, 66).





Первым психиатром, признавшим деятельность Анонимных Алкоголиков и использовавшим принципы АА в собственной практике, был д-р Гарри Тьебу (на фото слева). Со времени своего первого знакомства с нашим товариществом, которое состоялось в 1938 г., д-р Гарри неустанно пропагандировал АА среди психиатрического сообщества. Вместе со своими коллегами, д-ром Кирби Кольером, Фостером Кеннеди, А. Уизом Хаммером, Дадли Саулом и другими, д-р Тьебу способствовал более быстрому и широкому признанию АА среди врачей всего мира. (См. стр. 2, 205, 235 и далее, 309)

Символом признания АА со стороны медицинского сообщества является премия Ласкера (см. фото вверху), которая была присуждена Анонимным Алкоголикам в 1951 г. в Сан-Франциско. Этот подарок от Альберта и Мэри Ласкер был вручен по рекомендации 12 тысяч врачей, входящих в Американскую ассоциацию здравоохранения (см. стр. 4, 301).



Место, где все начиналось. Дом в Акроне (на фото справа), где жили д-р Боб и Анна, где Билл и д-р Боб впервые начали применять свои принципы исцеления, а Лоис и Анна заложили основу движения, которое впоследствии стало называться «группами для родственников алкоголиков». На фото вверху — тот самый кофейник, в котором Анна обычно варила кофе на первых собраниях АА. Первая встреча д-ра Боба и Билла состоялась в сторожке в поместье Сейберлингов (см. фото внизу) в Акроне. (См. стр. 6, 19, 32, 33, 67)





WESTERN UNION TELEGRAM

WE WISH YOU TO PARTICIPATE WITH YOUR ASSOCIATES IN

JULY 3, 1934

ACCORDING TO THE FOLLOWING:

WEIL ASSOCIATION STUDIES NOW

PLEASE COME TO ALL WHO PARTICIPATED IN YOUR OWN
UNIVERSITY STUDIES OF GOOD REASONS FOR A SUCCESSFUL
FUTURE, YOUR SOCIETY'S RECORD OF WORK AND SERVICE
AS AN INSPIRATION TO THOSE WHO THROUGH PERSEVERANCE,
PERSISTENCE AND FAITH, HAVE FURNISHED TO THE WORLD
OF MANY SERVICES PERSONAL AND PUBLIC HEALTH PROBLEMS
DURING THE PAST YEAR.





Дом на Клинтон-стрит в Бруклине (на фото справа). На его нижнем этаже стоял знаменитый кухонный стол, за которым Эбби поведал Биллу об идеях АА. Здесь проходили первые встречи нью-йоркских алкоголиков. Здесь жили Билл и Лоис, пока их не выселили за неуплату долга по ипотеке. Теперь они живут в Нью-Йорке в районе Бедфорд Хиллз, в доме, где побывали тысячи АА (см. фото вверху). Рядом с этим домом расположена хижина, где Билл работает за своим письменным столом (на фото внизу). (См. стр. 10, 99, 173)





Это Сэм Шумейкер, священник епископальной церкви, чьи проповеди вдохновляли основателей и первых членов АА. Билл говорит: «Предельная честность Сэма, его прямота, его почти пугающая откровенность глубоко поразили меня. Именно у него мы с д-ром Бобом в начале нашего пути позаимствовали большинство принципов, впоследствии воплощенных в Двенадцати Шагах... Сэм Шумейкер дал нам конкретное понимание того, как можно лечить нашу болезнь... Он протянул нам духовный ключ, с помощью которого мы были освобождены». (См. стр. 38, 64, 261)

В те дни, когда Сэм оказывал огромную поддержку АА, наши встречи часто проходили в домах друзей, таких как Т. Генри и Клэри Уильямс в Акроне (на фото вверху). С этих встреч началась история первой группы АА. (см. стр. 75)

Это отец Эд, католический священник, чье личное влияние и деятельность на благо АА так много сделали для формирования нашего сообщества в его современном виде. Отец Эдвард Даулинг из ордена иезуитов помог организовать работу первой группы АА в Сент-Луисе. Он был для нас другом, советчиком, великолепным примером и много кем еще. Один из членов АА написал: «Пребывал ли я в радости или страдании, он всегда приносил с собой ощущение Божественного присутствия и милости. Он сделан из того же теста, что и преподобные святые». Многие, кто знаком с Эдом Даулингом, ощутили это прикосновение Вечного. В то же время, сам он сказал: «Если я когда-нибудь попаду на небеса, это потому, что я отшатнулся от ада» (см. стр. 37, 38, 253).

На фото внизу — наш старый клуб на 24-ой улице в Нью-Йорке. Это знаменитый длинный коридор, ведущий от входа в старый зал заседаний.





«Один из лучших служителей Бога и людей, каких я когда-либо встречал» — эти слова очень хорошо характеризуют Уилларда Ричардсона (на фото слева). До самой своей смерти в 1952 г. «дядюшка Дик» Ричардсон был ключевой фигурой в развитии АА и организации нашей штаб-квартиры (см. стр. 14, 147). Он представляет собой тот тип людей, которым Анонимные Алкоголики обязаны очень многим: бескорыстные и полные энтузиазма неалкоголики, с самого начала дарившие нам внимание, поддержку, время и приложившие много усилий для решения наших проблем. Среди них были ветераны, такие как Фрэнк Эймос, Джон Д. Рокфеллер-младший, А. Лерой Чипмэн, д-р Леонард Стронг, Джек Александер, Леонард Харрисон, а также наши друзья более позднего времени, такие как Фултон Ауслер, Бернард Смит, Фрэнк Гульден, д-р Джек Норрис, и старые друзья, перешедшие в новое качество, как д-р Гарри Тьебу, который сейчас работает в Попечительском совете. В лице этих неалкоголиков-непрофессионалов, а также врачей, священнослужителей и работников СМИ Господь даровал нам, алкоголикам, свое благословение и поддержку, за что мы им бесконечно признательны.

членами оксфордской группы, тогда как мы в Нью-Йорке вышли оттуда годом ранее. В Акроне и его окрестностях люди продолжали говорить об абсолютных ценностях, провозглашаемых оксфордскими группами: абсолютная честность, абсолютная чистота, абсолютное отсутствие эгоизма, абсолютная любовь. Для нью-йоркцев это было чересчур, и мы отказались от этих проповедей. Но все мы, и на востоке и на западе, придавали все большее значение словам д-ра Силкуорта, которыми он описал дилемму, стоящую перед алкоголиком: одержимость и аллергия. К настоящему времени мы уже знали по опыту, что вновь пришедшие должны либо принять Первый Шаг, либо у них ничего не получится.

В тот вечер, когда я перебирал в мозгу эти обстоятельства, мне показалось, что нашей программе все еще не хватает четкости. Могло пройти много времени, прежде чем удастся установить личный контакт с читателями нашей книги, находящимися в отдаленных уголках и зарубежных странах. Поэтому наша литература должна давать максимально ясную и исчерпывающую информацию. Следует более детально определить наши шаги. Не должно быть никакой лазейки, которую мог бы попытаться использовать алкоголик. Возможно, наши шесть заповедей следует разбить на более мелкие составные части. Так мы сможем лучше воздействовать на нашего далекого читателя, находящегося в затруднительном положении, и в то же время, это позволит нам расширить и усилить духовный смысл нашей книги. Насколько я помню, все эти мысли крутились у меня в голове, когда я начинал писать.

Наконец я взялся за дело. Я решил разработать большее число шагов, нежели шесть, но не знал, сколько именно. Я расслабился и попросил подсказки свыше. С удивительной скоростью, если принимать во внимание мое эмоциональное расстройство, я закончил первый вариант рукописи. Это заняло около получаса. Слова лились сами собой. Сформулировав шесть шагов, я продолжал добавлять новые. Всего их набралось двенадцать. Это число почему-то показалось мне значимым. Без всякой видимой причины у меня возникла ассоциация с двенадцатью апостолами. Чувствуя большое облегчение, я начал перечитывать написанное.

В этот момент ко мне пришла пара поздних гостей. Одним из них был мой тогдашний хороший приятель Говард А. С ним был новичок, который не пил всего три месяца. Я был очень доволен тем, что написал, и зачитал им новую версию программы, которая теперь

называлась «Двенадцать Шагов»¹. Реакция Говарда и его друга была очень бурной. «Почему двенадцать шагов?», — спросили они. И добавили: «Ты слишком много апеллируешь к Богу в этих шагах, ты отпугнешь людей». И еще: «Что ты имеешь в виду, ставя этих пьяниц «на колени», когда они просят избавить их от всех недостатков? И кто захочет, во что бы то ни стало избавиться от своих недостатков?» Видя мое смущение, Говард добавил: «Ну что ж, в конце концов, кое-что из этого звучит неплохо. Но, Билл, тебе надо смягчить тон. Это написано слишком жестко. В таком виде обычный алкоголик не согласится с этим».

Я начал энергично защищать свое новое творение, все до последнего слова. Завязался ожесточенный спор, который остыл только пару часов спустя с появлением Лоис. Она сказала: «Почему бы вам на время не забыть об этом и не выпить кофе?» Так мы и сделали.

Акронцам, таким как Пол и Дик С., очень понравились эти новые шаги. В ходе дальнейшей работы над текстом книги на основе Двенадцати Шагов они продолжали выражать свое одобрение. Но в Нью-Йорке жаркие дебаты о Двенадцати Шагах и содержании книги удвоились и продолжались с новой силой. Высказывались консервативные, либеральные и радикальные точки зрения. Фитц М., сын священника епископальной церкви из Мэриленда, и еще один человек, которого вывели из больницы Чарлза Таунса, часто приезжали в Нью-Йорк для усиления консервативных позиций. Фитц считал, что книга должна базироваться на христианской доктрине и излагать ее. Он выступал за использование библейской терминологии и выражений из Библии, чтобы это было очевидно. Пол К., еще один член нью-йоркской группы, недавно пришедший в нее, отстаивал эту позицию с еще большей настойчивостью.

Наиболее многочисленную группу составляли либералы; они не возражали против использования в книге слова «Бог», но категорически отвергали прочие теологические утверждения. Они не хотели поддерживать никакие доктрины. Духовность — да, но никакой религии, *категорически* нет. Они отмечали, что большинство наших членов так или иначе верили в некоего Бога. Однако когда дело касалось богословских вопросов, нам было бы трудно договориться даже между собой, так как же мы сумели бы написать книгу подобного содержания? В таких вопросах не существует и не может су-

¹ См. «Двенадцать шагов», стр. 50.

ществовать группового мнения. Алкоголики, которые сталкивались с миссионерской деятельностью, всегда жаловались именно на это. Инстинктивный протест алкоголиков против чисто религиозного подхода сильно затруднял миссионерскую деятельность. Либералы говорили, что не хотят выступать с критических позиций, а только хотят напомнить голые факты. Эту точку зрения трудно было оспаривать. Верно, что мы не могли достичь согласия в нашем товариществе по основополагающим религиозным вопросам, и что чисто религиозный подход срабатывал далеко не всегда.

Таким образом, либералы оказали значительное воздействие на духовный настрой и тон нашей книги. Но по-настоящему огромный вклад предстояло еще внести атеистам и агностикам, нашему радикальному левому крылу. Эта группа, возглавляемая моим другом Генри и упорно поддерживаемая Джимом Б., недавно присоединившимся к нам торговцем, продолжала отвоевывать позиции. Сначала они хотели, чтобы в книге совсем не упоминалось слово «Бог». Генри верил в некую «вселенскую силу», но Джимми продолжал поражать нас на собраниях, отрицая существование Бога. Некоторые наши товарищи были настолько разгневаны, что хотели выгнать его из группы, но большинство считало, что лучше позволить ему говорить, в надежде что, в конце концов, он изменит свою точку зрения, как впоследствии и произошло. Генри, Джимми и их компания хотели, чтобы это была *психологическая* книга, что было бы приманкой для алкоголиков. Заинтересовавшись этой книгой, будущие читатели могли уже сами выбирать, верить ли им в Бога или оставить Его в покое. Это было шокирующим предложением для остальных, но, к счастью, мы выслушали его и, в конце концов, узнали кое-что ценное. В действительности, наше групповое сознание включилось в работу по созданию максимально приемлемой и эффективной книги. Каждый голос сыграл определенную роль в достижении результата, который оказался судьбоносным.

Как человек, который отвечал за письменную часть работы, я находился непосредственно в центре этих споров. Либералы были наиболее многочисленной группой, но лишь едва превосходили объединившихся консерваторов и радикалов. Какое-то время казалось, что мы навсегда увязнем в непрерывных спорах. Наконец, отчаявшись угодить всем без исключения, я предложил, чтобы последнее слово в споре о содержании книги принадлежало мне. Видя, что мы

никуда не продвинемся без такого решающего голоса, большинство согласилось. Мы снова приступили к продолжению работы.

Мы все еще не слишком продвинулись в написании текста книги, когда стало ясно, что требуется кое-что еще. В книге должна быть реальная история или раздел, посвященный историям отдельных пациентов. Мы должны предоставить доказательства в виде живых людей и письменных свидетельств наших товарищей. Мы чувствовали, что такой раздел с историями поможет далекому читателю ассоциировать себя с нами, что не может сделать один только сухой текст. На этом этапе важную роль сыграли д-р Боб и другие акронцы. Акронская группа была более многочисленной, и у нее было накоплено больше личных историй алкоголиков, и теперь появилась возможность изложить этот материал в форме повествования. Двумя годами ранее мы сумели вытащить из трупоб, населенных алкоголиками, бывшего газетного журналиста Джима С., и вернуть его к трезвости и здоровому образу жизни. Джим и д-р Боб обошли всех акронцев с достаточным стажем трезвости, чьи свидетельства можно было бы использовать. Джим по большей части интервьюировал потенциальных свидетелей и записывал их истории, а д-р Боб писал свою историю. К январю акронцы написали восемнадцать отличных историй. Две из них были получены от кливлендцев, посещающих заседания в Акроне, а одна история касалась Мэри Б., жены акронского алкоголика, которая стояла у истоков создания нынешнего Движения родственников АА.

Нью-йоркская группа подготовила десять историй, хотя это удалось им несколько труднее. В то время мы представляли собой причудливое и разношерстное общество. Поскольку в Нью-Йорке не было никого, кто мог бы сравниться с акронским журналистом Джимом, мы подумали, что каждый член нью-йоркской группы, у которого есть подлинная история обретения трезвости, может попытаться описать ее самостоятельно. Ни у кого из нас не было опыта сочинительства, и когда мы с Генри постарались отредактировать эти любительские попытки, мы получили кучу неприятностей. Кто мы такие, чтобы редактировать их рассказы, спрашивали эти авторы. Это был резонный вопрос, однако мы все же сделали это. Крики разгневанных рассказчиков, чьи истории мы отредактировали, наконец, утихли, и раздел книги с историями пациентов был закончен к концу января 1939 г. В конце концов, был готов и основной текст

книги. Истощение наших денежных ресурсов было явно не за горами, и мы готовились поскорее отдать книгу в печать.

Однако кто-то, чье имя я не помню, высказал следующие опасения: «Как мы можем быть уверены, что книгу примут все читатели? Возможно, в ней есть ошибки с медицинской точки зрения или какой-то материал, который может оскорбить религиозные чувства наших друзей. Не лучше ли нам напечатать пробный экземпляр основного текста и несколько реальных историй, и опробовать книгу на наших товарищах, а также на различных типах и классах людей, которые имеют какое-либо отношение к алкоголикам?» Такой подход требовал еще больше времени и денег, и многие возражали, но со временем мы пришли к выводу, что, действительно, лучше подстраховаться таким образом. Книга была отпечатана и размножена в 400 экземплярах, и разослана всем, кто, по нашему мнению, мог быть озабочен проблемой алкоголизма. На каждом экземпляре стоял штамп «Одолженный экземпляр», чтобы защитить наши права на предстоящий тираж.

Пока мы ожидали поступления откликов, шли две жаркие дискуссии. Хотя на пробных экземплярах уже стояло название «Анонимные Алкоголики», многие продолжали считать его неприемлемым.

В течение нескольких месяцев акронская и нью-йоркская группы пытались найти подходящее название для книги путем голосования. Это приобрело характер развлечения и хобби, которому они предавались после окончания заседаний. Название «Анонимные Алкоголики» фигурировало в этих спорах почти с самого начала, кажется, с октября 1938 г. Мы не знаем, кто впервые произнес его. После того, как наша нью-йоркская группа в 1937 г. откололась от оксфордцев, мы часто называли себя «компанией безымянных алкоголиков». От этой фразы оставался всего один шаг до идеи «Анонимных Алкоголиков». Таково было настоящее происхождение данного словосочетания.

Сначала мне очень понравилось это название. Но по мере развития дискуссии о названии книги, у меня начали появляться определенные сомнения и искушения. С самого начала пользовалось популярностью название «Выход из тупика». Я мог бы поставить свое имя под этим названием: «Выход из тупика от Билла У.»! В конце концов, почему книга не может носить имя автора? Я начал забывать, что это был продукт коллективного труда, и я был, по большей части, третьей стороной в спорах, в результате которых она и появилась. В один из

мрачных моментов я даже подумывал о том, чтобы назвать книгу «Движение Б. У.» Я высказал эти мысли нескольким товарищам, и они давали мне тумakov. Тогда я осознал маячившее передо мной искушение как бесстыдное проявление эгоизма. Так я снова начал голосовать за название «Анонимные Алкоголики».

В общей сложности мы рассмотрели более ста предложенных вариантов названий. Название «Анонимные Алкоголики» постепенно начало завоевывать популярность в Нью-Йорке. Эта тенденция усилилась с появлением в наших рядах первой литературной знаменитости, Джо У., которому недавно пришлось покинуть богатый район Бауэри. Некогда он был одним из основателей популярного и престижного журнала. Он полностью поддерживал название «Анонимные Алкоголики». Он организовал темпераментную дискуссию и сумел убедить большую часть нью-йоркской группы. Однако нам не удалось достичь согласия с нашими друзьями в Акроне, где значительное большинство предпочитало название «Выход из тупика», а результаты объединенного голосования обеих групп свидетельствовали о том, что сторонники этого названия все еще имеют некоторое большинство.

Тут перед нами возникла новая возможность, и мы ухватились за нее. Я послал телеграмму старине Фитцу, который находился на своей ферме в Мэриленде. Я попросил его посетить Библиотеку Конгресса в Вашингтоне и узнать, сколько книг носят название «Выход из тупика», и сколько книг называются «Анонимные Алкоголики». Двумя днями позже мы получили его ответ: «В Библиотеке Конгресса есть 12 книг под названием «Выход из тупика». Там нет книги под названием «Анонимные Алкоголики». Мы сказали себе: «Разумеется, мы не собираемся создавать эту книгу в качестве тринадцатого «Выхода из тупика». Мы оставили название «Анонимные Алкоголики» на экземпляре, который был отправлен в типографию. Вот как наша книга получила свое название, а наше сообщество получило свое имя.

Незадолго до окончания работы над рукописью произошло событие, которое имело огромное значение для нашего будущего. В то время оно выглядело как очередная схватка по поводу книги. Местом этой схватки был офис Генри в Ньюарке, где, в основном, и шла работа над рукописью. Присутствовали Фитц, Генри, наша замечательная секретарша малышка Рут и я. Мы все еще продолжали спорить о Двенадцати Шагах. В то время я отказывался идти на какие-либо компромиссы по поводу этих шагов. Я не хотел менять ни слова из перво-

начального варианта, в котором, как вы помните, я постоянно употреблял слово «Бог», а в одном месте использовал выражение «коленипреклоненно». Коленипреклоненное обращение к Богу все еще казалось обидным для Генри. Он спорил, умолял, угрожал. В свою поддержку он ссылался на Джимми. Он был уверен, что мы отпугнем тысячи алкоголиков, которые прочитают эти Двенадцать Шагов. Постепенно Фитц и Рут начали видеть положительную сторону в его утверждениях. Хотя я сначала этого и не видел, в конечном итоге мы начали обсуждать возможность компромисса. Я не помню, кто первым предложил по-настоящему компромиссный вариант, но это те самые слова, которые ныне хорошо известны всем последователям АА во всем мире: во Втором Шаге мы решили апеллировать к Богу как к «Силе более могущественной, чем мы». В Третьем и Одиннадцатом Шагах мы вставили выражение «Бог как мы Его понимали». Из Седьмого Шага мы исключили слово «коленипреклоненно». А в качестве вступительного предложения ко всем шагам мы написали: «Вот предпринятые нами шаги, которые мы предлагаем в качестве Программы Выздоровления». Мы всего лишь предлагали Двенадцать Шагов АА.

Такими были окончательные уступки, которые мы сделали неверующим или мало верующим; это был большой вклад со стороны наших атеистов и агностиков. Они помогли распахнуть ворота настолько широко, чтобы в них могли войти все страждущие, независимо от наличия или отсутствия веры в Бога.

Несомненно, Бог присутствовал в наших Шагах, но Его присутствие теперь выражалось такими словами, которые мог принять и попробовать для себя любой, абсолютно любой человек. С тех пор многие АА неоднократно подтверждали, что без этого важного свидетельства либерального подхода они не смогли бы ступить на путь духовного прогресса или, для начала, хотя бы просто приблизиться к нам. Это было еще одно чрезвычайно благоприятное обстоятельство, дарованное нам Провидением.

К этому времени вернулись назад большинство из 400 пробных экземпляров, которые мы рассылали. Общая реакция была очень положительной и даже прекрасной. Было выдвинуто много полезных предложений, два из которых имели чрезвычайно важное значение.

Одно из них исходило от д-ра Говарда, известного психиатра из города Монклер в штате Нью-Джерси. Он указал на то, что в тексте нашей книги было слишком много слов «вы» и «должны». Он предложил по возможности заменить их выражениями «желатель-

но, целесообразно» или «нам следует». Его идея состояла в том, чтобы исключить все формы принуждения с тем, чтобы наше сообщество базировалось не на принципе «вы должны», а на принципе «нам следует». Требовалась большая работа, чтобы внести эти поправки в текст книги. Сначала я слабо возражал, но потом сдался. Было совершенно очевидно, что доктор абсолютно прав. Д-р Силкуорт и д-р Тьебу дали аналогичные советы и предложили кое-что еще. Не следует также забывать, что именно д-р Силкуорт написал Предисловие к первому изданию «Анонимных Алкоголиков», придав книге вес с медицинской точки зрения.

Все это время мы получали столь необходимое для нас одобрение и советы от Дика Ричардсона, Фрэнка Эймса и д-ра Леонарда Стронга из нашего Попечительского совета. Они с живым интересом следили за ходом нашей деятельности и постоянно подбадривали нас.

Следует особо отметить, что создание книги АА сопровождалось не только спорами о ее содержании. По мере ее написания крепло убеждение, что мы находимся на правильном пути. Мы видели громадные перспективы того, чем могла стать и что могла совершить эта книга. Неизменным и постоянным оттенком настроения, которое, в конце концов, возобладаало среди нас, были большие ожидания, базирующиеся на твердой уверенности. Подобно звуку затихающей грозы, грохот былых сражений превращался всего лишь в гул. Небо расчистилось и стало ясным. Мы все были в приподнятом настроении.

Посреди этого ликования произошло еще одно чудесное событие. Мы беспокоились о том, как примут нашу книгу в церковных кругах. Ждать нам пришлось недолго. Д-р Гарри Эмерсон Фосдик выразил свое глубочайшее удовлетворение книгой и пообещал написать рецензию после ее выхода в свет. В период, когда книга готовилась к печати, в нью-йоркской группе не было ни одного католика. Один католик из акронской группы изложил свою историю, но потом не представил своего мнения о книге. Поэтому мы абсолютно не представляли себе, что скажут о нашей книге католические священнослужители. Какая-то группа дилетантов с небольшим, прямо скажем, религиозным опытом и образованием выпустила книгу, повествующую об излечении от алкоголизма с помощью духовных методов. Что подумают наши друзья из католической церкви? Мы не имели об этом ни малейшего представления.

Затем пришли хорошие новости. Ранее наш посланник передал книгу «Анонимные Алкоголики» в Католический комитет по печат-

ным изданиям при нью-йоркской епархии. Этим посланником был Морган Р, который всего несколько недель назад был выписан из психиатрической больницы Грейстоун и был первым католиком, появившимся в нью-йоркской группе. Как оказалось, он был знаком с одним из членов Церковного комитета по печатным изданиям. Итак, мы отправили Моргана. Вскоре он возвратился и рассказал нам удивительные вещи.

Он сказал, что Комитет может сказать лишь самые наилучшие слова в поддержку наших усилий. По их мнению, книга была отличной. Прочитав раздел о медитации и молитвах, Комитет внес некоторые предложения по его усовершенствованию, которые не вносили никаких радикальных изменений. Морган привез с собой эти предложения, и они оказались настолько хорошими, что мы тут же согласились с ними. Они обнаружили только одно предложение во всей книге, которое действительно следовало исправить. В финальной части моей собственной истории, о которой в первоначальном варианте я рассказывал в первой главе, я риторически использовал следующее цветистое выражение: «Мы обрели рай небесный здесь, на нашей старой земле». Приятель Моргана из Церковного комитета с улыбкой указал ему на эту фразу и спросил, не кажется ли ему, что Билл У. мог бы заменить «рай небесный» на «утопию». «Все же мы, католики, обещаем людям впоследствии нечто гораздо более привлекательное!» — сказал он. Комитет не принимал никакого официального решения; они просто передали нам, что все в порядке. Впоследствии таким же был вердикт практические всех конфессий, за что мы им глубоко благодарны.

Теперь оставалось только подготовить оригинал для набора. Мы взяли один из ранее размноженных экземпляров, и Генри своим четким почерком внес туда все исправления. Существенных поправок было немного, зато много мелких исправлений. Этот экземпляр стал едва разборчивым, и мы сомневались, примут ли его в типографии с такими многочисленными пометками. Генри и я отправились в Нью-Йорк, где вскоре встретились лично с Эдвардом Блэквеллом, президентом «Корнуолл Пресс». Пребывая в отличном расположении духа, мы объявили ему о нашей готовности.

М-р Блэквелл захотел узнать, сколько экземпляров нам надо. Памятуя об обещанной статье в «Ридерс Дайджест» мы все еще мыслили категориями вагонов. Это произвело несомненное впечатление на м-ра Блэквелла, однако он предложил тираж 5 тыс. экземпля-

ров для первого издания. Затем он поинтересовался нашими финансовыми возможностями. Мы осторожно сообщили, что временно находимся на мели. Указав на эффект, который должна произвести статья в «Ридерс Дайджест», Генри предложил заплатить 500 долларов в качестве авансового платежа за 5 тысяч экземпляров. Было видно, что м-р Блэквелл встревожился. «Как насчет ваших связей с Рокфеллером?» — спросил он. Мы ответили, что это лучше оставить на крайний случай, и что мы пытаемся по возможности обойтись в этом деле своими средствами. Уже заразившись духом АА, м-р Блэквелл сказал с блеском в глазах: «Ну что ж, я полагаю, этого будет достаточно. Я рад помочь вам». Итак, процесс был запущен, и Анонимные Алкоголики обрели еще одного прекрасного друга.

Договариваясь с м-ром Блэквеллом, мы определили розничную цену книги в размере 3,5 доллара. Эта цифра была результатом долгих и жарких споров. Некоторые товарищи настаивали на цене в один доллар, другие хотели брать по два с половиной доллара за книгу. Они оставались глухи к доводу Генри относительно того, что нам необходимо получить какую-нибудь прибыль, иначе мы никогда не сможем содержать головную штаб-квартиру, не говоря уже о том, чтобы расплатиться с акционерами. Но, в конце концов, Генри одержал победу, и в качестве утешения для его оппонентов мы велели м-ру Блэквеллу отпечатать тираж на самой толстой бумаге, которая только была в его типографии. Оригинальный том получился настолько толстым, что его стали называть «Большой Книгой». Идея заключалась в том, чтобы убедить покупателя-алкоголика, что эта книга действительно стоит таких денег!

Вскоре после этого Генри, Рут, Дороти С. из Кливленда и я поехали в типографию м-ра Блэквелла в Корнуолле, штат Нью-Йорк, и поселились в единственной городской гостинице. Мы привезли с собой драгоценный откорректированный печатный экземпляр «Анонимных Алкоголиков». Когда менеджер типографии в Корнуолле увидел, в каком состоянии был текст книги, он так ужаснулся, что хотел отправить нас домой, чтобы мы напечатали новый экземпляр. Но торговцу Генри удалось одержать верх и убедить его попытаться сделать верстку, а спустя день мы уже корректировали гранки из типографии.

К этому моменту у нас закончились деньги. Счет за гостиницу должен был вдвое превзойти размер нашей наличности. Рут, Дороти и я чувствовали себя ужасно неловко, но Генри уверенно заявлял, что

Господь позаботится о нас. Генри недавно стал приверженцем утешительной теории о том, что если Господь пожелает исполнения какого-либо дела, нам остается только накапливать долги, которые Он, в конце концов, оплатит. Это был воодушевляющий пример веры, но все же оставался практический вопрос о том, кто будет посланником Господа в денежном вопросе. Мы уже нагрузили наших акционеров максимально возможным количеством акций, которые они были в состоянии приобрести; они были уже сыты ими по горло. Может быть, этим человеком будет старый добрый Чарли Таунс? Ехать в Нью-Йорк, чтобы клянчить у него денег, выпало мне. Когда м-р Таунс услышал о нашем финансовом положении, это произвело на него не слишком благоприятное впечатление, однако он помог с оплатой счета за гостиницу и дал еще около 100 долларов на расходы.

Мы повеселели. Скоро будут готовы печатные формы, заработают печатные станки, и 5 тысяч экземпляров будут готовы к тому моменту, когда появится статья в «Ридерс Дайджест». Генри, Рут и я поделили между собой последнюю сотню долларов, и мы вернулись в Нью-Йорк в хорошем настроении. Теперь мы могли не волноваться; богатство поджидало нас буквально за углом.

Не могу сказать, почему за все время подготовки книги никто из нас не подумал о том, чтобы связаться с «Ридерс Дайджест». Почему-то вопрос о том, чтобы согласовать сроки появления их статьи и выхода нашей книги, не пришел нам в голову. Мы с Генри задумались об этом, когда снова ехали по аллее, ведущей в Плезантвилль. Мы предположили, что на написание обещанной статьи им может потребоваться несколько месяцев. Но к чему волноваться, в любом случае, это всего лишь вопрос времени.

На пороге офиса нас встретил главный редактор Пэйн. Он не очень-то помнил, кто мы такие. «Ну что ж, господин главный редактор, у нас все готово к атаке», — весело произнес Генри. «Какой атаке?» — тихо и растерянно спросил м-р Пэйн. Мы поспешили напомнить ему обстоятельства дела, и вскоре он вспомнил о нашем визите к нему прошлой осенью. «Конечно-конечно, — сказал он. — Вы представители товарищества алкоголиков. Вы хотели, чтобы «Дайджест» поместил статью о вашем обществе и книге, которую вы пишете. Если помните, я сказал вам, что мне надо обсудить это с нашими сотрудниками. Что ж, я так и сделал. К моему удивлению, им совсем не понравилась эта идея. Им кажется, что общество алкоголиков не вызовет большого интереса. Кроме того, они считают, что в целом это спорная

затея с медицинской и религиозной точек зрения. Но еще хуже, что я забыл известить вас об этом. Мне очень жаль»².

Это был сокрушительный удар. Даже жизнерадостный Генри был подавлен. Мы пытались возражать, но безуспешно. Это был конец. Наша затея с книгой рухнула.

Мы ехали домой в растерянности, думая, как мы посмотрим в глаза членам групп, акционерам, хозяину типографии и м-ру Таунсу. В тот период товарищество АА насчитывало около сотни членов. Мы обещали отдать 28 книг тем, кто написал истории своей болезни, а 49 экземпляров надо было бесплатно отправить акционерам-алкоголикам и их друзьям, которые купили наши акции. Пять тысяч экземпляров скоро поступят на склад в Корнуолле, а у нас совершенно нет рынка сбыта. Возможно, типография заберет их, чтобы обезопасить себя от финансовых потерь. У нас не осталось ни цента, и разумеется, наш скромный платеж размером 500 долларов будет не слишком большим утешением м-ру Блэквеллу. А что скажут попечители? Возможно, они с самого начала были правы. Что нам делать? Как справиться с этой катастрофой? У нас не было ни малейшего представления.

Однако наше возвращение оказалось не таким трагическим, как мы ожидали. Некоторые наши товарищи ворчали и говорили: «Мы вас предупреждали», но почти все остальные проявили спортивное хладнокровие и спрашивали, куда же подевалась наша уверенность. Попечители также держались очень лояльно; они предложили собирать каждую неделю, чтобы искать средства и способы для распространения нашей книги. Наиболее ободряющим был тот факт, что м-р Эдвард Блэквелл сказал, что не намерен передавать нашу книгу какому-нибудь постороннему изданию. Он сказал, что намерен поддерживать нас, и держал свое слово в течение тринадцати месяцев, пока мы пребывали в неизвестности.

Было очевидно, что для продажи книги нам необходима какая-нибудь реклама. Мы обратились во многие журналы, но безрезультатно.

² Как многие знают, в течение многих лет ни одно издание не оказывало АА столь щедрой поддержки, как «Ридерс Дайджест». Они поместили много статей, которые были посвящены АА или неоднократно упоминали о нас, и это оказало неоценимую помощь для перевода нашей литературы на иностранные языки. Покойный Фултон Ауслер был не только старшим редактором «Дайджест», но и одним из попечителей АА.

татно. В разгар этого процесса типография «Корнуолл Пресс» сообщила нам, что тираж готов. Шел апрель 1939 года. Генри был абсолютно сломлен и пытался найти работу. Рут сидела дома, а в качестве оплаты получила ничего не стоящие акции не существующего более общества «Издательские работы». Она охотно приняла их и не ослабила своих усилий. Всем нам приходилось залезать в долги, чтобы иметь деньги на жизнь.

Затем 1-го мая на наш дом по адресу Клинтон-стрит, 182, свалилось новое несчастье. Мы с Лоис жили в доме, ранее принадлежавшем ее покойным родителям. После их смерти банк забрал его и сдавал нам в аренду за символическую сумму. Сумма ипотечного кредита была столь велика, что банку не удавалось его продать, и мы смогли оставаться там в течение нескольких лет. Но теперь банк нашел покупателя, и нам следовало выметаться. Мебель с четырехэтажной старого кирпичного дома была погружена в фургон. Склад вынужден был заплатить грузчикам, поскольку у нас не было на это денег. Все наше имущество было в залоге у хозяина склада, где и оставалось на протяжении последующих двух лет. Куда нам было идти?

Наши друзья всполошились. Был создан небольшой фонд, который назывался «Средства на замену дома Лоис У.», и это были едва ли не первые деньги, которые когда-либо удавалось собрать нашей организации. В этот фонд начали поступать пожертвования от проживающих вокруг семей АА. Разумеется, они были небольшими, так как все были разорены. Из этого фонда попечители начали выплачивать нам с Лоис по 50 долларов в месяц. Новый член нашего сообщества, Джек С., одолжил нам разбитый автомобиль марки «Линкольн». Но где нам жить? Этот вопрос был решен с помощью Говарда и его матери, которые владели летним домиком на отдаленном озере в западной части штата Нью-Джерси. Мы оставались там до ноябрьских снегопадов. Эта временная передышка дала нам возможность заняться возрождением лопнувшего проекта с распространением книги.

Вскоре после того, как в апреле появился отпечатанный тираж «Анонимных Алкоголиков», д-р Фосдик, как и обещал, написал прекрасную рецензию на книгу. Эта рецензия была перепечатана, в основном, периодическими изданиями религиозного характера, но это не имело значения для получения заказов на приобретение книги. Мы пришли в восторг, когда в «Нью-Йорк Таймс» также появи-

лась рецензия на нашу книгу. Но ничего не произошло. Мы все еще не получали заказов на книгу. В течение лета 1939 года все попытки заставить национальные журналы опубликовать статью об Анонимных Алкоголиках заканчивались неудачей.

В один из дней наш товарищ Морган, ирландец по происхождению, выдвинул идею. Он сказал: «Я раньше работал в рекламном бизнесе и имел много дел с радио. Я хорошо знаю Гэбриэла Хиттера, и я уверен, что он нам поможет». Итак, он отправился к Хиттеру и вскоре вернулся с сияющим видом. «Верное дело, — сказал он. — Гэбриэл собирается нам помочь». В те времена м-р Хиттер был ведущим общенациональной программы «Мы, народ», которая складывалась из трехминутных интервью. Наша история ему сразу же понравилась. Он планировал взять интервью у Моргана, кратко изложить историю его падения и подъема, а затем выспросить у него кое-какие сведения об АА и дать рекламу книги. Мы решили, что это просто *великолепно*, да еще по общенациональному каналу.

У Генри немедленно воспряли его рекламные инстинкты. В связи с выходом радиопередачи он хотел разослать уйму почтовых открыток всем врачам к востоку от Миссисипи, а их предположительно насчитывалось около 20 тысяч. Открытки должны были содержать призыв послушать радиопередачу Хиттера и купить книгу «Анонимные Алкоголики» — «верное средство от алкоголизма». Это была еще одна замечательная идея; единственное, чего нам не хватало, это денег. Среди новичков нашего товарищества оказалась парочка более обеспеченных людей. Генри немедленно отправился к ним, размахивая пачкой акций «Издательских работ». Они не хотели покупать никаких акций, но соглашались принять векселя, подписанные несуществующим издательством и заверенные лично Генри и мной. Невероятно, но Генри вытянул из них 500 долларов. В агентстве, которому мы собирались поручить отправку почтовых открыток, мы заполучили список всех врачей на восточном побережье США. Мы были уверены, что в результате этого получим, по меньшей мере, несколько тысяч заказов на приобретение книги.

Тем временем Гэбриэл Хиттер назначил день, когда Морган должен появиться перед микрофоном. Это должно было произойти через неделю, и мы очень беспокоились. Памятуя о предыдущих провалах, кто-то высказал предупреждение: «Что, если Морган, недавно выпущенный из психиатрической больницы, напьется в день

передачи?» Жестокий опыт говорил нам о том, что это вполне возможно. Как избежать такого несчастья?

Очень деликатно мы предложили протестующему Моргану где-нибудь запереть его до дня радиопередачи. Чтобы добиться этого, от Генри потребовались все его ухищрения торговца, но ему это удалось. Оставалось только решить вопрос, как и где мы можем запереть Моргана. Генри, вера которого полностью восстановилась, торжественно заявил, что «Бог позаботится об этом». Он вспомнил об одном из наших богатых новичков, который был членом спортивного клуба в центральной части города. Нельзя ли за деньги получить там комнату на двоих? Громко ворчащего Моргана отвели в плен. В течение нескольких дней мы по очереди круглосуточно дежурили рядом с ним, ни на минуту не спуская с него глаз.

Отправка почтовых открыток врачам шла полным ходом, и все было готово. Почему мы раньше не вспомнили про радио? Это должно было стать только началом. Снова начались разговоры про продажи книги целыми вагонами. За час до начала радиопередачи все наши товарищи с семьями собрались у радиоприемников, ожидая великого момента. Как и следовало ожидать, Гэбриэл начал передачу минуту в минуту. Когда в эфире послышался голос Моргана, в доме каждого нью-йоркского члена АА раздались вздохи облегчения. Морган выдержал срок и не напился. Это были очень трогательные три минуты, уж Гэбриэл Хиттер постарался, и Морган тоже не ударил в грязь лицом. Мы рассчитывали на огромный эффект по всей Америке, особенно среди врачей, которые уже получили 20 тысяч наших почтовых открыток. Мы полагали, что через три дня наш почтовый ящик №658 на Черч-стрит-аннекс в Нью-Йорке будет завален просьбами о помощи и заказами на книгу.

Нам потребовалось большое усилие воли, чтобы выждать эти три дня. Затем мы поднялись по ступеням почтового отделения и направились прямым ходом к нашему ящику. Каждый из нас нес в руках по паре чемоданов, чтобы отвезти домой первую порцию шквала писем. Заглянув через стекло, мы с изумлением увидели там не более горстки открыток. Оптимист Генри поспешил воскликнуть: «Это ничего не значит, ребята. Они просто не могли поместить их в ящик. Держу пари, у них целый мешок наших открыток». Почтовый служащий протянул нам ровно дюжину открыток. Генри сказал ему: «Там должно быть гораздо больше. Где они?» А служащий ответил: «Это все, сэр». Совершенно подавленные, мы просмотрели эти две-

надувать ответов. Одни безжалостно высмеивали нас. Другие, очевидно, нацарапанные пьяными медиками, были абсолютно неразборчивы. В двух открытках был заказ на книгу «Анонимные Алкоголики». Радио как средство массовой информации сильно потеряло свою репутацию в наших глазах, и таким образом, еще 500 долларов вылетели в трубу.

Несколькими днями позже наш домовладелец в Ньюарке повел себя очень жестко. К нам пришел шериф с извещением о выселении. Мы нашли крошечную комнату в соседнем офисном здании, куда едва втиснули большой стол из кабинета Генри, его мягкий стул, пару стеллажей и Рут с ее пишущей машинкой. Посетителям приходилось стоять. Каким-то образом нам удалось внести небольшой аванс за аренду, и оставалось вопросом, сколько месяцев мы сумеем продержаться до очередного прихода шерифа.

Летний домик Говарда на берегу тихого озера был чудесным местом для отдыха и восстановления. К тому же, у нас было по 50 долларов в месяц и автомобиль, на котором можно было передвигаться. Но что будет с наступлением зимы? Лоис начала задумываться, не напрасно ли она оставила свою работу в магазине. Я убедил ее уйти с работы в тот момент, когда перспективы с книгой казались наиболее радужными. Теперь же не оставалось ничего иного, как продолжать наше дело. Надо было каким-то образом вдохнуть новую жизнь в этот проект. Признаюсь, мы часто размышляли о том, что после четырех лет, в течение которых я оставался трезвым, у нас не было перспектив получения какого-нибудь дохода или уверенности в том, где нам жить.

К июлю Генри устроился на работу, и попытками оживить наш проект пришлось, в основном, заниматься мне и Рут. Теоретически она продолжала получать жалование в размере 25 долларов в неделю, но в действительности вместо денег она еженедельно получала акцию «Издательских работ» номиналом 25 долларов. Мы не могли заплатить ей ни цента наличными. Мы так и не смогли ничего заплатить ей до октября.

В один из июльских дней я отправился в Нью-Йорк, где посетил м-ра Чарльза Таунса. Мы были должны Чарли кучу денег, как и м-ру Блэквеллу из «Корнуолл Пресс». Но оба они с готовностью соглашались подождать. Когда я вышел из лифта в сад, расположенный на крыше больницы, Чарли приветствовал меня широкой улыбкой. Все это время он буквально рыл землю, чтобы обеспечить нам рекла-

му, и преуспел в этом. Он был давно знаком с Морисом Марки, известным радиожурналистом. Заинтригованный историей об Анонимных Алкоголиках, м-р Марки подошел к Фултону Ауслеру, который тогда был редактором журнала «Либерти». Этот замечательный редактор, писатель и наш будущий друг сразу оценил ситуацию и поручил Морису Марки написать статью. «Так когда ты сможешь поехать поработать с Морисом?» — спросил Чарли.

К нашему огромному восторгу, Морис вскоре подготовил статью, которая называлась «Алкоголики и Бог». Она должна была появиться в сентябрьском номере «Либерти». На этот раз мы действительно надеялись и верили, что наши дела пошли на поправку, и так оно и было.

Однако после выхода этой статьи мы могли получить заказы на книгу не раньше октября. А как решить вопрос с деньгами до тех пор? Следовало внести арендную плату, и что-то надо было делать с долгами перед м-ром Блэквеллом, Таунсом и некоторыми другими кредиторами. Нам просто необходимо было раздобыть, как минимум, тысячу долларов.

У одного из наших нью-йоркских алкоголиков, Берта А., было модное швейное ателье на Пятой Авеню, которое досталось ему в наследство от отца. Но из-за алкоголизма Берта этот бизнес катился под гору и был почти разрушен. Я позвонил Берту и рассказал ему о том, что нам требуется. Когда я сказал, что «Либерти» обязательно опубликует свою статью в сентябре, он спросил: «Ты действительно уверен на этот раз? Ведь вы с Генри были абсолютно уверены насчет статьи в «Ридерс Дайджест». Ну ладно, посмотрим. Возможно, мне удастся что-нибудь сделать».

Среди клиентов Берта было много состоятельных людей. Изучив их список, он выбрал одного, которого мы назовем м-р Г.

Берт сказал: «Вот человек, который знает о нас все. Он очень сильно интересуется проблемой алкоголизма, хотя я должен признать, что в этом вопросе он выступает за введение сухого закона». Когда я выразил сомнение относительно принятия помощи от борца за запрет алкоголя, Берт сухо заметил: «Послушай, Билл, сейчас не время мудрить. Нам надо взять тысячу долларов у любого, кто согласится их дать». Берт поднял трубку и заказал междугородный звонок. Сначала он смело попросил м-ра Г. о пожертвовании. М-р Г. колебался. Тогда Берт рассказал своему клиенту о АО «Издательские работы», которое в настоящее время располагало большим запасом

книг, но малым количеством наличных денег. Но статья в «Либерти» принесет нам много заказов. Не согласится ли м-р Г. купить несколько акций? Сомнения м-ра Г. еще более усилились. Тогда Берт предложил м-ру Г. дать «Издательским работам» денег займа. В конце концов, наше общество располагает большим запасом ценных книг. Узнав об истинном положении дел в «Издательских работах», м-р Г. решительно отказался. Берт сделал еще одну попытку. «М-р Г., — сказал Берт, — примете ли вы вексель на тысячу долларов от «Издательских работ», если я подпишу его? Как вы знаете, у меня здесь хороший бизнес на Пятой Авеню».

«Несомненно, — ответил м-р Г., — я приму такой вексель с вашей подписью. Пришлите его мне, и я с радостью переведу вам деньги». Это была неожиданная удача, которая, возможно, спасла наше книжное предприятие, так как это позволило нам продержаться до конца осени 1939 г. Чтобы спасти книгу «Анонимные Алкоголики», Берт заложил свой собственный бизнес, который к тому времени был буквально разорен. Это был поступок настоящего друга.

В сентябре 1939 г. статья в «Либерти» появилась в газетных киосках. Она была слегка мрачноватой, и мы думали, что название «Алкоголики и Бог» оттолкнет многих потенциальных заказчиков. Возможно, так оно и было, но несколько сотен алкоголиков и их семей не испугались. В редакцию журнала «Либерти» пришло 800 просьб о немедленной помощи, которые были тут же переданы мне и Рут. Она написала каждому очень участливые письма, в которые был вложен буклет с описанием книги. Реакция была прекрасной. Тут же было продано несколько сотен книг по полной розничной цене в 3,5 доллара. Что еще более важно, мы установили переписку с алкоголиками, их друзьями и их семьями по всей стране. Наконец-то Рут могла брать себе несколько долларов в неделю. А все эти трогательные просьбы о помощи заставили нас забыть о собственных неприятностях. Нашим основным занятием до начала 1940 года стала работа об этих новых людях с помощью переписки; в одних случаях мы сводили их между собой, в других — направляли их в акронскую, нью-йоркскую и кливлендскую группы. Вскоре после выхода статьи в «Либерти» появилась серия статей аналогичного содержания в кливлендской газете «Плэйн Дилер». Это принесло нам новые заказы на книгу и десятки новых проблем. Сообщество Анонимных Алкоголиков быстро переходило из детства в юность. Как я уже говорил, мы с Лоис переехал в дом Боба и Мэг в Монси, штат Нью-

Йорк, чтобы пережить там зиму 1939—1940 гг. и начало весны. Затем мы перебрались в квартиру друга в Нью-Йорке, затем ненадолго поселились в комнате в Гринвич Виллидж, а потом переехали в здание первого клуба АА, где прожили до весны 1941 г. Пожертвования в Фонд средств на замену дома для Лоис У. продолжали служить нам добрую службу. Таким образом, мы жили вполне удобно, и, наблюдая за развитием АА, чувствовали себя все более счастливыми.

Начало весны 1940 года было отмечено одним печальным происшествием. Поскольку до этого мы не знали, где будем жить в ближайшее время, мы выбрали почтовый ящик №658 в одном из почтовых отделений в центральной части Нью-Йорка, так как оно располагалось посреди большого мегаполиса, включая Лонг-Айленд и Нью-Джерси. Теперь нам казалось правильным решением открыть небольшой офис рядом с этим почтовым отделением. Я выступил с этим предложением, которое поддерживали наши акционеры и Рут. Генри, который по своим рабочим делам перебрался в западную часть Нью-Джерси, категорически возражал. Он хотел заниматься книжными делами вместе с Рут там, где требовалось его присутствие в связи с основной работой, дела с которой складывались не очень хорошо. Он находился в крайне неуравновешенном эмоциональном состоянии, которое теперь мы называем «сухой пьянкой». Чем больше мы настаивали, тем более ожесточенным и непреклонным он становился. Он также очень сильно переживал по поводу других проблем. В конечном итоге, он сломался и после четырех лет трезвости ушел в ужасный запой. После этого он так никогда уже и не выздоровел и продолжал пить вплоть до недавней смерти. Это было очень печально, учитывая все, что он сделал для книги и тот факт, что он был одним из первых членов нашей группы в Нью-Йорке. Мой собственный наставник, Эбби, также продолжал пить и не выражал никакого желания остановиться. Наша группа пришла в ужас, и мы задавали себе вопрос: «Если такие верные последователи АА берутся за старое, что же будет со всеми остальными?» Однако, на самом деле, в результате все мы стали еще более бдительными. Поэтому срыв бедняги Генри не привел к аналогичным последствиям для остальных.

Наша группа начала очень быстро расти благодаря статье в «Либерти», и особенно бурный рост происходил в Кливленде. Появились новые ростки и во многих других больших и малых городах; мы обозначали их булавками, которые втыкали в карту, висевшую на

стене нашего офиса. В начале 1940 г. мы смогли насчитать около 800 человек, которым удалось выздороветь. Это число представляло собой значительный прогресс по сравнению с сотней человек, которые насчитывались в наших рядах в апреле предыдущего года, когда была опубликована книга. В книге выражалась надежда, что когда-нибудь представители АА смогут обнаружить такую группу в каждом населенном пункте. Эта мечта начинала воплощаться в жизнь.

Наши друзья-неалкоголики из Попечительского совета оставались с нами на протяжении всего этого сложного периода, который мы переживали в 1939 году. Одним из новых попечителей стал член нашей нью-йоркской группы Билл Р., а м-р А. Лерой Чипмэн, который наблюдал за нами все это время, теперь тоже примкнул к нам и стал казначеем Фонда. Однако наша казна оставалась все такой же пустой.

В 1940 г. открылся наш первый клуб и первый сельский реабилитационный центр.

Члены нью-йоркской группы жаловались на то, что им недостаточно встреч, которые проходили раз в неделю в съемном помещении в Стейнвей-холле. Нам надо было проводить больше времени вместе. Нужна была домашняя атмосфера, может быть, свой клуб. Эта идея стала популярной, и два наших ветерана, Говард и Берт, быстро обнаружили подходящее помещение в доме № 334 на Западной 24-ой улице и лично гарантировали его оплату. Том Б., еще один наш приверженец, сделал то же самое в отношении оплаты за свет, отопление и телефон в нашем клубе.

Первоначально здание клуба было конюшней на заднем дворе двух кирпичных домов. С улицы к нему вела крытая узкая аллея. Впоследствии лошади уступили место художникам, которые привели помещения в порядок и сделали декоративную отделку. Потом это здание стало слишком мало для клуба художников-иллюстраторов, поэтому они выехали, а мы, Анонимные Алкоголики, вселились. На нижнем этаже было место для проведения достаточно многочисленных собраний, а на верхнем этаже находились комната отдыха и две маленькие спальни. В одной из них вскоре поселился старина Том, наш знаменитый первый смотритель этого здания, а вслед за этим мы с Лоис въехали во вторую комнату, где и оставались около года. Мы никогда не забудем наше общение там с другими нашими товарищами — Гербом, Илой, Бобби, Диком, Уилбуром, Рут, Генри, Лилиан и многими другими.

Разумеется, у этого клуба вскоре появились собственные проблемы, как и у сотен других клубов, которые возникли с тех пор. Но, как и большинство клубов АА, этот первый клуб принес нам гораздо больше пользы, чем неприятностей, особенно после того, как мы узнали, что он должен рассматриваться как ответвление от нашей основной деятельности, и что в этом случае группа АА не может им управлять. Этот старый клуб на 24-ой улице был свидетелем многих событий из ранней истории АА. Ныне он все еще активно действует и представляет собой достопримечательность, которую посещают члены наших сообществ со всего мира. Немного позднее в том же 1940 году появились аналогичные клубы гораздо большего размера в Филадельфии и Миннеаполисе. Ныне поле нашей деятельности отмечено бесчисленным множеством помещений и зданий, где располагаются наши клубы. Право, стоит взглянуть на самые красивые из них, особенно клубы в Техасе.

Тем временем на холмах штата Коннектикут стало развиваться интересное начинание. Там был ряд ферм, принадлежавших женщине, которая известна и пользуется признанием в широких кругах АА как наша дорогая сестра Фрэнсис. Эта чудесная добрая душа содержала эти фермы из собственного кармана с различными благотворительными целями — одну для престарелых, одну для детей, а одну для всех проходящих странников. Летом 1939 г. наш нью-йоркский товарищ Марти стал наставником недавно пришедшей к нам Ноны У. Нона была одной из первых женщин в рядах АА, и она уже пользовалась гостеприимством Фрэнсис на одной из этих ферм, по этому с готовностью повезла часть нашей группы в Коннектикут, где мы познакомились с сестрой Фрэнсис.

Эта замечательная женщина переживала тяжелые времена, и у нее осталась только одна ферма. Она называла ее «Министерством наблюдения за небесами». Казалось, мы так же понравились сестре Фрэнсис, как и она нам. Она предложила отдать это место в наше полное распоряжение, если мы создадим совет попечителей для присмотра за фермой. Впоследствии она со смехом признавалась, что была одновременно шокирована и зачарована пришедшими к ней тогда алкоголиками. До той поры самым большим скандалом в ее семье был случай, когда в Риме ее сестру однажды видели в компании итальянского офицера без сопровождения пожилой дуэньи! Но сестра Фрэнсис с готовностью приспособилась к нам. С каждым последующим годом мы любили ее все больше, и она платила нам взаимностью.

Реабилитационная ферма, которая появилась у нас благодаря дару сестры Фрэнсис — это очаровательное место, где в нескольких небольших домиках могут разместиться свыше 20 человек. Это замечательный уголок, куда можно направить любого нуждающегося в дополнительной реабилитации после пребывания в больнице, а многие члены АА приезжают туда на каникулы и в отпуска. Подобные уединенные пристанища сегодня существуют во всех уголках земли, где действуют наши товарищи. Хотя они не принадлежат непосредственно АА, но оказывают нам хорошую поддержку и помогают восстановлению больных. Сегодня от лица всех нас я выражаю нашу признательность сестре Фрэнсис и ее «Министерству налогообложения за небесами», которое так изменилось за это время.

На собрание, которое состоялось в феврале 1940 г., «дядюшка Дик» Ричардсон пришел сияющим и загадочным. Вскоре он поведал нам, что м-р Джон Д. Рокфеллер-младший, о котором мы ничего не слышали с 1937 года, следил за нашим развитием с живым интересом.

М-р Рокфеллер решил, что хочет что-нибудь сделать для Анонимных Алкоголиков. Он предложил организовать обед и пригласить на него несколько сот человек из числа его собственных друзей и знакомых, чтобы они могли получить представление об истоках нашего замечательного движения. Дядюшка Дик представил список приглашенных. В нем было около 400 фамилий, настоящее созвездие выдающихся и богатых людей Нью-Йорка. Было件нятно, что в совокупности их финансовое состояние могло составить миллиард долларов. Нам, алкоголикам, показалось, что м-р Рокфеллер, наконец, изменил свое мнение, и наши денежные затруднения скоро уйдут в прошлое. В этот момент мы с радостью узнали, что м-р Карлтон Шервуд, друг Дика Ричардсона и специалист по сбору средств, использовал свое влияние и оказал содействие в осуществлении этого многообещающего проекта.

Ранее в этой книге я уже упоминал об обеде у м-ра Рокфеллера, но мне кажется, что в наши хроники должно войти более подробное описание этого памятного события, потому что это был тот самый момент, когда начала формироваться традиция АА, предписывающая отказываться от посторонних пожертвований.

Обед состоялся 8-го февраля 1940 г. в Юнион-клубе в Нью-Йорке, который был даже более консервативным, чем сама Юнионистская лига. Присутствовали около 75 человек из 400 приглашенных. Все они прекрасно выглядели. Однако, когда они собрались в обеденном зале, на лицах большинства из них было довольно недоумевающее

выражение. Они явно не могли понять, что это за затея с Анонимными Алкоголиками. Некоторые опасались, что это еще один план для повсеместного введения сухого закона, о чем они и сообщили. Чтобы позволить им получить ответы на любые вопросы, мы посадили за каждый стол по человеку из нашей нью-йоркской группы. Благодаря этому гости за обедом легко оттаяли. Было задано много вопросов, и некоторые наши ответы изумили этих видных персон. За одним из столов сидел наш герой Морган, безупречно одетый и очень привлекательный. Один седовласый банкир поинтересовался: «М-р Р., какое учреждение Вы представляете?» Морган усмехнулся и ответил: «Видите ли, сэр, в данный момент я не связан с каким-либо учреждением. Однако девять месяцев назад я был пациентом психиатрической больницы «Грейстоун». Интерес за этим столом резко возрос.

Д-р Боб приехал вместе с ветераном акронской группы Полом, а также привел с собой Кларенса, одного из основателей процветающей кливлендской группы. На обеде также присутствовал д-р Рассел Блэйсдел, который прошлой осенью дал нам возможность поработать с пациентами психиатрической больницы штата Нью-Йорк в Рокленде, и наш добрый друг д-р Силкуорт.

Д-р Боб и я должны были произнести речи. Еще несколько алкоголиков собирались принять участие в ответах на вопросы, и на протяжении всей этой процедуры нам должны были помогать д-р Гарри Эмерсон Фосдик, представляющий религиозные круги, и д-р Фостер Кеннеди, всемирно известный невропатолог, который должен был выступить от имени медицинских кругов. Мы должны особо отметить помощь этих двух замечательных людей. Д-р Фосдик был первым церковнослужителем, поверившим в нас. В начале 1939 г. он ознакомился с текстом книги «Анонимные Алкоголики» еще до ее выхода в свет и немедленно вызвался написать рецензию. Эта великолепная рецензия, с которой можно ознакомиться в приложении к данной книге³, прекрасно иллюстрирует его глубокое понимание и высокую оценку нашей деятельности. Точно так же д-р Кеннеди, наш первый друг из числа невропатологов, никогда не упускал возможности выразить глубокое доверие деятельности АА⁴.

Сам м-р Рокфеллер внезапно заболел и не смог прийти. По этому случаю на обеде председательствовал его сын Нельсон, которого

³ Рецензия д-ра Фосдика дана в Приложении Е:д.

⁴ См. Приложение Ес — Выступление д-ра Кеннеди перед членами Медицинского общества штата Нью-Йорк.

мы все очень любили. Я сидел между ним и д-ром Блэйсделлом. Прямо напротив меня сидел Уэндел Уилки. Во время обеда щедро проносились тосты. Для компании бывших алкоголиков мы держались очень хорошо. Мы удивлялись, как это м-р Рокфеллер решился зайти столь далеко и поставить под угрозу свою репутацию ради каких-то неизвестных алкоголиков, борющихся за выживание.

По завершении обеда слово взял м-р Нельсон Рокфеллер. От имени своего отца он передал сожаление в связи с невозможностью лично присутствовать на этом обеде. Он сказал о глубоком впечатлении, которое произвело на м-ра Джона Д.-младшего знакомство с Анонимными Алкоголиками. Нельсон Рокфеллер пообещал присутствующим, что им не придется скучать в этот вечер и начал представлять докладчиков. Д-р Фосдик дал нам в высшей степени замечательную характеристику и выразил полную уверенность в нашем будущем. Д-р Кеннеди с теплотой отозвался о нашей деятельности и зачитал письмо протеста, которое он написал в «Журнал Американской медицинской ассоциации» по поводу их рецензии на книгу «Анонимные Алкоголики», где они отзывались о нас с некоторой насмешкой. Д-р Боб произнес краткую речь, а я вкратце поведал историю своей болезни, своего выздоровления, а также историю нашего товарищества. По лицам присутствующих гостей было видно, что нам удалось завоевать их симпатию и интерес. Скоро в нашем распоряжении должны были появиться мощные рычаги влияния и большое богатство. Проблемы и усталость должны были уйти в прошлое.

Наконец наступил знаменательный момент. М-р Нельсон Рокфеллер, заметно растроганный, снова взял слово. От имени своего отца он поблагодарил всех пришедших. Он снова повторил, что в жизни его отца было немного событий более волнующих, нежели встреча с Анонимными Алкоголиками. Нельсон сказал, что его отец будет очень рад узнать, как много гостей потрудились прийти, чтобы из первых рук узнать о необычайно многообещающем начинании Анонимных Алкоголиков.

Затаив дыхание, мы ожидали кульминационного момента — перехода к денежному вопросу. Нельсон Рокфеллер пришел нам на помощь. Он сказал: «Господа, вы все видите, что **это работа, основанная на доброй воле**. Ее сила заключается в том, что один человек несет благую весть другому, не думая о прибыли или награде. Поэтому мы считаем, что в денежном вопросе сообщество Анонимных Алкоголиков должно быть самофинансируемым. Они нуждаются

только в нашем хорошем отношении». Гости дружно захлопали, и после сердечных рукопожатий и прощаний вся эта толпа, обладающая богатством на миллиард долларов, направилась к выходу.

Мы были поражены. Зачем м-р Рокфеллер заварил всю эту кашу — неужели только ради этого? Мы просто не могли в это поверить. Понимание начало приходить несколькими днями позже, а со временем Анонимные Алкоголики все больше осознают, что именно он сделал для нас и что имел при этом в виду.

У Дика Ричардсона была стенограмма всех речей, прозвучавших на этом обеде, и он попросил меня отредактировать и издать их. На самом деле, отредактировать предстояло выступление д-ра Боба и мое, потому что не могли же мы редактировать д-ра Гарри Эмерсона Фосдика и д-ра Фостера Кеннеди. Дик сказал, что м-р Рокфеллер хочет купить 400 книг, и мы предоставили их с громадной скидкой — по доллару за штуку. Он хотел разослать их всем гостям, которые были в списке приглашенных на обед, вместе с текстом звучавших там речей. Еще м-р Рокфеллер намеревался написать каждому гостю персональное письмо, текст которого он обещал нам показать.

В этом письме, адресованном как всем присутствовавшим на обеде, так и тем, кто отсутствовал, м-р Рокфеллер снова выражал свое глубокое доверие Анонимным Алкоголикам, свое удовлетворение тем обстоятельством, что многие его друзья своими глазами могли наблюдать старт этого многообещающего движения, и свою глубокую убежденность в том, что наше сообщество должно быть самофинансируемым. Вслед за этим он отмечал, что небольшая денежная помощь все же может оказаться полезной, поэтому он передавал Анонимным Алкоголикам одну тысячу долларов. Вероятно, это был мягкий намек на то, что другие гости также могли бы сделать небольшие пожертвования, если пожелают.

Несмотря на любопытство со стороны прессы, на обед не были допущены репортеры. Это можно было понять, т.к. м-р Рокфеллер, конечно же, рисковал. Если бы кто-то из алкоголиков написал, вся затея с позором бы провалилась. Но поскольку оказалось, что все прошло хорошо, нас свели с фирмой Айви Ли, консультанта м-ра Рокфеллера по связям с общественностью, и совместными усилиями мы подготовили проект заявления для прессы.

Вслед за этим последовали многочисленные и благоприятные упоминания о нас в средствах массовой информации. Новостные

агентства передали сообщение об обеде у м-ра Рокфеллера по всему миру. Появилось несколько довольно сенсационных статей под броскими заголовками, например: «Джон Д. Рокфеллер обедает с алкоголиками». Но все эти статьи, так или иначе, содержали рекламу АА; даже таблоиды приветствовали нас. Общие усилия были направлены на придание Анонимным Алкоголикам статуса достойной и уважаемой организации. Вслед за такой рекламой множество людей отправились в книжные магазины, чтобы купить нашу книгу. Посыпались заказы, и наше финансовое положение существенно облегчилось. Со всей страны пришли сотни просьб о помощи от алкоголиков и их семей. Мы заносили их имена в растущий список наших корреспондентов и надеялись впоследствии установить с ними персональный контакт в процессе развития нашего сообщества. Громадное разочарование, которое мы испытали на обеде после ухода именитых гостей, было позабыто.

Примерно в то же время начало расти число наших попечителей. В состав Совета был избран м-р Роберт Шоу, адвокат и друг дядюшки Дика, а также два моих нью-йоркских товарища, Говард и Берт. Со временем к ним присоединились Том Б. и Дик С. Дик первоначально был членом нашей группы в Акроне, но теперь жил в Нью-Йорке. В состав Совета также вошел Том К., трудолюбивый и консервативный выходец из штата Нью-Джерси. Немного позднее началось долгое служение нашему делу со стороны нескольких новых людей, не бывших алкоголиками — Бернарда Смита и Леонарда Харрисона.

В Попечительском совете возникло намерение добиться пожертвований от присутствовавших на обеде гостей. Поскольку м-р Рокфеллер преподнес символическую сумму в тысячу долларов, предполагалось, что эта кампания не даст значительных сборов, но может оказать определенную помощь. М-р Рокфеллер согласился с этим, и соответствующая просьба была направлена всем, кто фигурировал в списке приглашенных. Как мы и ожидали, пожертвования были не слишком значительными, но довольно многочисленными. Самый маленький чек был на 10 долларов, а самый крупный — на 300 долларов (от господина, у которого брат был алкоголиком). Общая сумма пожертвований составила две тысячи долларов, и вместе с тысячей, полученной от м-ра Рокфеллера, они были внесены в наш Фонд, до того всегда пустой.

Наше с д-ром Бобом материальное положение все еще оставалось незавидным. Поэтому нам назначили по 30 долларов в неделю,

и у Фонда было достаточно наличности, чтобы продолжать эти выплаты в течение года. Впоследствии к приглашенным на тот обед гостям обращались за пожертвованиями ежегодно, и всегда делили сборы аналогичным образом. Четыре года спустя мы смогли написать м-ру Рокфеллеру и его друзьям, присутствовавшим на обеде в Юнион-клубе, что мы больше не нуждаемся в средствах. К тому времени гонорары от книги обеспечивали нам с д-ром Бобом достаточно средств для существования, а нью-йоркская группа начала среди своих членов сбор средств на содержание помещения штаб-квартиры. С этого момента вступила в полную силу традиция АА о недопустимости принятия каких-либо пожертвований со стороны. М-р Рокфеллер и его друзья предоставили нам нечто гораздо более ценное, чем деньги. Они вывели АА в свет.

Теперь давайте на минуту вспомним события весны 1940 года. Несмотря на упорные возражения со стороны Генри, мы переехали из крошечного офиса в Ньюарке в несколько более просторное помещение в Нью-Йорке, расположенное по адресу Визи-стрит, 30, рядом с нашим почтовым ящиком. Рут и я начали писать ответы на многочисленные запросы, пришедшие после обеда у Рокфеллера и последовавшей за этим рекламы в СМИ. В большом количестве начали появляться новые группы АА, о чем нам сообщали представители старых групп, которые приезжали в наш новый офис со списками новичков. Проблемы и трудности, которые возникали в этих отдаленных новых группах, отражались в их письмах, где они просили нашего совета. Почти еженедельно мы радостно вкалывали новую булавку в нашу настенную карту, чтобы отметить зарождение еще одной группы.

Объемы продаж книги АА постепенно нарастали, и мы теперь были в состоянии оплачивать аренду, почтовые и канцелярские расходы, и, что лучше всего, мы могли полностью выплачивать Рут ее жалованье. Мы с Лоис жили бесплатно в здании нашего клуба на 24-ой улице и могли безбедно существовать на выручку от обеда у Рокфеллера и пожертвования, которые все еще продолжали поступать в Фонд средств на замену дома для Лоис У. Всем стало легче дышать.

Однако ситуация с акционерным обществом «Издательские работы» все еще продолжала оставаться неясной. Оно так и не было официально зарегистрировано, и единственным свидетельством его существования были акции, которые выпустили мы с Генри, а также книги, хранящиеся на складе, и оплаченные чеки, дававшие общее

представление о сумме потраченных средств. Мы с Генри с самого начала решили, что 400 акций, которые принадлежали нам двоим в равных долях, никогда не должны были выходить в обращение до тех пор, пока все остальные владельцы акций не получат назад деньги, которые они заплатили за их приобретение.

Прослышав, что книга начала приносить деньги, некоторые из этих акционеров (среди них был даже Чарли Таунс) заволновались. Они хотели знать, почему все доходы от книги тратятся на содержание штаб-квартиры АА. Мы отвечали, что другого выхода нет; неужели они хотят, чтобы все поступающие к нам мольбы о помощи выбрасывались в мусорную корзину? Но некоторые все же настаивали на том, чтобы им вернули деньги, и с этим надо было что-то делать.

Поэтому мы с Рут занялись подготовкой первого отчета «Издательских работ» перед акционерами. Мы изложили историю проекта издания нашей книги и нарисовали радужные перспективы. На основании кучи корешков от чековых книжек, старых счетов и квитанций мы составили примерный финансовый отчет. Насколько я помню, наша издательская компания показала прибыль в размере около 3 тысяч долларов, которые были потрачены на содержание офиса АА.

Мы снова обратились к нашему проверенному средству в виде бланков акций и поместили на части из них следующую надпись: АО «Издательские работы». *Привилегированная акция*. Номинальная стоимость 100 долларов.

Вооружившись этими сертификатами, я отправился в Вашингтон. Тамошняя новая группа АА включала несколько довольно состоятельных членов: Билла Э., Хардина К. и Билла А. Они с радостью купили эти странные неофициальные сертификаты акций на сумму около 3 тысяч долларов. Таким образом, мы расплатились с несколькими акционерами, выказывавшими наибольшее нетерпение, и с благодарностью вернули м-ру Чарльзу Таунсу все деньги, которые он нам ссудил на осуществление проекта издания книги. Он был очень обрадован, и мы тоже.

В этот период один из наших друзей-неалкоголиков оказал нам неоценимую услугу. Это был бухгалтер по имени Уэст из компании «Уэст, Флинт и Ко.», давний партнер Дика Ричардсона. Он позаботился о том, чтобы официально зарегистрировать компанию «Издательские работы» и лично занялся ее аудитом, а также аудитом нашего Фонда со времени его образования в 1938 г. У Рут не было времени на ведение бухгалтерских книг, а я не знал, как это делается.

Поэтому аудит нашего издательства, выполненный дипломированным бухгалтером, оказался настоящей услугой. М-р Уэст работал без устали и посвятил этому много дней без всякой оплаты. Когда эта тяжелая работа по приведению в порядок нашей отчетности была завершена, мы подумали, что нам не стоит больше утруждать м-ра Уэста. С этого времени ведением нашей отчетности стал заниматься Уилбур С., также дипломированный бухгалтер и один из первых членов АА. Долгое время он занимался этим безвозмездно, и даже сейчас я не уверен, достаточно ли мы ему платим.

К 1940 г. мы начали понимать, что книга АА должна принадлежать только нашему сообществу, а его акции не должны были оставаться разрозненными в руках 49 подписчиков, а также моих, Рут Хок и Генри. Если бы наш Фонд приобрел все выпущенные акции, то дела, связанные с книгой, перешли бы в доверительное управление всего нашего сообщества. Если выкупить акции у их прежних владельцев, то доходы от продажи книги не будут облагаться налогом на прибыль, а сами бывшие владельцы перестанут придирааться, что прибыль от книги расходуется на содержание офиса АА.

Наш попечитель А. Лерой Чипмэн выдвинул идею позаимствовать достаточную сумму денег у м-ра Рокфеллера, двоих его сыновей и гостей, присутствовавших на том обеде, чтобы расплатиться с некоторыми долгами и выкупить по номинальной стоимости все акции «Издательских работ» (кроме акций, принадлежавших Генри и мне). Все акционеры с готовностью согласились на это; они были рады хотя бы получить назад свои деньги. После этого м-р Чипмэн сумел собрать 8 тысяч долларов, которые впоследствии надо было вернуть м-ру Рокфеллеру и остальным из прибылей от продажи книги. Акционеры вернули свои акции, получили назад свои деньги, и одна треть доходов от деятельности «Издательских работ» перешла в распоряжение нашего Фонда. Некоторые из наших акционеров, как алкоголики, так и неалкоголики, проявили большую щедрость. Некоторые вернули в Фонд половину, а некоторые и все полученные деньги в качестве добровольного дара.

Таким образом, две трети доходов общества «Издательские работы» продолжали поступать Генри и мне. Хорошо осознавая ситуацию, я согласился передать Фонду свои 200 акций. Но не так просто было убедить в этом беднягу Генри, который продолжал пить. В течение долгого времени он сопротивлялся нашим просьбам. Однажды он появился в нашем офисе на Визи-стрит, совершенно разбитый и

трясущийся. Он напомнил, что большая часть нашей офисной мебели все еще принадлежит ему, в частности, большой письменный стол и мягкое кресло. Это навело нас на определенную мысль. Что если Фонд купит у него эту мебель, скажем, за 200 долларов, не согласится ли он тогда передать свои акции Попечительскому совету?

Генри, наконец, согласился и подписал соответствующую бумагу. На самом деле, мы уже давали Генри кое-какие деньги за его мебель, чтобы поддержать его. Но все же Попечительский совет еще раз выделил ему 200 долларов; Генри отдал свои акции, а я отдал свои, и таким образом, сообщество Анонимных Алкоголиков в лице Попечительского совета стало единоличным владельцем Большой Книги.

В течение 1940 года наше сообщество медленно, но неуклонно разрасталось. По мере возникновения новых групп, в местных газетах появлялись статьи об этом странном новом товариществе. Эти статьи нам очень помогли. Лоис и Рут завели альбомы, в которые с удовольствием вклеивали все новые вырезки из газет. Хорошо функционировали группы в больших городах, таких как Бостон, Филадельфия, Детройт, Чикаго, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, и во многих небольших городах также возникали многообещающие начинания. В Кливленде продолжался феноменальный бум, начавшийся годом ранее. Нью-йоркский клуб едва мог принять всех желающих. В Акроне д-р Боб начал свою историческую деятельность совместно с сестрой Игнасией в больнице Св. Томаса. Так развивались АА до весны 1941 г., когда наши ряды стали насчитывать 2 тысячи человек, из которых 1,2 тыс. пришли к нам за последний год. Нам казалось, что все идет хорошо, но мы не предчувствовали ничего особенного. Между тем, мы были на пороге события, которое неожиданно превратило Анонимных Алкоголиков в общенациональную организацию.

Д-р А. Уиз Хаммер, горячий сторонник нашего движения в Филадельфии, привлек внимание к нашему товариществу со стороны Кертиса Бока, одного из владельцев газеты «Сэтерди Ивнинг Пост». Сначала у редакционного совета газеты были сомнения. Но м-р Бок до этого встречался с несколькими членами нашей филадельфийской группы и слышал историю их выздоровления из первых рук, поэтому он знал, о чем говорил. Кроме того, нам стало известно, что м-р Джек Александер, самый прославленный журналист в «Ивнинг Пост», приходил в наш офис на Визи-стрит. Зная о большом тираже и высокой репутации газеты «Сэтерди Ивнинг Пост», мы пришли в большое возбуждение.

Джек — отличный репортер, и поначалу он отнюдь не испытывал неопишуемого восторга. Он еще помнил обстоятельства скандала о махинациях в Джерси, где он вел журналистское расследование. Видя это, мы изложили ему историю Анонимных Алкоголиков самым обстоятельным образом, как никогда ранее перед журналистами. Сначала он встретился с нашими попечителями и членами нью-йоркской группы, а затем мы провезли его по всей стране.

Наконец Джек сказал, что у него достаточно материала, и он готов писать. Однако возникло серьезное затруднение. «Ивнинг Пост» хотела поместить фотографии; они сказали, что это просто необходимо. Они согласились назвать д-ра Боба, меня и других алкоголиков вымышленными именами, но фотографии были абсолютно необходимы, и часть из них следовало поместить на первую полосу. Мы возражали, что это может отпугнуть людей. Наконец в газете сказали: «Не будет фотографий, не будет и статьи». Нам предстояло сделать выбор, и он был нелегким. Несмотря на протесты и опасения большого числа консервативных членов нашего товарищества, мы велели «Ивнинг Пост» продолжать. Это было судьбоносное решение, которое, к счастью, оказалось правильным, по крайней мере, на тот момент.

Статья появилась в номере от 1-го мая 1941 г. Тот факт, что Джек собрал обширный материал, его замечательная способность к сочувствию и хорошие отношения с нами помогли ему сделать материал, который вызвал огромный общественный резонанс. В почтовый ящик №658 хлынул поток почтовых и телеграфных просьб о помощи и заказов на книгу «Анонимные Алкоголики», которые приходили сначала сотнями, а потом и тысячами. Мы с Рут смеялись, вспоминая тот день менее двух лет назад, когда почтовый служащий протянул нам десяток открыток с язвительными откликами от врачей. Пытаясь разобрать эту лавину с душераздирающими мольбами о помощи, мы сами почти плакали. Что мы могли поделать со всем этим? Мы были просто завалены обращениями.

Мы поняли, что нам необходима помощь. Поэтому мы обратились ко всем женщинам в составе нашего сообщества и всем женам анонимных алкоголиков, которые умели печатать на машинке. Верхний этаж нашего клуба на 24-ой улице был превращен в штаб по ликвидации чрезвычайной ситуации. В течение многих дней Рут и ее добровольные помощницы старались отвечать на все возрастающий поток писем. Их даже подмывало начать давать ответы под копирку. Однако опыт показывал, что этого делать не стоит. Необ-

ходимо отправить теплое индивидуальное послание каждому вновь обратившемуся к нам и его семье. Наконец пик корреспонденции схлынул, но обычный объем переписки в нашей штаб-квартире оставался столь большим, что мы пришли к выводу о необходимости привлечения платных сотрудников для этой цели. Волонтеры не могли справиться с этой ситуацией.

Мы поняли также, что мы не сможем обеспечить возросшие расходы на содержание офиса только за счет доходов от книги. Так впервые мы обратились за помощью к иногородним группам АА. После выхода статьи в «Ивнинг Пост» наши попечители Говард и Берт отправились в путь, один в Филадельфию и Вашингтон, а другой в Акрон и Кливленд. Они просили членов этих групп сделать пожертвования на специальный счет в рамках нашего Фонда, который будет служить только для офисных расходов АА. Эти жертвования должны были быть полностью добровольными. Мы предложили, чтобы каждая группа ежегодно переводила нам по одному доллару с каждого ее члена. Постепенно эти деньги начали поступать, и мы смогли взять на постоянную работу двух оплачиваемых сотрудников. Так начала воплощаться в жизнь традиция АА, касающаяся соблюдения принципа самофинансирования. Теперь вся чистая прибыль от книги могла поступать в наш Фонд. Если группы не перечисляли нам достаточных средств на покрытие офисных расходов, мы могли покрыть дефицит из этого резервного фонда, что мы зачастую и делали на протяжении многих лет. Книга «Анонимные Алкоголики» не только помогала спасать алкоголиков; она стала краеугольным камнем финансового благополучия нашей штаб-квартиры и гарантом нашей общей финансовой состоятельности.

В конце 1941 года, когда секретари групп представили отчетные доклады, мы обнаружили, что наши ряды увеличились до 8 тысяч человек, т.е. на 6 тысяч по сравнению с предыдущим годом. Началось наше проникновение в Канаду и другие страны. Быстрый рост наших рядов происходил повсеместно. Во многих отношениях 1941 год можно считать наиболее увлекательным периодом в нашей истории. Мы почти не обращали внимания на сгущающиеся тучи на нашем горизонте, из которых вскоре разразилась буря. АА только вступала в чудесную и волнующую пору своего отрочества, которая продлилась почти 15 лет.

На карте, которая висела на стене нашего офиса, каждую неделю появлялись десятки новых булавок, означавших возникновение новых групп. Порой ветераны нашего сообщества покидали существующие

центры и перебирались на жительство в другие города. Это была большая удача для таких городов. Но в большинстве случаев у вновь возникших групп не было никакого опытного руководства за исключением книги АА, переписки с нашей штаб-квартирой и, может быть, ненадолго заехавшего случайного члена АА. Их тревоги и проблемы казались бесконечными. Комитеты ссорились между собой, в новых клубах возникали невиданные ранее сложности, ораторы вели демагогические речи, группы распадались на части. Некоторые члены становились профессионалами, за деньги продавая новичкам методы лечения, разработанные АА. Иногда люди напивались целыми группами, что подрывало их репутацию в общественном мнении. Так начал формироваться поистине устрашающий опыт, и это продолжалось долгое время.

Затем в одном из наших крупнейших центров начали циркулировать странные слухи о том, что наш Фонд и нью-йоркская штаб-квартира, и книга «Анонимные Алкоголики» — это всего лишь огромная афера, в которую по глупости попал м-р Джон Д. Рокфеллер. В разгар этих волнений несколько членов АА организовали обед в городе, где подобные слухи циркулировали наиболее упорно. Меня и д-ра Боба попросили выступить на этом обеде. На обед пришло не слишком много народа и, странным образом, на нем отсутствовало хорошее настроение, обычно характерное для таких мероприятий. Когда обед закончился, председатели всех групп, действовавших в этом городе, вывели нас с д-ром Бобом в коридор гостиницы, где нас поджидали юрист и дипломированный бухгалтер. До них доходили ужасные слухи о нашем Фонде. Они слышали, что книга «Анонимные Алкоголики» приносит громадные прибыли, и что в прошлом году мы с д-ром Бобом поделили между собой сумму в 64 тысячи долларов. Они думали, что я как агент Уолл-стрит подогнал свой грузовик прямо к сейфу М. Рокфеллера и убедил наполнить его монетами для меня и моих друзей. В ходе этого допроса «Комитет по расследованию» уведомил нас, что один из членов АА из этого города встречался в Нью-Йорке с одним из наших попечителей, который подтвердил эти ужасные слухи.

Эти невероятные выдумки, в которые поверила большая часть присутствующих, очень болезненно подействовали на меня и д-ра Боба. К счастью, у меня оказался с собой официальный отчет о результатах финансовой проверки нашей деятельности с момента ее начала. В нем было указано, что хотя д-ру Бобу и полагался авторский гонорар, он никогда не получал его, т.к. эти деньги требовались на содержание штаб-квартиры АА. Он все еще продолжал получать еженедельную стипендию в размере 30 долларов из денег, получен-

ных в результате обеда у м-ра Рокфеллера. Я также получал точно такую же стипендию из этих средств, а после выхода статьи в «Ивнинг Пост» я начал получать по 25 долларов в неделю от типографии благодаря доходам от продаж нашей книги. Мой общий доход составлял 55 долларов в неделю. У самого Фонда до сих пор практически не было запасов денежной наличности; поступающие от групп пожертвования быстро тратились на содержание офиса.

Бухгалтер этой «следственной комиссии» прочитал наш скромный финансовый отчет и подтвердил его правильность. Комиссия пришла в уныние и принесла нам извинения. Ее председатель пояснил, что эта встреча была назначена специально для того, чтобы разобратся в ситуации, и что на самом деле немногие из них верили в эти рассказы. Он пообещал вместе со своими товарищами сделать все возможное, чтобы положить конец распространению подобных слухов. Однако они не слишком преуспели в этом; разговоры о наших махинациях продолжали ходить в этом районе еще многие годы.

Это было очень хорошим уроком для меня и д-ра Боба. Это заставило нас внимательно пересмотреть наши позиции и обратиться за советом к друзьям. Это был один из тех случаев, в результате которых возникла традиция АА, призывающая уважать профессиональных наемных работников и позволяющая прибегать к их услугам. Было вполне понятно, что в отсутствие надежного источника постоянного дохода я не мог продолжать уделять все свое рабочее время только делам АА, да и д-р Боб мог заниматься ими не более половины рабочего дня. Мы не могли рассчитывать на то, что гости того памятного обеда у м-ра Рокфеллера будут поддерживать нас бесконечно. Это противоречило бы складывающейся в то время традиции о недопустимости принятия посторонней денежной помощи. Ни он, ни я не могли получать деньги из групповых фондов, т.к. они предназначались на содержание нашей штаб-квартиры. Доходы от книги целиком поступали в резервный фонд АА, и мы не имели права пользоваться ими.

Казалось, что единственным решением этой проблемы является получение авторских гонораров, при условии, что объемы продажи книги будут достаточно велики. Таким образом, мы могли получить вознаграждение за написание книги и усилия по организации нашего издательства. Однако не будет ли это рассматриваться как профессиональное занятие в том смысле, который подразумевается нашей Традицией? Некоторые члены АА говорили, что это *на самом деле* превратит нас в профессиональных работников, т.к. мы будем делать деньги на АА. Однако наш опыт, полученный на основании других примеров, свиде-

тельствовал, что это не обязательно так. Наши клубы платили жалованье своим домоправителям, большинство из которых были членами сообщества. Они не получали никаких денег за свою деятельность в рамках Двенадцатого Шага, но им платили за исполнение обязанностей уборщиков и поваров. Было просто необходимо, чтобы они трудились у нас полный рабочий день. Мы только недавно приняли одну женщину-алкоголика на полную ставку в наш нью-йоркский офис. Была ли она «профессиональным анонимным алкоголиком»? Очевидно, нет. Она получала жалованье за специальные услуги в качестве секретаря.

С момента, когда стартовал проект нашей книги, мой образ мыслей менялся от одной крайности до другой. Иногда мне хотелось сохранить свою треть акций и получать авторские отчисления. Мне казалось, что я заслуживаю полного денежного вознаграждения за свою работу над книгой. В другое время я чувствовал, что не должен брать ни цента, как бы трудно нам Лоис не приходилось.

Вскоре после эпизода с финансовым исследованием в Нью-Йорк приехал отец Эд Даулинг, наш друг из ордена иезуитов из Сент-Луиса. Все еще оставаясь озадаченным, я рассказал ему обстоятельство дела. Он спросил: «Вы считаете, что должны полностью посвящать все свое время АА?» Я ответил: «Да, и возможно, так будет всегда». Тогда он спросил, не могу ли я стать платным врачом и получать деньги за работу в рамках Двенадцатого Шага. Я ответил ему, что ответ на этот вопрос был получен уже давно. Я ни в коем случае не мог этого сделать, так же как никто из других членов нашего сообщества, невзирая на последствия. «Ну, Билл, — сказал отец Эд, — если бы это касалось только Вас, Вы, конечно, могли бы надеть власяницу и ничего не иметь. Но как быть с Лоис? Когда-то, женившись на ней, вы обязались поддерживать ее. Предположим, вы оставите ее на милость ваших друзей, чтобы иметь возможность бесплатно заниматься организаторской работой для АА. Но будет ли это соответствовать тем обязательствам, которые вы принимали на себя, вступая в брак? Мне кажется, наилучшим вариантом было бы получение авторских отчислений».

Это означало, что мне и д-ру Бобу, конечно, никогда не следовало брать денег за работу в рамках Двенадцатого Шага, но мы могли бы получать компенсацию за специальные услуги.

Мы оба согласились с примиряющей позицией отца Эда и продолжали придерживаться ее впредь, и мне приятно сообщить, что такой статус для меня и д-ра Боба был впоследствии признан принципиально правильным всем нашим сообществом.

В начале 1942 г. в связи с замужеством от нас ушла наш секретарь Рут Хок, которая не была алкоголиком, и тысячи членов АА тепло пожелали ей всего самого наилучшего. Она была одним из стойких зачинателей проекта издания книги «Анонимные Алкоголики» и организаторов штаб-квартиры АА, и ее деятельность послужила для нас незабываемым примером. На смену ей пришла Бобби Б, которая стала секретарем №2 Национальной штаб-квартиры АА. Абсолютная лояльность и преданность Бобби, а также ее невероятная энергия и способность выполнять тяжелую работу оказали нам неоценимую помощь в тяжелые и тревожные годы, которые предстояло вскоре пережить.

Незадолго до ухода Рут один из наших нью-йоркских товарищей, журналист по имени Джек, принес показать нам некролог, помещенный в одной из местных газет. После обычного описания жизненного пути усопшего там шли такие слова: «Боже, дай нам разум и душевный покой принять то, что мы не в силах изменить. Мужество изменить то, что можем, и мудрость отличить одно от другого».

Никогда еще девиз АА не был так точно изложен в нескольких словах. Пока мы с Рут восхищались этой молитвой и размышляли, как бы нам воспользоваться ею, в офис вошел наш друг Говард. Согласившись с нашим мнением, он воскликнул: «Нам надо напечатать эти слова на всех почтовых карточках, которые будут отправлены из этого офиса. Я оплачу первую партию таких карточек». Мы следовали его совету в течение нескольких последующих лет, и эта Молитва о о душевном покое с удивительной быстротой вошла в обиход и стала одной из самых любимых, наряду с «Отче наш» и молитвой Св. Франциска.

Никто в точности не знает, кто был автором Молитвы о смирении. Некоторые говорят, что она пришла к нам от древних греков, другие думают, что она принадлежит перу неизвестного английского поэта, третьи заявляют, что она была написана американским морским офицером, а Джек Александер, который однажды попытался разобраться в этом вопросе, приписывает авторство преподавателю Рейнольду Нибуру, преподавателю богословской семинарии, принадлежащей церкви единения. Как бы то ни было, у нас есть эта молитва, и мы повторяем ее тысячи раз на дню, а ее автора считаем одним из своих самых больших благодетелей.

Наш необычайно бурный рост вскоре поставил перед нами очень важную проблему организации отношений с общественностью. Теперь к нам было привлечено внимание всей страны; надо было начинать взаимодействовать с общественностью в широких масштабах. Недоброжелательное отношение общества могло замедлить

или вовсе остановить дальнейший рост наших рядов. Поддержка общества могла расширить наши ряды до таких масштабов, о которых раньше мы могли только мечтать. Статья в «Сэтерди Ивнинг Пост» доказала это. Отношения с общественностью — это не только очень сложная, но и деликатная проблема. Любая грубая ошибка, которая могла вызвать общественное недоверие, привела бы к продлению страданий многих людей, а некоторым могла бы даже стоить жизни. Необходимо было выработать и ввести в действие тщательно продуманную политику отношений с общественностью.

В первую очередь, мы начали думать о наших отношениях с медицинскими и религиозными организациями. Нам не следовало конкурировать с ними ни при каких обстоятельствах. Если нас будут воспринимать, как новую религиозную секту, у нас наверняка будет много неприятностей. А если мы начнем углубляться в область медицины, неприятностей будет еще больше. Поэтому мы стали подчеркивать тот факт, что АА — это образ жизни, не вступающий в противоречие ни с какими религиозными верованиями. Мы дали понять врачам, насколько нам необходимо больничное лечение, и предложили свое сотрудничество психиатрическим больницам и вытрезвителям. Религия всегда должна была оставаться делом служителей церкви и каждого человека в отдельности, а оказание медицинской помощи оставалось за нашими друзьями из числа врачей. Будучи алкоголиками и непрофессионалами, мы просто составляли недостающее и очень необходимое звено в цепи совместных усилий.

С тех пор наши отношения с общественностью строились именно на этих принципах, и это принесло очень положительные результаты. Сегодня мы пользуемся неофициальной поддержкой практически всех конфессий. Многие практикующие врачи, разделяющие взгляды АА, присылают к нам своих пациентов-алкоголиков. Члены нашего сообщества часто выступают на религиозных собраниях и перед членами медицинских обществ, а на открытых собраниях АА мы часто видим медиков и церковнослужителей.

Однако медицинские и религиозные аспекты, как бы важны они не были, составляли только небольшую часть наших общих проблем в области взаимоотношений с общественностью. Нам предстояло также определить наиболее эффективные способы взаимодействия со всеми средствами массовой информации, включая прессу, радио, кинематограф, а позднее и телевидение, а также способы взаимодействия с работодателями, которым требовалась специаль-

ная поддержка; необходимо было определить правильный подход в вопросах воспитания правильного отношения к алкоголю, проведения исследований и реабилитации алкоголиков в стенах частных и общественных заведений. Что отвечать больницам и тюрьмам, которые хотят организовать группы АА в своих стенах? Что говорить членам АА, работающим в таких сферах, если у них возникнет соблазн воспользоваться маркой АА в рекламных целях или для организации пожертвований? Что мы должны говорить или делать, если наше сообщество когда-нибудь начнет широко эксплуатировать, порочить или нападать на него со стороны? Надо было найти приемлемые решения для всех этих и многих других проблем, в противном случае последствия могли быть очень серьезными для АА.

Поиск ответов на сложные вопросы, связанные с построением взаимоотношений с общественностью, занял много времени. После многочисленных проб и ошибок, порой перемежавшихся с тягостными заблуждениями, начали выработываться наиболее приемлемые для нас методы и подходы, основные из которых сегодня отражены в Традициях АА: полная анонимность при публичных контактах; отказ от использования имени АА для получения выгоды или каких-либо иных целей, какими бы достойными они не были; никаких выступлений в поддержку кого-либо или чего-либо и невступление в какие-либо союзы; распространение основной идеи как единственная цель деятельности АА; никакого собственного профессионализма; взаимоотношения с общественностью, основанные, скорее, на привлекательности наших идей, а не на пропаганде — вот некоторые из этих уроков, добытых немалым трудом.

Вполне естественно, что центром формирования Традиций АА были наш Попечительский совет и штаб-квартира. На нас лавиной сыпались проблемы разного рода, но к 1945 году нам удалось в значительной степени преодолеть царивший ранее хаос. Со всех сторон в нью-йоркский офис поступали просьбы от других членов сообщества поделиться опытом и помочь в решении их проблем. В конце концов, дела настолько наладились, что любой рядовой член АА воспринимает нашу всемирную деятельность как само собой разумеющуюся. До недавнего времени эта сторона деятельности нашей штаб-квартиры в значительной степени оставалась невидимой для рядовых членов. Тем не менее, именно благодаря ей, в основном, и происходит рост наших рядов и укрепление нашего единства.

За годы существования нашего Фонда распространение деятельности АА по всему миру происходило благодаря широкому исполь-

зованию нашей книги, распространению брошюр, ответам на многочисленные мольбы о помощи и просьбы о советах в решении групповых проблем, а также установлению правильных взаимоотношений с общественностью. В конце концов, все наше сообщество в целом начало функционировать как единый организм.

В период 1941—1945 годов произошли и другие события. Наш офис переехал с Визи-стрит на Лексингтон-авеню, 415, и стал размещаться напротив Центрального железнодорожного вокзала. Мы поехали на этот переезд из-за острой необходимости принимать многочисленных членов АА из других городов, приезжающих в Нью-Йорк. Наше новое местоположение облегчало контакт с посетителями, которые впервые знакомились здесь с Анонимными Алкоголиками как представителями всемирной организации. С тех пор нашу нью-йоркскую штаб-квартиру посетили тысячи анонимных алкоголиков, их семьи, их друзья, их духовники, доктора и работодатели.

Сообщество Анонимных Алкоголиков продолжало развиваться такими темпами, которые порой ошеломляли нас самих. Умножение наших рядов год за годом шло почти в геометрической прогрессии. Отныне мы считали наших товарищей не тысячами, а десятками тысяч.

Но это еще не вся история. Впервые мы почувствовали, что характер нашего сообщества начинает меняться. Мы начали добиваться успехов среди такого контингента, как умеренно пьющие алкоголики, а иногда даже среди потенциальных алкоголиков. В первые годы нашего существования те из нас, кому удалось перестать пить в рядах АА, ранее почти без исключения рассматривались врачами как очень тяжелые и безнадежные случаи. Но теперь к нам стали приходить более молодые люди, многие из них еще сохраняли свою работу и даже достаточно высокое социальное положение, имели семьи и были достаточно здоровыми. Они могли, в свою очередь, убедить себе подобных в том, что те нуждаются в помощи АА. Разумеется, этим людям сначала надо было эмоционально дойти до крайней точки. Однако мы обнаружили, что им необязательно опускаться на самое дно, чтобы признать себя побежденными алкоголем. Мы сознательно начали выработывать особую технику «повышения дна», на которое им предстояло опуститься. Когда такие люди с легкой формой заболевания приходили к осознанию того, что у них уже есть основные симптомы алкоголизма, этого обычно бывало достаточно. Это уже было эмоциональным «падением на дно», что позволяло в дальнейшем избежать многих лет мучений.

Примерно в таком же виде эта методика начала работать и среди других категорий прибывающих к нам людей. Сначала нам не

удавалось добиться выздоровления женщин. Они считали, что устроены по-другому. Но когда они увидели, как выздоравливают другие женщины, остальные медленно потянулись вслед за ними. Богатые люди, занимающие видное положение в обществе, и изгои — все они раньше думали, что АА не для них. Так же полагали люди других рас, национальностей и религиозных верований. Но когда они ясно понимали трагедию, к которой их может привести алкоголь, они забывали о своих различиях и вступали в ряды АА.

Все эти новые тенденции выявились совершенно отчетливо, что очень радовало нас. Сегодня наше сообщество более чем наполовину состоит из людей с легкой формой заболевания и тех, кто ранее считал себя «не такими, как все».

Затем началось распространение нашего движения в других странах. Это принесло нам целый ряд новых проблем. Каждому новому отдаленному плацдарму предстояло пережить собственное блуждание в потемках и поиски собственных решений, как в свое время было с нами здесь, в США. Вскоре мы начали сталкиваться с языковыми барьерами, и надо было переводить на иностранные языки все большие объемы литературы.

Кроме того, у наших зарубежных друзей возникали новые сомнения особого рода. Может быть, АА — это чисто американское изобретение, которое не подойдет для Ирландии, Англии, Голландии, Скандинавии, Австралии и островов Тихого океана? Раз эти страны так отличаются друг от друга, может быть, и тамошние алкоголики тоже имеют отличия. «Будут ли АА эффективно работать в наших культурных условиях?» — вопрошали они. Мы вели очень обширную переписку; в этом нам помогали наши товарищи в Нью-Йорке, которые умели переводить. Мы узнавали, кто из АА собирался ехать за границу, и давали им инструкции. Постепенно мы добились прогресса. Однако прошло много времени, прежде чем мы приобрели уверенность в том, что АА могут преодолевать расстояния, языковые, этнические и религиозные барьеры. Сегодня наше сообщество действует более чем в 70 зарубежных странах и владениях США. Теперь мы уверены, что очень скоро каждый алкоголик на Земле получит такой же шанс на выздоровление, какой был у нас в Америке — это всего лишь вопрос времени. Обслуживание зарубежных групп стало основным направлением деятельности нашей штаб-квартиры, и здесь еще далеко не исчерпаны все возможности.

Продолжает расти потребность в хороших переводах нашей литературы, но всегда находят умелые помощники в этой области.

Около десяти лет назад Франк М. перевел книгу АА на испанский язык. Днем он работал в качестве переводчика у одного нью-йоркского импортера, а по вечерам переводил свою любимую книгу «Анонимные Алкоголики». Сегодня его перевод является основополагающим трудом во всех испаноговорящих странах. Несколько позднее члены квебекского сообщества также сделали замечательный перевод книги на французский язык. Мы надеемся, что наша Большая Книга вскоре выйдет в Осло на норвежском языке и тогда, благодаря сходству языков, ее смогут также читать датчане и шведы.

Многие наши брошюры уже выходили на иностранных языках, в частности, на немецком, голландском и финском. Мы постоянно стремимся преодолевать все новые языковые барьеры, протягивая руку помощи тем, кто еще не знает о существовании выхода из тяжелого положения.

В связи с быстрым ростом сообщества АА наша штаб-квартира также должна была расширяться. Для учета денежных взносов, поступавших от тысяч групп, и все возрастающих объемов продаж нашей литературы нам вскоре понадобился штатный счетовод. Издание Справочника с адресами групп АА тоже стало такой же работой, как издание телефонной книги. Стали скапливаться горы папок с письмами и архивных описей, для работы с которыми потребовалось увеличить количество штатных сотрудников из числа алкоголиков. По ходу распределения обязанностей между ними, начали создаваться отделы. Сегодня работа нашего офиса распределяется между отделами, работающими по следующим направлениям: отношения с американскими и зарубежными группами, отношения с общественностью, Генеральная конференция АА, организационно-техническое обеспечение, обработка почтовых отправок, упаковка отправок, бухгалтерия, стенография, обслуживание групп АА, действующих в тюрьмах и больницах.

К счастью, наш офис растет не такими быстрыми темпами, как само сообщество, иначе у нас не хватило бы средств на его содержание. Сообщество АА так быстро разрасталось, что у нас не было возможности рассказать всем его членам о том, чем, собственно, занимается штаб-квартира. Многие группы занимались своими собственными проблемами и совсем не помогали нам. Взносы в штаб-квартиру поступали едва ли от половины всех групп. Мы постоянно страдали от нехватки взносов; к счастью, мы могли восполнять этот дефицит деньгами от продажи Большой Книги и растущих продаж наших брошюр. Без этих доходов мы бы давно обанкротились.

В 1944 г. произошло жизненно важное событие. В Нью-Йорке несколько анонимных алкоголиков, имевших склонность к литера-

туре и журналистике, начали выпускать ежемесячное издание. Первоначально в их число входили Марти, Присцилла, Лоис К., Эббот, Мэйв и Кей. Затем на волне энтузиазма к ним присоединились Грэйс О. и ее муж. Они назвали свой журнал «Грейпвайн» (игра слов. «Grapevine» — виноградная лоза и слух, источник информации). Это был отнюдь не первый журнал или бюллетень местных групп АА. Ранее уже начали выходить «Кливлендский центральный бюллетень», «Прозрение» в Лос-Анджелесе и некоторые другие. Однако «Грейпвайн» приобрел национальную известность.

Через несколько месяцев перед этим журналом возникло неожиданное препятствие. Оказалось, что Федеральное бюро расследований уже давно издает собственную газету под таким же названием. Она предназначалась для сотрудников ФБР и, в основном, занималась тайным обменом информацией. Дело удалось уладить, когда мы стали называть наш журнал «АА Грейпвайн». После этого тираж нашего ежемесячного издания стал непрерывно расти и достиг 40 тыс. экземпляров⁵.

«АА Грейпвайн» освещает идеи и действия АА во всем мире. Это как бы ковер-самолет, переносящий нас из одного удаленного уголка, где есть АА, в другой; журнал стал замечательным средством отображения современных идей и текущего опыта.

Спустя некоторое время издатели «Грейпвайн» обнаружили, что они навлекли большие трудности на свою голову. Им всегда нравилось добывать материалы и редактировать статьи, но лизать языком огромное количество почтовых марок и отправлять в разные адреса тысячи экземпляров журнала, в конце концов, стало непосильной задачей, и они попросили Фонд о помощи. Когда наши попечители провели опрос различных групп АА, чтобы узнать, не хотят ли они сделать «Грейпвайн» международным журналом, ответ был положительным. После этого журнал официально зарегистрировали и образовали для него

Совет директоров, куда, помимо редакционной коллегии, вошли два человека из Попечительского совета.

Для издания «Грейпвайн» требовались штатные сотрудники, что опять привело к увеличению денежного дефицита, и опять на помощь пришли средства от продажи Большой Книги. Без них журнал не смог бы выходить вовремя.

⁵ По состоянию на 1957 г. Описываемый здесь регламент работы центрального офиса также претерпел изменения.

В журнале «АА Грейпвайн» всегда трудятся много добровольных помощников, даже в большем количестве, чем в офисе штаб-квартиры. Официальную зарплату в журнале получают только главный редактор, ее помощники, руководитель отдела подписки и несколько человек, выполняющих повседневную работу. Редактор и другие члены редколлегии журнала, а также художники и многие авторы всегда оказывают огромную бесплатную помощь в работе над каждым номером. Без этих квалифицированных добровольных помощников мы не смогли бы издавать журнал. Если бы нам пришлось оплачивать их услуги, расходы были бы невероятно высоки. Для всех нас остается загадкой, каким образом эти люди, занятые на основной работе, каждый месяц ухитряются в срок выпустить «АА Грейпвайн». Это один из самых замечательных примеров последовательной и продолжительной деятельности волонтеров в рядах АА.

Начиная с 1945 г., заочное решение групповых проблем с помощью переписки создало большой объем работ для штаб-квартиры. Наши папки распухали от писем, направляемых в центры Анонимных Алкоголиков. В этот период казалось, что нам пишут все противоборствующие стороны во всех групповых дискуссиях.

Основные идеи, на которых базируются «Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков», были заимствованы непосредственно из этой обширной переписки. В конце 1945 г. один наш добрый друг предложил изложить весь этот огромный опыт в виде ряда принципов, которые предлагали бы проверенные ответы на все вопросы нашей совместной жизни и деятельности, а также на проблемы взаимоотношений нашего сообщества с внешним миром. Если мы уже выработали достаточно определенные позиции по таким вопросам, как членство в АА, самостоятельность групп, единство цели, неучастие в деятельности других организаций, профессионализм, общественные дискуссии и соблюдение анонимности в определенных случаях, то мы вполне могли изложить эти принципы на бумаге. Разумеется, список традиций не должен был превращаться в правило или закон. Однако он мог бы стать руководством для наших попечителей, сотрудников нашей штаб-квартиры и особенно для групп АА с их постоянными проблемами.

Эту работу надлежало сделать нам в штаб-квартире, поскольку мы находились в центре всех этих процессов. Вместе со своими помощниками я засел за работу. Традиции Анонимных Алкоголиков в полном виде были впервые опубликованы в нашем «Грейпваине» в майском номере от 1946 г. Затем в течение нескольких месяцев в «Грейпваине» печатался ряд статей, подробно объясняющих суть

Традиций. Впоследствии эти статьи были включены в брошюру, вышедшую под названием «Традиции АА». До сих пор все сотрудники нашей штаб-квартиры и многие секретари групп в минуты затруднений обращаются за руководством к этим засаленным и потрепаным экземплярам первого издания «Традиций».

Тем временем наш Фонд предпринял важный шаг, согласующийся с этими Традициями. В 1945 г. мы написали м-ру Джону Д. Рокфеллеру-младшему и всем гостям, присутствовавшим на том памятном обеде в 1940 г., что мы более не нуждаемся в их финансовой поддержке. Мы с д-ром Бобом могли теперь существовать на авторские гонорары от книги, а общие расходы на содержание офиса могли покрываться за счет групповых пожертвований. Если этих денег бывало недостаточно, дефицит можно было покрыть за счет средств, скопившихся от продажи нашей литературы. Это означало, что мы, наконец, провозгласили свою полную финансовую независимость. С тех пор Попечительский совет АА всегда твердо отказывается от посторонних пожертвований.

Когда Традиции были впервые опубликованы, они встретили неоднозначный прием. Только группы с очень большими проблемами отнеслись к ним серьезно. Однако кое-где они были восприняты в штыки, особенно в тех группах, которые давно уже составили собственные списки внутренних правил и инструкций. Другой крайностью было полное безразличие к этим Традициям. Кое-кто говорил: «Давайте давайте не усложнять АА». Двенадцать Традиций казались им ненужным выражением страхов и надежд сотрудников штаб-квартиры в отношении будущего АА.

Тогда я начал много ездить по стране, разъясняя новые принципы. Члены групп слушали меня, но явно скучали. Через некоторое время мне стали приходить письма следующего содержания: «Билл, будем рады, если ты приедешь и выступишь перед нами. Расскажи нам, где ты имел обыкновение прятать свои бутылки со спиртным, и о своем внезапном духовном прозрении. Только, пожалуйста, не говори больше ничего об этих треклятых Традициях».

Со временем отношение к этому изменилось. Через несколько лет все признали, что Двенадцать Традиций так же важны для жизни нашего сообщества, как Двенадцать Шагов важны для каждого отдельного алкоголика. Мы позаботились о том, чтобы Традиции АА стали основным принципом нашей деятельности, нашего единства и даже самого существования АА.

На самом деле, я совсем не являюсь автором Традиций. Я просто изложил их на бумаге, точно запечатлев те принципы, которые уже

были наработаны групповым опытом АА. Мы смогли сформулировать эти жизненно важные принципы благодаря существованию нашей штаб-квартиры и Попечительского совета. Если бы не было штаб-квартиры, куда стекались все групповые проблемы АА, то Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков никогда не были бы написаны.

К этому времени АА снискали расположение в медицинских кругах. Две крупные медицинские ассоциации Америки сделали невиданные шаги, демонстрирующие признание с их стороны. В 1944 г. Медицинское общество штата Нью-Йорк пригласило меня сделать доклад на их ежегодном собрании. После этого доклада трое из присутствующих врачей — Гари Тьебу, Кирби Кольте и Фостер Кеннеди — встали и выразили АА свою полную поддержку. Само же Общество пошло еще дальше. Оно опубликовало мой доклад в своем журнале и позволило АА перепечатать его. Впоследствии брошюра с этим докладом в большом количестве разошлась по всему миру, повсюду давая врачам уверенность в том, что деятельность АА вполне обоснована с медицинской точки зрения.

Точно так же поступила Американская психиатрическая ассоциация в 1949 г. Я делал доклад на их ежегодном собрании в Монреале. На этот раз моя задача была еще более сложной и, откровенно говоря, я не знал, что мне следует сказать. В конце концов, я закончил свое выступление описанием духовного опыта в том виде, как его понимают АА. При этом я сомневался, что хотя бы небольшая часть аудитории может согласиться со взглядами, которые я излагал в своем докладе. К моему изумлению, я заработал продолжительные аплодисменты. Однако это были аплодисменты не мне и не содержанию моего доклада; на самом деле, это было выражение признания АА и того образа жизни, который оказывал эффективную помощь алкоголикам, когда другие методы не помогали. Этот теплый прием показал, что наши друзья-психиатры относятся к нам гораздо более терпимо, чем мы к ним, и если мы сами приобретем большую широту взглядов, то со стороны психиатров нам будет гарантировано гораздо более тесное сотрудничество.

Ассоциация вскоре подтвердила мнение своих членов, присутствовавших на встрече в Монреале. Мой доклад был напечатан в «Американском журнале по психиатрии», и нам разрешили издать его в виде брошюры, которая называлась «Алкоголизм как болезнь»⁶. С то-

⁶ Позднее эта брошюра получила название «Три выступления Билла У. перед медицинскими обществами»; в нее входит также доклад Билла, сделанный на встрече Медицинского общества штата Нью-Йорк.

го времени наши позиции среди психиатров значительно упрочились. Медицинские ассоциации штатов и округов начали приглашать членов AA выступить перед ними. Эти медицинские доклады сослужили особенно хорошую службу для наших зарубежных групп, избавив их от необходимости многие годы доказывать свою состоятельность в глазах врачей, как это пришлось делать нам в Америке.

Медицинский аспект лечения алкоголизма включает проблему госпитализации больных, и здесь был достигнут огромный прогресс. Многие больницы вообще отказываются принимать алкоголиков. Специальные лечебные заведения штатов и местных органов здравоохранения обычно требуют длительного пребывания алкоголиков в их стенах, с ограничением свободы передвижения. Поэтому было и остается нелегким делом убедить обычные больницы сотрудничать с местными ассоциациями групп AA и принимать пациентов по их рекомендации на короткий курс лечения, позволяя наставникам навещать своих подопечных.

Отрадно сообщить, что эта ситуация быстро меняется к лучшему. Наши поиски в этой области в сочетании с опытом, который был приобретен штаб-квартирой по результатам этой деятельности, представляют особый интерес для всех нас. Две американские больницы продемонстрировали прекрасные примеры возможности эффективного сотрудничества медиков и AA. В больнице Св. Томаса в Акроне д-р Боб, добрейшая сестра Игнация и персонал больницы руководили деятельностью наркологического отделения, в котором до кончины д-ра Боба в 1950 г. были излечены несколько тысяч алкоголиков. А, начиная с 1945 г., больница «Никербокер» в Нью-Йорке предоставила для AA отделение, которым руководил наш первый друг-медик д-р Уильям Д. Силкуотер, которому необычайно преданно и умело помогала сестра Тедди. К 1954 г. через это отделение прошли 10 тысяч алкоголиков, направленных в «Никербокер» нью-йоркской Ассоциацией групп AA; большинство из них находятся на пути к свободе. Поскольку размещение в подходящих больницах является одной из самых больших проблем AA, нью-йоркская штаб-квартира продолжает передавать группам AA во все мире свои наработки, полученные по результатам этих первых опытов, а также последующие разработки и результаты многочисленных исследований.

Тем временем на нас обрушился огромный поток общественного признания, стимулируемый нашими друзьями из газет, журналов, на радио, а впоследствии, и на телевидении, и этот поток ни-

когда не прекращался. Каждый месяц специальные сотрудники нашей штаб-квартиры собирают и наклеивают в альбомы большое количество материалов. Писатели постоянно обращаются в штаб-квартиру с просьбой завизировать их рукописи. Членам AA предоставляется возможность выступать на радио и телевидении на условиях анонимности. Наш офис постоянно занимается рекламой, объемы которой непрерывно увеличиваются. Только Богу известно, сколько жизней было спасено и сколько тысяч алкоголиков и членов их семей удалось уберечь от многолетних страданий.

Для поддержания этих «линий жизни», все более распространяющихся по свету, возникла необходимость в дальнейшем расширении нашего офиса. В 1950 г. мы переехали в дом №141 на Восточной сорок-четвертой улице, еще ближе к Центральному вокзалу. Сегодня работой этого офиса на общественных началах руководит Хэнк Г., председатель Генерального совета AA. В его подчинении трудятся шесть штатных секретарей, которым оказывают большую помощь волонтеры из числа членов комитета, являющиеся экспертами в области юриспруденции, финансов и связей с общественностью. Повседневные обязанности исполняются двенадцатью штатными сотрудниками из числа неалкоголиков, которые занимаются бухгалтерским учетом, делопроизводством и стенографией. Два секретаря сидят в приемной, на стенах которой висят карты, дающие представление о распространении нашего товарищества по всему миру. На столе стоит крылатая статуя победы, которая является премией Ласкера, полученной AA от Американской ассоциации здравоохранения в 1951 г.

Этажом ниже находится редакция «AA Грейпвайн». Здесь редактор Дон и его добровольные помощники совещаются с главным редактором и ее заместителем относительно того, как выпустить журнал в срок. Подальше отсюда, ближе к центру города, где арендная плата ниже, мы снимаем большое офисное помещение, где сидит отдел распространения журнала «Грейпвайн», аудитория которого составляет 40 тысяч читателей.

В трех кварталах от главного офиса у нас есть большое помещение складского типа, где занимаются рассылкой почтовой корреспонденции и отправкой литературы. Ежемесячно им приходится отправлять тонны материалов. Шестеро человек посвящают этому все рабочее время. За прошлый год они разослали около 40 тысяч книг и сотни тысяч брошюр, многие из которых были переизданы в новом оформлении — в основном, благодаря Ральфу, нашему консультанту

по изданию брошюр. Кроме того, они отправили по почте около 30 тысяч писем и бюллетеней и выполнили огромный объем копировальных работ.

Одна стена длинного упаковочного зала до потолка уставлена стеллажами с множеством папок, хранящихся в коробках. Это старые архивы нашей штаб-квартиры, оставшиеся с тех времен, когда мы располагались на Визи-стрит. В этих коробках спрятана всемирная история АА, ожидающая своих исследователей, и мы уже начали эту работу. В углу рядом с этими стеллажами отгорожено помещение для нашего библиотекаря-исследователя, который занимается историей Анонимных Алкоголиков. Я надеюсь, что когда-нибудь будет написана полная и детальная история Анонимных Алкоголиков в дополнение к этому краткому очерку. Поскольку сейчас ведется исследовательская работа, мы уверены в том, что основные факты, отражающие рост и развитие АА, никогда не будут искажены. Это одно из наших новейших начинаний.

Описание всемирной деятельности АА не может быть полным без признания того вклада, который внесли наши попечители-неалкоголики. В течение многих лет они посвящали нам огромное количество своего времени и усилий. Благодаря их мудрым советам наша деятельность является успешной в финансовом отношении; часто во времена жарких споров они отклоняли поспешные решения, которые собирались принять мы, беспечные алкоголики. Некоторые из этих людей — Джек Александер, Фултон Ауслер, Леонард В. Харрисон и Бернард Б. Смит — дали нам очень многое в тех областях, где они являются экспертами: в литературе, в области предоставления социальных услуг, в финансах и юриспруденции. Сейчас их примеру следуют другие попечители, недавно пришедшие в Фонд — Фрэнк Гульден, Арчибальд Рузвельт, Айвэн Ундервуд и д-р Джон Норрис. Я уже упомянул особый вклад, который внесли мой шурин д-р Леонард В. Стронг-младший и господина Уилларда Ричардсона, А. Лерой Чипмэн и Фрэнк Б. Эймос. Немного позднее мы подробнее поговорим о жизненно важной для нас роли м-ра Леонарда Харрисона, который оставался многолетним председателем Фонда в трудную пору нашего взросления.

Тот период 1945–1950 гг. был очень напряженным и принес много испытаний. Перед нами стояли три серьезные проблемы. Первая была связана с деньгами, вторая с соблюдением анонимности, а третья, самая серьезная, была связана с вопросом о том, что станется

с Анонимными Алкоголиками, когда уйдут ветераны и основатели нашего движения.

В 1945 г. мы начали отказываться от «посторонних пожертвований», однако вскоре возникла другая аналогичная опасность. Богатые люди, в том числе некоторые члены АА, стали оставлять в своих завещаниях большие суммы, которые должны были перейти в доверительное управление Фонда Анонимных Алкоголиков. Одно из таких завещаний было оглашено в тот момент, когда наша штаб-квартира находилась в очень стесненных финансовых обстоятельствах. В то время пожертвования от групп на содержание офиса не достигали до ежемесячно необходимой суммы в 2 тысячи долларов, а нехватка средств на издание журнала «Грейпвайн» составляла еще около тысячи долларов. Тогда мы задали себе вопрос: «Пусть мы не можем брать деньги от ныне здравствующих дарителей, но что мешает нам принять их от усопших?» Но после долгих споров и самокритичного анализа Попечительский совет, в конце концов, отказался от всех завещанных нам средств, таким образом упрочив на будущее традицию АА, касающуюся принципа самофинансирования. Этот поступок Попечительского совета принес всем здравомыслящим членам АА новое чувство облегчения и уверенности. Так от нас была отведена реальная угроза.

Жажда денег, общественного признания и власти, присущая большинству алкоголиков, выплеснулась наружу, когда начал нарушаться принцип анонимности в общественных контактах. Эта тенденция, характерная для периода 1945–1950 гг., приобретала еще большую опасность оттого, что большинство нарушителей руководствовались благими намерениями. Поскольку я и сам грешил этим на раннем этапе, я хорошо понимал эти благие намерения. Иногда люди хотели публично воспользоваться именем АА, чтобы поддержать другие благие начинания. Иногда им хотелось, чтобы их имена и фотографии появились в газетах — разумеется, во благо АА. Они на самом деле считали, что если они сфотографируются в компании с губернатором, это действительно будет полезно. В конце концов, мы осознали огромную опасность для АА, которую представляла вседозволенность наших инициативных представителей, когда они выступали перед общественностью. Очень многие уже грешили этим.

Тогда наша штаб-квартира принялась за работу. В мягкой форме мы писали протесты всем нарушителям этого принципа. Мы разослали почти во все периодические издания, на радио, а также в издатель-

ства письма с разъяснениями, почему члены АА не должны нарушать своей анонимности перед широкой общественностью. В конце концов, благодаря групповому сознанию и усилиям штаб-квартиры, через несколько лет нам удалось свести к минимуму число нарушителей принципа анонимности. Если бы мы не пресекли эту опасную тенденцию, характер нашего сообщества мог бы полностью измениться, а его будущее оказалось бы сильно скомпрометированным.

В 1947 г. д-р Боб заболел, и все мы знали, что эта болезнь может оказаться смертельной. Это обстоятельство заставило нас в штаб-квартире серьезно задуматься. Главным связующим звеном между собственно АА и нашими всемирными службами были д-р Боб, наши штатные секретари и я. Наши товарищи в других странах мало что знали о самоотверженной деятельности Попечительского совета. Вряд ли хоть один из тысячи анонимных алкоголиков мог назвать имена хотя бы половины наших попечителей. Когда смерть или болезнь выведут нас, нескольких ветеранов, из игры, что будет с Попечительским советом и штаб-квартирой? Любая грубая ошибка с их стороны может привести к потере доверия, которое невозможно будет восстановить. Без моральной и финансовой поддержки групп вся деятельность штаб-квартиры будет прервана навсегда. Мы не сможем восстановить наши службы, поскольку не будет людей, уполномоченных для решения этой задачи.

Было ясно, что существует всемирное движение, которое не имеет прямых контактов с собственными основными службами. Попечительский совет обладал необходимыми полномочиями в отношении наших служб, а сами Анонимные Алкоголики не имели никакой власти. Институт попечительства был идеальным вариантом руководства в пору нашего младенчества и отрочества, но сможет ли он в дальнейшем функционировать столь же успешно?

Эта ситуация начала очень беспокоить меня еще со времени выхода Традиций в 1946 г. Я направил в Попечительский совет много докладных записок по этому вопросу. Было довольно много дискуссий. Сначала мы в общих чертах обсуждали идею создания консультативного совета, состоящего из тщательно отобранных представителей, или созыва некой конференции с участием выборных делегатов. Но поскольку непосредственной угрозы в тот момент не было, никаких действий не предпринималось. Когда д-р Боб заболел, я начал ощущать безотлагательность этой проблемы. Мое мнение разделяли м-р Бернард Смит и еще один-два члена Попечительского совета.

Но большинство из них не разделяли наших опасений. Они считали, что организация конференции или даже консультативного совета будет сопряжена с излишними расходами и политическими проблемами. Фонд благополучно действовал на протяжении десяти лет, так почему бы ему и дальше не продолжать в том же духе?

Как типичный алкоголик, я пришел в сильное волнение, в результате чего пассивное сопротивление моих товарищей перешло в твердую оппозицию. Появилась серьезная трещина в моих отношениях с другими членами Совета из числа алкоголиков, и в последующие месяцы ситуация все ухудшалась. Они не принимали мою тактику лобовых атак и мою неугасающую ярость, и это было вполне резонно. Я ощущал приближение бури и посылал в Совет все более гневные записки. Одна из них была составлена очень странно. После длинного призыва к созыву конференции с участием выборных представителей АА и проведению других реформ я указал на то, что Попечительский совет имеет всю полноту власти, но не несет ответственности ни перед кем, включая д-ра Боба и меня. Я закончил эту записку следующим потрясающим заявлением: «Когда я учился на юридическом факультете, самая большая книга, которую я изучал, была посвящена деятельности трастовых компаний. Должен сказать, господа, что в основном, это был долгий и печальный рассказ о неправомерных действиях и злоупотреблениях попечительских советов». Я написал это людям, которые были моими самыми лучшими друзьями, которые беззаветно посвятили себя служению АА и лично мне! Совершенно очевидно, что я находился в крайне неуравновешенном эмоциональном состоянии.

Эта моя негодующая записка чуть не расколола наш Фонд. Наши друзья-неалкоголики были ошеломлены. Противостоящие мне коллеги-алкоголики невнятно пробормотали, что я, очевидно, сошел с ума. Они еще больше уверились в этом, когда в 1948 году я начал объезжать наши группы в других городах, агитируя их за организацию конференции с выборными делегатами, чтобы Попечительский совет стал подотчетен этой конференции.

Вскоре после моего отъезда из Нью-Йорка попечители-алкоголики связались с нашими ветеранами в Акроне, Нью-Йорке и Кливленде, чтобы выработать совместное решение в отношении действий в данной ситуации и особенно в отношении меня. Они полагали, что в своих поездках я буду подробно рассказывать о наших спорах и искать поддержки. К счастью, я удержался от этого, и «совет ста-

рейшин» также проявил некоторую сдержанность. Они просто сообщили Попечительскому совету, что считают существующий порядок вещей вполне удовлетворительным, и никакие конференции или консультативные советы не нужны, и нет нужды во внутренних переменах, которые я предлагал.

Однако, хотя я обычно и не поднимал эту проблему на встречах с группами, я вернулся домой с убеждением, что им хотелось бы иметь полный доступ к собственным делам с помощью конференции и выборных делегатов. Теперь я был уверен в этом.

К 1949 году стало ясно, что д-р Боб скоро умрет. В разгар этой шумной ссоры в штаб-квартире по поводу Конференции он был уже до предела изнурен.

Это были худшие времена. Затем постепенно начался поворот к лучшему. Если бы не наши друзья-неалкоголики в Попечительском совете, боюсь, мы никогда не смогли бы преодолеть этот тупик. К началу 1950 года этот конфликт продолжался уже почти пять лет. В конце концов, ситуацию спасли два человека — Леонард Харрисон и Бернард Смит. Хотя в тот период м-р Харрисон не видел необходимости в проведении конференции с выборными делегатами, его неизменный такт и здравый смысл в сочетании с уважением и любовью, которыми он пользовался среди нас, были теми качествами, которые позволили нашему Фонду остаться на плаву.

На тот момент большинство наших попечителей-неалкоголиков были управленцами в различных организациях. Бернард Смит, напротив, был бизнесменом и юристом. С того времени, как три года назад он вошел в состав Совета, он всегда выступал за коллективное управление штаб-квартирой АА и за проведение конференции с выборными депутатами, которые принимали бы участие в заседаниях Попечительского совета — таков был окончательный вариант предлагаемой организационной структуры верхнего эшелона Анонимных Алкоголиков.

В этот критический период м-р Харрисон назначил Бернарда Смита председателем Попечительского комитета по подготовке предлагаемой конференции. Учитывая их разницу в мнениях, это был очень благородный и великодушный поступок со стороны Леонарда. Воспоминание о нем всегда вдохновляет меня.

Бернард Смит обладает замечательным даром убеждения и ведения переговоров. Более того, его идея в отношении конференции уже начала проникать в умы гораздо глубже, чем мы думали. Когда

обстановка немного разрядилась, он взял на себя задачу убедить Попечительский комитет в необходимости созыва конференции. Уже на третьем заседании он поставил перед комитетом этот вопрос: Нужна ли нам эта Конференция с выборными делегатами или следует забыть об этом? К моему изумлению, комитет единодушно ответил: «Давайте попробуем организовать Конференцию». Это казалось чудом.

Незадолго до принятия этого судьбоносного решения Анонимные Алкоголики сделали еще один шаг навстречу всемирной деятельности и единству.

Летом 1950 г. мы провели наш первый международный съезд в Кливленде, штат Огайо, на котором присутствовали около 3 тысяч человек. Наиболее значимыми событиями на этом съезде были последнее публичное появление д-ра Боба и утверждение съездом наших Двенадцати Традиций в качестве базовой платформы для работы и единения, на которой отныне должно было стоять наше сообщество.

Двенадцать Традиций уже существовали в кратком варианте, разработанном на основании «полной формы», появившейся в 1946 г. Это были краткие утверждения, которые со временем были приведены в полное соответствие с нашими знаменитыми Двенадцатью Шагами к выздоровлению.

Это было сделано по предложению Эрла Т., основателя нашей чикагской группы. В один из дней 1947 года или что-то около того он пришел ко мне домой с этой отличной идеей. Неделю мы занимались усечением «полной формы», после чего написали первый черновой вариант, во многом напоминавший Двенадцать Традиций в том виде, как они сегодня существуют. После нескольких месяцев последующих консультаций и редактирования был предложен окончательный вариант. «Грейпвайн» начал печатать этот новый вариант Традиций в каждом номере, благодаря чему с ними смогли ознакомиться все рядовые члены АА. Ко времени проведения съезда в Кливленде в нашем сообществе было достигнуто всеобщее понимание и одобрение Традиций.

На съезде в Кливленде мы поняли, что д-р Боб вскоре уйдет от нас, а вслед за ним и многие другие старейшие члены АА. Менялись старые порядки. В будущем для сохранения единства АА мы больше не могли рассчитывать только на авторитет и влияние наших первопроходцев. Отныне нам придется полагаться на духовные принципы, сформулированные в Двенадцати Традициях.

Несколько докладов на съезде были посвящены обсуждению Двенадцати Традиций. Я выступил с заключительной речью и попросил съезд утвердить эти Традиции. Сохранилась аудиозапись этого голосования, и сегодня мы снова можем услышать это единодушное выражение согласия съезда. Этот счастливый момент произошел в июле 1950 г. Анонимные Алкоголики миновали очередную веху, пятнадцатую по счету, и были закреплены наши Традиции, составляющие Второй завет.

Несколько недель спустя я приехал в Акрон к д-ру Бобу, чтобы порадовать его сообщением о том, что попечители, по всей вероятности, согласятся на организацию Всемирной конференции АА. Это обстоятельство могло иметь такое же значение для деятельности АА, какое Традиции имели для нашего единства.

Д-р Боб заметно обрадовался моему сообщению, но не стал немедленно комментировать это. Хотя он еще держался на ногах, но был смертельно болен. Мне было тяжело об этом говорить, но я понял, что должен любой ценой получить от него согласие на проведение Конференции.

Помню, я сказал, что если мы с ним не предпримем никаких шагов по этому вопросу, а будем продолжать молчать, *все равно* это будет являться определенной линией поведения. Если мы оба сойдем со сцены, ничего не сделав, все подумают, что мы полностью одобряем существующий порядок вещей. Если впоследствии штаб-квартира развалится из-за отсутствия прочных связей с Конференцией, то Анонимные Алкоголики будут иметь полное право спросить: «Почему д-р Боб и Билл не сказали нам об этом? Почему они не дали нам возможности самим заботиться о своих делах и проводить собственную политику?» Я выдвинул мысль о том, что Конференцию следует созвать в любом случае, даже если поначалу она и не даст желаемых результатов. Делегаты нашего движения смогут приехать в Нью-Йорк и узнать, что же на самом деле представляет собой международная деятельность АА. Затем они смогу принять решение, возьмут ли они на себя всю полноту ответственности, или нет. Это будет коллективное решение, принятое всеми, а не только д-ром Бобом и мной.

Он продолжал размышлять, а я ждал. Наконец он взглянул на меня и сказал: «Билл, это должно быть коллективным решением АА, а не нашим с тобой. Давай созывать Конференцию. Я согласен».

Спустя несколько часов я покинул д-ра Боба, зная, что на следующей неделе ему предстоит очень серьезная операция. Мы не осмели-

лись заговорить о том, что было у нас на душе. Мы оба знали, что, возможно, это было наше последнее совместное решение. Я сошел по ступеням и оглянулся назад. Боб стоял в дверях, такой же высокий и прямой, как и прежде. На его щеки вернулся небольшой румянец, и он был одет в аккуратный светло-серый костюм. Он был моим партнером, человеком, с которым мы никогда не сказали друг другу ни одного резкого слова. Знакомая чудесная широкая улыбка была на его лице, когда он почти насмешливо произнес: «Помни, Билл, мы не должны сорвать это дело. Давай двигаться вперед!» Я отвернулся, не в состоянии вымолвить ни слова. Это была наша последняя встреча.

Вскоре после того, как я вернулся домой, Попечительский совет утвердил план организации Конференции и уполномочил меня продолжать эту работу. Денежный вопрос не являлся препятствием для ежегодного проведения этого мероприятия. Даже если общие расходы будут равны 20 тыс. долларов в год, это составит всего по несколько центов с каждого члена АА, и дело того стоило.

Но как нам, выбирая делегатов, противостоять деструктивной политике, традиционно сопряженной с борьбой ради престижа и удовлетворения тщеславия? Сколько делегатов надо выбрать и из каких мест? Как они будут связаны с Попечительским советом по прибытии в Нью-Йорк? Каковы будут их реальные права и обязанности? Был необходим разумный план, который с самого начала мог бы обеспечить успешную работу. Нельзя было допускать серьезных ошибок, которые могли бы привести к краху идеи.

Поэтому, когда я начал работать над проектом детального плана, у меня были большие опасения. От сотрудников штаб-квартиры и Попечительского совета поступило много хороших предложений. Хелен Б., штатный сотрудник нашего офиса, обладала настоящей политической прозорливостью в лучшем смысле этого слова, и в том числе, хорошо понимала практические аспекты политической деятельности. Ее помощь в этом процессе была просто неоценимой.

Хотя со временем состав участников Конференции мог расширяться и охватить весь мир, мы считали, что для начала следует собрать делегатов только из США и Канады. Каждый штат или провинция могли бы прислать по одному делегату. Те регионы, где было много членов АА, могли бы прислать дополнительных представителей. Для того чтобы на Конференции была постоянная преемственность, делегатов можно было поделить на списки. Список I будет создана в 1951 году, а список II соберется в 1952 году. Таким образом, при соблюде-

нии принципа ротации единовременно переизбиралась бы только половина делегатов. Выборы можно было бы проводить в одном из крупнейших городов каждого штата или провинции. Но как избежать ожесточенной политической борьбы на этих выборных собраниях, где будут присутствовать представители разных групп?

Это обстоятельство вызывало серьезные опасения у нас, ветеранов многих групповых стычек и межгрупповых баталий. Затем нам пришла в голову счастливая мысль. Мы знали, что многие выборные проблемы были связаны с выдвижением конкретных кандидатур, неважно, выдвигались ли они открыто всеми членами собрания или закулисно самопровозглашенным комитетом. Еще одним серьезным поводом для беспокойства были такие выборы, где у соперников были примерно равные шансы на победу, после чего почти всегда оставалось большое количество недовольных.

Поэтому мы разработали схему, которая предусматривала избрание членов комитета на групповых ассамблеях путем заполнения бюллетеней, избегая персональных назначений. Однако основные споры, наверняка, разгорятся вокруг избрания делегатов. Как уменьшить предвыборное давление? Для этого было предусмотрено, что для избрания от Ассамблеи каждый делегат должен получить 2/3 голосов. При таком преимуществе делегата никто не сможет особо возражать. Но что если кандидаты будут иметь примерно равное количество сторонников и не смогут набрать 2/3 голосов? Надо придумать что-нибудь и на этот случай. Может быть, написать на бумажках имена двух-трех кандидатов, набравших наибольшее число голосов, положить эти бумажки в шляпу и вытянуть одно имя наугад? Победитель такой бескровной лотереи и станет делегатом. Поскольку кандидаты на победу в такой лотерее почти всегда будут достойными людьми, то с помощью этого метода мы всегда будем иметь хороший состав делегатов. Конечно, все эти идеи были весьма умозрительными. Мы искренне надеялись, что они сработают. Но будет ли это *на самом деле* так?

Мы считали, что выборные делегаты, собравшиеся в Нью-Йорке на Конференцию, должны иметь вполне реальную власть. Поэтому для Конференции был подготовлен проект Устава⁷ который предусматривал, что делегаты могут давать Попечительскому совету обязательные для исполнения указания при условии, что за них

⁷ Окончательный вариант устава Конференции АА см. в Приложении С.

проголосуют 2/3 делегатов. Настоятельные рекомендации Попечительскому совету можно будет дать даже простым большинством голосов. Такая рекомендация будет достаточно авторитетной, т.к. если она не будет принята к исполнению, то возвратившись домой, разочарованное большинство делегатов смогут поднять вопрос о сокращении взносов на содержание штаб-квартиры. Согласно предлагаемому нами плану, следовало установить традицию утверждения на Конференции кандидатур на посты членов Попечительского совета. Это дало бы Конференции эффективную возможность влиять на состав Попечительского совета.

Мы изложили эти идеи и рекомендации по их практическому воплощению в брошюре, получившей название «Третий завет», куда включили также предлагаемую на первое время схему финансирования нового органа. Мы разослали 50 тысяч экземпляров этой брошюры в группы АА и попросили их созвать свои Ассамблеи для выбора членов комитетов и делегатов.

Заручившись одобрением попечителей и д-ра Боба, я начал ездить по стране с планом Третьего завета, выступая перед многочисленными аудиториями АА и наблюдая за выбором делегатов на Ассамблеях, которые прошли почти в трех десятках штатов и провинций.

Я особенно хорошо помню, как впервые попытался опробовать наш новый план в Бостоне. До начала встречи несколько политиканов старшего поколения тщательно изучили весь план и вынесли вердикт, что он должен сработать. Это звучало обнадеживающе, поскольку эти парни в Бостоне были такими опытными политиками, как мало кто из нас. Они проявили к этому делу пристальный интерес и силой заставили всех членов групп прийти на массовую встречу, где я собирался рассказать о плане создания Третьего завета. Когда, наконец, представители бостонских групп собрались для избрания членов комитета и делегатов на Конференцию, процедура выборов прошла чрезвычайно спокойно. Были избраны члены комитета, которые затем собрались на Ассамблее. После этого присутствующие на Ассамблее голосовали несколько раз, но никто из кандидатов не смог набрать 2/3 голосов. В конце концов, было решено положить в шляпу бумажки с именами всех членов комитета, и таким образом была вытянута фамилия достойного кандидата. Все были воодушевлены этим исходом, а мы радовались, что удалось сбить пар. Так впервые перед нами забрезжила надежда на то, что АА начали удаляться от партизанских методов в сторону подлинно искусного управления.

Когда в апреле 1951 г. собралась первая Генеральная конференция АА, мы обнаружили, что около трети делегатов были настоящими ветеранами нашего движения. Остальные были активными членами, бросившими пить от 4 до 8 лет назад. Что самое замечательное, большинство из них были избраны двумя третями голосов, и лишь некоторые по воле жребия. Это необычайно вдохновляло нас.

В первый день работы Конференции делегаты осмотрели штаб-квартиру, познакомились с ее сотрудниками и пожали руки нашим попечителям. Вечером состоялось ознакомительное собрание, которое прошло под девизом «Что вы задумали?» Мы отвечали на множество самых разных вопросов. Делегаты почувствовали себя уверенней и раскованней. Наше настроение улучшилось, так как мы увидели их доверие и способность быстро понимать суть вещей. Мы все почувствовали, что происходит нечто важное, что это исторический момент.

Напряженные заседания следовали одно за другим, утром, днем и вечером. Делегаты проверили состояние финансов АА и заслушали доклады Попечительского совета и всех наших служб. По многим вопросам, касающимся политики АА, состоялись жаркие, но дружеские дискуссии. Попечительский совет вынес на рассмотрение Конференции несколько своих собственных серьезных проблем. Делегаты быстро решили несколько сложных вопросов, по которым у нас в штаб-квартире были сомнения. Хотя их советы порой абсолютно не совпадали с нашим мнением, мы видели, что зачастую они оказывались правы. Как никогда раньше, они подтверждали справедливость Второй Традиции АА. Наше коллективное сознание вполне могло действовать в качестве единственного органа управления и направляющей силы для АА. Вернувшись домой, делегаты привезли с собой это глубокое убеждение.

Так, например, на самом первом заседании Конференции было предложено переименовать Фонд алкоголиков в Генеральный совет Анонимных Алкоголиков. Однако делегаты не настаивали на немедленном решении этого вопроса. Это предложение было принято и реализовано только два года спустя, после тщательных размышлений. По мнению делегатов, слово «фонд» больше годилось для благотворительных и попечительских организаций или, возможно, для тех случаев, когда были задействованы большие деньги. То, что годилось в нашем младенчестве, не подойдет в будущем.

После успешного старта Генеральной конференции, которой был дан 5-летний испытательный срок, товарищество АА во главе со

своей штаб-квартирой вступило в период консолидации и равномерного прогресса. Мучения, которые мы пережили здесь в Америке в наш подростковый период, закончились, и мы больше не испытывали опасений в ситуациях, когда они повторялись у наших зарубежных товарищей.

Это обнадеживающее положение вещей ощущалось на заседаниях нашего Попечительского совета и в повседневной деятельности штаб-квартиры. Структура обслуживания АА начала приобретать окончательные очертания. На смену страхам, нерешительности и яростным спорам прошлых лет пришли поразительная слаженность и эффективное сотрудничество. Состав Совета в очередной раз был расширен, и в ряды попечителей влились новые члены, как алкоголики, так и неалкоголики. На Конференции мы начали прислушиваться к голосу всемирного коллективного сознания АА, и мы уже знали, что можем на него положиться. Кажется, мы впервые полностью осознали, чем мы занимаемся и куда движемся.

В этот период всеобщего спокойствия смерть забрала из наших рядов еще двух наших старых товарищей — дядюшку Дика Ричардсона и Силки. Так же как Анна и доктор Боб, они умерли в счастливой уверенности, что АА были, наконец, в безопасности и на правильном пути. Эти любившие нас основоположники, Уиллард У. Ричардсон и Уильям Д. Силкуорт, оставили нам незабываемое наследие.

Эти спокойные времена были ознаменованы еще одним достойным упоминания событием: в 1953 г. была опубликована наша книга «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций». Этот небольшой томик, по существу, является учебником, который содержит подробное и детальное описание 24 основных принципов АА и их практического воплощения.

Я начал работу над этим проектом еще в 1952 г. вместе с моими помощниками -редакторами Бетти Л. и Томом П. Окончательный вариант был отправлен для ознакомления широкому кругу наших друзей из числа медиков и религиозных деятелей, а также ветеранам движения АА. Процесс скрупулезной проверки возглавлял никто иной, как Джек Александер, который выполнил окончательное редактирование книги. Мы сами отпечатали ее для распространения среди наших групп, а наш старый друг Джин Эксман из издательства «Харпер» предложил выгодные условия для ее распространения по книжным магазинам.

Отклик на выход этой книги был гораздо более сильным, чем ожидалось. По состоянию на 1957 г. было распространено 50 тыс. экземпляров. По всеобщему мнению, в книге удалось расширить возможности практического применения наших Двенадцати Шагов для решения повседневных проблем ежедневного существования, что способствует лучшему пониманию наших Двенадцати Традиций и их использованию в качестве руководства для жизни всего нашего сообщества.

Несомненно, эта новая книга была еще одним указателем и предзнаменованием того факта, что АА вскоре вступят в пору полной зрелости. Для нас, постоянных сотрудников АА, эти многообещающие годы укрепления нашего единства всегда будут памятны как один из самых удачных периодов нашего развития.

Накануне прихода 1955 года мы прониклись полной уверенностью, что Анонимные Алкоголики, наконец, находятся в полной безопасности и наше будущее гарантировано.

Здесь в Сент-Луисе все знают, что мы только что выпустили 2-ое издание книги «Анонимные Алкоголики». Многие из вас уже получили ее. Сегодня, в двадцатую годовщину существования АА, нам представляется очень удачным, что это 2-ое издание, выход которого долго откладывался, наконец готово для последующих поколений. Расширился раздел книги, посвященный личным историям, и его значение также возросло, но прежний, хорошо знакомый вам текст основных разделов не изменился. Новое издание включает в себя обзор судеб тех двадцати восьми авторов, которые в 1939 году первыми рассказали свои истории, вошедшие в 1-ое издание. Мы видим, что двадцать три из них полностью исцелились от алкоголизма. У пятнадцати из них никогда не было рецидива. Срок неупотребления алкоголя у этих ветеранов варьируется от 15 до 19 лет. Эти примеры оказывают необычайно воодушевляющее воздействие на всех нас. Они убедительно подтверждают заявление АА о том, что шансы почти каждого алкоголика, постоянно работающего над собой по программе АА, оставаться трезвым до конца жизни, составляют более трех к одному.

В заключение я хочу сказать следующее. Практически все последние пятнадцать лет моей жизни были посвящены созданию Генерального штаба АА. Душой я все еще там, и так будет всегда. Для меня всемирная сеть служб АА важнее всего на свете.

Невозможно словами передать благодарность, которую я испытываю к своим помощникам, которые в действительности осуществи-

ли всю эту работу. Мы благодарны всем вам, кто оказывал этому всемирному служению неизменное внимание и безмерную поддержку. Мы с Лоис хотим также произнести слова особой благодарности в адрес почти 300 тысяч человек, купивших книгу «Анонимные Алкоголики». Как вы видите, доход от продажи Большой Книги обеспечил возможность существования нашей штаб-квартиры. Более того, на гонорары от этой книги мы с Лоис смогли приобрести дом, который за эти годы посетили свыше трех тысяч наших товарищей.

Мы с Лоис вступили в осеннюю пору нашей жизни. Нам кажется, что ради вашего блага и ради себя нам не стоит продолжать так же активно заниматься делами, как в предыдущие годы. Мы думаем, нам предстоит осмыслить все, что случилось за эти годы. Возможно, мы продолжим описание опыта и событий прошедших лет, чтобы сохранить их для будущего. Нам также кажется, что и самим нам стоит еще немного повзрослеть. Одно время мы вели занятия в духовной школе АА и обнаружили, что тысячи наших учеников добились гораздо более впечатляющих успехов, чем мы. Поэтому сейчас самое время для нас попытаться догнать вас.

Конечно, мне весьма грустно, что я больше не буду служить вам в нашей штаб-квартире. Но я очень рад, что Анонимные Алкоголики стали взрослыми, и что по милости Божьей и благодаря Генеральной конференции они могут взять свою судьбу в собственные руки.

ВЫДЕРЖКА ИЗ УСТАВА КОНФЕРЕНЦИИ...

Во всей своей деятельности Генеральная конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом величайшую заботу о том, чтобы Конференция никогда не превратилась в место глупого обогащения и власти; чтобы принцип финансовой целесообразности определялся наличием достаточных средств на текущие расходы и необходимого финансового резерва; чтобы никто из участников Конференции никогда не был поставлен в положение, дающее ему необоснованную власть над кем-либо из остальных членов АА; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, единодушно; чтобы никакие действия Конференции никогда не носили характера персонального наказания и не послужили толчком к возникновению общественных споров; чтобы, несмотря на тот факт, что Конференция может действовать от имени Анонимных Алкоголиков, она никогда не прибегала к каким-либо принудительным действиям, и чтобы сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и действиях, как и Сообщество Анонимных Алкоголиков, которому она служит.

III

В воскресенье в 4 часа пополудни

В данном разделе представлено описание наиболее ярких моментов, имевших место на съезде в Сент-Луисе, который стал кульминацией двадцатилетней деятельности Анонимных Алкоголиков.

Место действия — аудитория, в которой проходит Генеральная конференция АА. Бернард Смит, председатель Попечительского совета АА, дает слово Биллу, и тот зачитывает резолюцию, согласно которой он и другие ветераны движения АА передают бразды своего 20-летнего правления сообществом в руки его выборных представителей.

Вслед за этой церемонией Лоис и Билл произносят свои заключительные речи, знаменующие конец одной эпохи и начало нового времени, когда АА берут на себя полную ответственность за ведение собственных дел.

Бернард Смит: Объявляю заседание V-ой ежегодной конференции Генеральной конференции АА открытым. В течение предыдущих четырех дней мы выполнили все поставленные перед нами задачи, за исключением лишь одной — принятия резолюции, наделяющей Генеральную конференцию полномочиями действовать от имени Анонимных Алкоголиков и провозглашающей ее преемником основателей АА. В соответствии с принципами АА, только эта Конференция имеет право принять данную резолюцию и только после того, как мы получим доказательство ее одобрения всеми представителями АА, собравшимися на этой Конференции. Поэтому я предлагаю попросить Билла зачитать эту резолюцию, а затем просить Конференцию соблюдать решение этого съезда, и когда съезд примет решение, я призову Конференцию воплотить это решение в жизнь в соответствии со своими принципами и традициями. Конференция продолжит свою работу и прекратит ее одновременно с прекращением работы съезда. А теперь, Билл, будь добр, зачитай нам резолюцию и затем позволь нам определить мнение съезда, с тем чтобы Конференция имела возможность действовать соответствующим образом.

Билл: Мы стоим на пороге важного решения. Это один из самых торжественных моментов, которые предстоит когда-либо пережить нашему сообществу, поскольку мы намерены утвердить его постоянную организационную структуру.

Мы, члены АА, склонны иногда кичиться достоинствами, присущими нашему товариществу. Давайте помнить, что они ни в коем случае не являются заслуженными добродетелями. Мы вынуждены придерживаться их, главным образом, под страхом оказаться вновь в руках Джона Ячменное зерно, каким является для нас алкоголь. Мы приняли для себя эти принципы, эти методы и эту организационную структуру не потому, что нам изначально так хотелось, а потому что нам *не оставалось ничего иного*. А затем, когда время подтвердило видимую правоту наших основных принципов, мы начали подчиняться им, поскольку это было правильно. Но и тогда некоторые из нас, особенно я, подчинялись им без особой охоты. Но я полагаю, что наконец-то мы собрались сегодня в этом зале с желанием навсегда и с радостью подчиниться принципам, которые, по милости Божьей, принесли нам наш опыт.

Возможно, некоторые из нас полагают, что в организационном отношении мы являемся уникальным сообществом. Но это совершенно не так. Наши принципы достижения выздоровления были позаимствованы, так же как и большинство идей относительно нашей структурной организации. В своей деятельности АА используют много приемов, с помощью которых люди столетиями пытались добиться единства, и каждый из этих методов построения сообщества имеет свои плюсы и минусы.

Когда мы впервые пришли к Анонимным Алкоголикам, то, как уже отмечалось ранее, мы обнаружили здесь гораздо большую личную свободу, чем в каком-либо другом обществе. Нас никто *не заставляет* что-либо делать. В этом смысле данное сообщество является неопасной формой анархии. Для большинства из нас слово «анархия» имеет отрицательное значение, возможно, тому виной поведение одного неуравновешенного приверженца этого течения, который много лет назад швырял бомбы в Чикаго. Но я думаю, что благородный русский князь, так настойчиво пропагандировавший эту идею, полагал, что если предоставить людям абсолютную свободу и отменить их личное подчинение кому бы то ни было, они начнут добровольно объединяться в соответствии со своими общими интересами. Анонимные Алкоголики — это объединение именно того типа, которое предсказывал князь Кропоткин.

В основе нашего замечательного объединения лежат свобода, простота и радость. Пока все идет хорошо. Но мы поняли, что этого недостаточно. Мы поняли, что когда нам надо действовать на уровне групп, нам необходима демократия. По мере отхода от дел наших ветеранов мы начали избирать наших функционеров с помощью голосования. В этом смысле каждая группа начала действовать демократическим путем на уровне города.

Когда мы впервые развернули сеть всемирного обслуживания, то д-р Боб, я и наши старые друзья действовали как самовывдвиженцы, направляя и опекая наше сообщество. Мы несли бремя служения АА на своих плечах. Не будет неуважением или преувеличением сказать, что в те дни наша организация представляла собой род двухголового папского правления с советом кардиналов. В структурном отношении это была иерархическая организация.

Однако мы поняли, что такая иерархия не может вечно существовать в отрыве от остальных. Необходимо каким-то образом приспособить ее к демократическим процессам, действующим во всем обществе. Сейчас Генеральная конференция Анонимных Алкоголиков намеревается обеспечить столь долгожданную постоянную связь между нашим Сообществом и Попечительским советом. Но наша Конференция будет отнюдь не только связующим звеном, она будет олицетворять всемирное коллективное сознание АА, которому с этого времени станет подотчетен наш Попечительский совет.

У Анонимных Алкоголиков все еще действует и другая форма объединения. Подобная форма ныне вызывает большие сомнения во всем мире. Тем не менее, она имеет свои достоинства, особенно для нашего сообщества. Я говорю о диктатуре. У Анонимных Алкоголиков два диктатора, и оба они способствуют процветанию и росту наших рядов. Один из них — это Джон Ячменное зерно, от которого каждый из нас недалеко ушел. Второй — это наш Отец Небесный, царствующий над всеми людьми. Господь говорит нам: «Узнай мою волю и исполни ее». А Джон Ячменное зерно говорит: «Тебе лучше бы исполнять Божью волю, а не то...».

Возможно, это несколько необычно, когда в одном обществе сосуществуют многие формы объединения. Мы позаимствовали для себя черты анархии, демократии, республики, иерархического общества и диктатуры. Надеемся, что нам удастся избежать отрицательных моментов, присущих каждой из этих форм, и особенно надеемся, что мы сможем взять от них большую часть их достоинств.

Вместе с вами я молю Господа о том, чтобы резолюция, которую мы собираемся принять, совпала с Его волей. Сейчас я зачитаю ее и попрошу вас устно проголосовать. Если вы согласитесь, если ваша совесть скажет: «По имеющимся у меня сведениям и по моему убеждению, это абсолютно правильно», тогда Генеральная конференция, являющаяся центром нашей служебной иерархии, подтвердит вашу волю, которая на долгое время обеспечит будущее Анонимных Алкоголиков. Вот текст этой резолюции:

Мы, участники юбилейного XX-го съезда Анонимных Алкоголиков, собравшиеся здесь, в Сент-Луисе в июле 1955 г., выражаем свою уверенность в том, что наше Товарищество достигло зрелости и полностью готово принять в свое полное и постоянное владение Три Завета, составляющих наследие АА — Выздоровление, Единение и Служение.

Мы полагаем, что Генеральная конференция Анонимных Алкоголиков, образованная в 1951 г. нашими основателями, доктором Бобом С. и Биллом У., и наделенная необходимыми полномочиями со стороны Попечительского совета Фонда алкоголиков, в настоящее время полностью способна принять на себя задачу сохранения Двенадцати Традиций АА, а также полное руководство и управление всемирной сетью нашего сообщества, как это предусмотрено в Руководстве по всемирному обеспечению Третьего Наследия, недавно переизданном под руководством одного из наших основателей Билла У. с помощью Генерального совета Анонимных Алкоголиков.

Мы одобряем предложение Билла У., согласно которому Генеральная конференция АА должна стать постоянным преемником деятельности основателей Анонимных Алкоголиков и унаследовать от них все их обязанности и особые обязательства, чтобы в будущем избежать каких-либо разногласий по поводу влияния или власти отдельных личностей и обеспечить наше Сообщество органом, функционирующим на постоянной основе.

ДА БУДЕТ ОТНЫНЕ РЕШЕНО. Что начиная с этого дня, 3-го июля 1955 г., Генеральная конференция Анонимных Алкоголиков должна стать хранителем Традиций Анонимных Алкоголиков, гарантом бессрочного всемирного служения нашего сообщества, гласом коллективного сознания всего нашего Товарищества и единственным преемником деятельности наших основателей, доктора Боба и Билла.

ПРИ ЭТОМ ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ЧТО: Генеральная конференция никогда не станет вносить изменения или исправления в Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков или в положения Статьи XII Устава Конференции, иначе как предварительно испросив согласия всех зарегистрированных в мире групп АА. Эти группы должны быть надлежащим образом извещены о любых предлагаемых изменениях с предоставлением им минимального 6-месячного срока на ознакомление с предлагаемыми изменениями. Конференция не должна принимать никаких решений по этим вопросам до тех пор, пока не получит, в установленный срок, письменного согласия на предлагаемые изменения, как минимум, от 2/3 всех зарегистрированных групп.

ПРИ ЭТОМ ТАКЖЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ЧТО: Согласно Статье XIII Устава Конференции, Конференция принимает на себя обязательства перед сообществом Анонимных Алкоголиков, и в этой связи:

Во всей своей деятельности Генеральная конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом величайшую заботу о том, чтобы Конференция никогда не превратилась в место гонимого обогащения и власти; чтобы принцип финансовой целесообразности определялся наличием достаточных средств на текущие расходы и необходимого финансового резерва; чтобы никто из участников Конференции никогда не был поставлен в положение, дающее ему необоснованную власть над кем-либо из остальных членов АА; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, единодушно; чтобы никакие действия Конференции никогда не носили характера персонального наказания и не послужили толчком к возникновению общественных споров; чтобы, несмотря на тот факт, что Конференция может действовать от имени Анонимных Алкоголиков, она никогда не прибегала к каким-либо принудительным действиям, и чтобы сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и деяниях, как и Сообщество Анонимных Алкоголиков, которому она служит.

Бернард Смит: Участники Конференции, вы выслушали резолюцию, которая наделяет Генеральную конференцию полномочиями действовать от имени Анонимных Алкоголиков и объявляет ее преемницей отцов-основателей. Эта резолюция получила одобрение сообщества Анонимных Алкоголиков в лице его съезда, состо-

явшегося 3-го июля сего года. Теперь я прошу выступить с предложением о том, чтобы резолюция, зачитанная Биллом и получившая одобрение съезда, была принята Конференцией и внесена в протокол данного заседания. Кто-нибудь желает внести это предложение? (Предложение вносится). Кто-нибудь желает вторично внести это предложение? (Предложение вносится вторично). Готовы ли все согласные с этим предложением отдать за него свои голоса? (Предложение принимается единогласно).

Бернард Смит: В жизни мужчин, оказавших большое воздействие на человеческое общество, нередко присутствует великая женщина — жена и партнер, вдохновляющая и неизменно поддерживающая его во времена триумфа и во времена испытаний, без поддержки которой этот мужчина, может быть, никогда не смог бы добиться такого воздействия. Лоис для нас — не только жена Билла и именно такая женщина, но символ всех жен АА.

Лоис: Добрый вечер всем присутствующим. Стоя здесь перед вами, я хочу выразить огромную благодарность в связи с этим замечательным событием и возможностью присутствовать при этом. Именно благодаря возможности такого сопереживания Анонимным Алкоголикам и удается оказывать столь благотворное воздействие. На протяжении этих 20 лет, волнующей кульминацией которых стал сегодняшний съезд, вы не только вдохновляли меня и многих подобных мне, но и дали нам доказательство превосходства добра над злом. Вы показали нам, что жизнь, какой бы низкой и презренной они ни была, можно изменить, и что мужчины и женщины могут, благодаря милости Божьей, обрести новые конструктивные цели и стать полезными обществу. Я думаю, что все эти чудеса произошли потому, что принципы АА совпадают с известными нам Божественными заповедями и с основными законами мироздания. Эти принципы учат нас, как вести себя, чтобы позволить Богу действовать через нас.

Я особенно благодарна АА за то, что они указали мне и всем остальным женам и мужьям анонимных алкоголиков путь к лучшей и более полезной жизни. С самого начала существования АА это был пример, благодаря которому многие из нас сами захотели жить согласно Двенадцати Шагам и помочь сделать это тем из нас, кто пока одинок и растерян.

За последние 10 лет число партнеров наших алкоголиков, которые тоже ощущают эту необходимость, настолько возросло, что мы

смогли объединиться в группы, чтобы лучше решать наши проблемы, вызванные страхом и нестабильностью, и передавать наш опыт другим, кто нуждается в нашей помощи. Образование групп родственников алкоголиков Ал-Анон — это спонтанный ответ на насущную необходимость. В этих группах мы следуем примеру Анонимных Алкоголиков. Мы также признаем, что мы бессильны перед алкоголем. Мы пытаемся перестать вмешиваться в ваши проблемы, перестать ворчать и командовать, и признать неприкосновенность как вашей, так и нашей собственной жизни. Мы стараемся проанализировать собственное поведение и признать перед Богом и другими людьми истинную природу наших заблуждений. Мы просим прощения у тех, кому мы причинили вред. С помощью молитв и медитации мы стараемся укрепить наш духовный контакт с Богом как мы Его понимаем, и донести эту идею до других. В группах родственников алкоголиков мы изо всех сил стараемся жить по тем же принципам, которые так помогли вам. Мне кажется, эти наши усилия дают положительные результаты, как для вас, алкоголиков, так и для нас. В результате этого во многих семьях, где раньше были большие проблемы, теперь царят мир, радость и единство.

Билл уже говорил вчера, что в 1950 г., во время проведения Международного съезда АА в Кливленде, существовало менее 100 групп родственников АА. Теперь их около 700 на американском континенте, и такие группы есть также в 10 зарубежных странах. Мы выросли не только в количественном отношении, но, я надеюсь, и в качественном. Мы гордимся возможностью принять участие в этом знаменательном съезде, и мы уверены, что он принесет огромную пользу анонимным алкоголикам и их семьям.

Благодарю вас, Анонимных Алкоголиков, за замечательную возможность распространять эти принципы, которые мы приняли как свои собственные.

Бернард Смит: Сейчас, когда этот великий день нашей жизни подходит к концу, есть только один человек, который может достойно завершить это собрание. В один прекрасный день люди нашего времени и последующих времен осознают, так же как и вы, сидящие здесь в этот воскресный вечер, в каком они неоплатном долгу перед этим человеком и доктором Бобом, которые вдвоем организовали товарищество Анонимных Алкоголиков. Я не могу не думать о бесчисленных человеческих существах, живших в предшествующие столетия, кто терял человеческий облик и умирал от раз-

рушительного воздействия алкоголя только потому, что в их время на свете еще не было такого человека по имени Билл. Давайте же сегодня возблагодарим Провидение за то, что оно послало его нам именно в это время. Вот он.

Билл: Я полагаю, что некоторые из вас могут спросить, не изменится ли в результате этого великого события наше с Лоис положение по отношению к вам. Наш ответ — и да, и нет. Давайте рассмотрим этот вопрос.

Вряд ли можно отрицать, что многие из нас являются жертвами неправильного родительского отношения. Я ни в коем случае никого не обвиняю, но нельзя не признать, что у большинства из нас родители либо слишком рано покинули этот мир и оставили нас без присмотра, прежде чем мы были к этому готовы, или же, напротив, слишком долго опекали нас, так и не позволив нам повзрослеть. Не правда ли, что когда мы вступали в брак, наша несостоятельность вынуждала наших жен или мужей принимать на себя роль наших матерей или отцов? Это было неправильное родительское отношение, всегда препятствующее нашему взрослению, всегда разрушающее партнерство. Поэтому каждый родитель должен когда-нибудь сказать: «Это наш совместный семейный опыт. Это твое наследие. Ты можешь приумножить или растратить его. Бери его и вступай с ним в жизнь. Мы будем рядом. Мы придем на помощь, когда тебе будет трудно. Но ты теперь самостоятельный. Мы больше не можем решать за тебя. Действовать за тебя, оберегать тебя. Мы можем только любить тебя от всего сердца. Остальное в руках Господа и твоих собственных». Если родители не делают этого, они почти неизбежно посеют семена будущего несчастья.

Поэтому мы с Лоис, так же как и многие ветераны этого сообщества, стараемся вовремя удалиться со сцены. Мы думали об этом еще в 1948 году. Однажды мы с доктором Бобом написали статью в «АА Грейпвайн», в которой задавались вопросом, почему мы с ним не можем стать такими же анонимными алкоголиками, как и все. Ну вот теперь настал день, когда мы можем стать такими же, как и все вы.

Я полагаю, что когда дети вырастают и взрослеют — обратите внимание: не становятся взрослыми, а только вступают в возраст, когда уже надо нести ответственность за свои поступки — родителям следует на прощание сказать им несколько предостерегающих слов.

События этих трех славных дней, которые мы провели здесь вместе с вами, достигли своего пика и приближаются к завершению. Ско-

ро мы пожелаем друг другу счастливого пути и вернемся к решению задач, стоящих перед каждым из нас. С этого дня мы знаем, что наше горячо любимое товарищество Анонимных Алкоголиков может с радостью и уверенностью принять любое будущее, которое приготовил для нас Господь. Не думаю, что кто-то из нас полагает, будто Анонимные Алкоголики в их нынешнем виде будут непременно существовать всегда. Мы можем только надеяться, что его существование приведет к улучшению положения людей, страдающих от алкоголизма, и что уроки и примеры нашей деятельности могут в какой-то степени внести утешение и уверенность в страдающий и запутанный мир вокруг нас. В этом мире нам выпала честь жить в это волнующее и опасное время, когда духовное возрождение может оказаться единственной альтернативой уничтожению человечества.

В будущем мы, разумеется, будем совершать ошибки. Наш опыт показал, что нам не надо бояться этих ошибок при условии, что мы всегда будем готовы признать наши заблуждения и быстро исправить их. Наше личностное развитие всегда находилось в зависимости от этого нормального процесса совершения проб и ошибок. То же самое будет справедливо для развития всего нашего товарищества. Давайте всегда помнить, что сообщество людей обоих полов, неспособное добровольно исправить свои ошибки, непременно придет в упадок или вообще исчезнет. Таков универсальный закон наказания за неспособность продолжать развиваться. Так же как каждый член АА должен продолжать подводить моральные итоги своей жизни и действовать, сообразуясь с их выводами, так же должно поступать и все наше сообщество, если мы хотим выжить и приносить миру добро и пользу.

Я глубоко верю, что мы никогда не ступим на ложный путь и не будем упорствовать в фатальных заблуждениях, но все же это может случиться, так как мы люди, которым свойственно ошибаться. Это та сторона будущего существования АА, где лишняя осторожность и бдительность никогда не помешают. Давайте не будем думать, что если АА в целом никогда не имели слишком больших проблем, то они никогда и не появятся. Если подобное затруднение когда-нибудь возникнет, я уверен, что за этим будут стоять ложная гордыня и гнев, эти два наиболее разрушительных недостатка, свойственных нам, алкоголикам.

Наше сообщество никогда не должно впадать в чрезмерное тщеславие и воображать, будто мы являемся авторами и изобретателями новой религии. Нам следует смиренно помнить, что все принципы АА, абсолютно каждый из них, позаимствованы из древних источни-

ков. Мы должны помнить, что мы всего лишь обычные миряне и должны быть открыты к сотрудничеству со всеми людьми доброй воли, независимо от их вероисповедания или национальности¹.

Кроме того, было бы следствием ложной гордости считать, что Анонимные Алкоголики являются универсальным лекарством, в том числе даже против алкоголизма. Здесь мы должны помнить о том, что мы в долгу у врачей. Мы должны быть дружелюбно и, главное, непредвзято настроены ко всем новым открытиям в терапии или психиатрии, сулящим помощь больным людям. Мы всегда должны вести себя дружелюбно в отношении исследователей проблем алкоголизма, а также медиков, занимающихся реабилитацией алкоголиков и анти-алкогольной пропагандой. Мы не должны предпринимать особых действий в поддержку чего-либо, но быть готовыми к сотрудничеству со всеми ними, насколько это в наших силах. Давайте постоянно напоминать себе, что экспертами в религиозных вопросах являются священнослужители, что лечением должны заниматься врачи, а мы, излечившиеся от алкоголизма, являемся их помощниками.

Существуют люди, предсказывающие, что Анонимные Алкоголики могли бы стать зачинателем всемирного духовного пробуждения. Когда наши друзья говорят такие вещи, это великодушно и искренне с их стороны. Но мы, Анонимные Алкоголики, должны подумать о том, что такая честь и такое пророчество могут вскружить голову большинству из нас, если мы действительно начнем верить в то, что именно это является настоящей целью АА, и начнем вести себя соответственно. Поэтому наше сообщество должно благоразумно следовать своему единственному принципу: нести свои идеи страдающим алкоголикам. Давайте удержимся от горделивого предположения о том, что раз Господь позволяет нам добиваться успехов в одной сфере, то нам суждено стать проводниками спасительной благодати для всех.

¹ Что касается меня и д-ра Боба, я должен сказать, что ни у него, ни у меня никогда не было ни малейшего намерения попытаться создать новую религию. У д-ра Боба были определенные религиозные убеждения, есть они и у меня. Это, разумеется, является личным делом каждого члена АА.

Однако ничто так пагубно не отразится на будущности АА, как попытка внедрить собственные теологические воззрения в учение, практику или традиции АА. Если бы д-р Боб еще был с нами, я уверен, он согласился бы, что нам никогда не следует быть слишком настойчивыми в этом вопросе.

С другой стороны, давайте никогда не будем превращаться в закрытую корпорацию; давайте никогда не будем скрывать наш полезный опыт от окружающего мира. Пусть отдельные члены нашего сообщества помнят об этом призыве в любой сфере человеческой деятельности. Пусть они привносят опыт и дух АА во все свои дела ради того добра, которое они могут совершить. Ибо не только Господь спас нас от алкоголизма, но и мир снова принял нас в свои ряды. Но, веря в парадоксы, как мы это делаем, мы должны понимать, что чем больше наше сообщество стремится заниматься только собственными делами и проблемами, тем больше наше общественное влияние, тем меньше степень возможного противодействия нам, тем шире круг, в котором наше товарищество может пользоваться доверием и уважением людей.

Теперь, рассмотрев опасность гордыни, давайте вкратце поговорим о том, как нам может навредить гнев, даже так называемое праведное негодование. Мне кажется, внутри нашего сообщества всегда будут происходить какие-то ссоры. В основном, они связаны с тем, как можно наилучшим образом облагодетельствовать наибольшее количество пьяниц. У нас будут ребяческие споры и ссоры по таким пустяковым вопросам, как надлежащее расходование средств и выбор руководителей на ближайшие полгода. Такое поведение характерно для любой группы подростков (каковой мы и являемся). Все это болезни роста, и на самом деле, они помогают нам развиваться. Преодоление таких проблем — это полезный опыт в суровой школе жизни, которую проходят АА.

Но при этом есть определенные области, в которых гнев и раздоры могут оказаться разрушительными для нас. Мы знаем об этом, поскольку общества гораздо более прочные, чем мы, оказывались уничтоженными. По сути дела, весь современный мир, как никогда ранее, распадается на части из-за политических и религиозных раздоров, потому что люди слепо добиваются богатства, славы и персональной власти, не обращая внимания на последствия этого для окружающих и даже для них самих. Это разрушительные мотивы, которые неизбежно подкрепляются оправданием собственных поступков, и во всех разрушительных коллизиях людьми движет праведное негодование, затем беспричинный гнев и, наконец, слепая ярость.

С искренней благодарностью могу сказать, что нашему сообществу пока не доводилось переживать таких суровых испытаний. За все эти двадцать прекрасных лет нас не затронули никакие религиозные или политические распри. Очень немногие из нас пытались

с помощью АА добиться богатства, славы или личной власти. У нас были свои серьезные проблемы, но все они всегда разрешались, никогда не оставляя шрамов на лице нашего столь широко раскинувшегося товарищества. Но это, опять таки, не является нашей благоприобретенной добродетелью. Слишком многие из нас в дни своего пьянства испытали на себе наказание в виде обращенного на них горделивого презрения или гнева, чтобы мы могли об этом забыть. Эти страдания положили начало той мудрости, которая заключена в Двенадцати Традициях АА. Поэтому я уверен, что эти разрушительные силы никогда не восторжествуют среди нас. Мы готовы заплатить свою цену за сохранение мира. Мы принесем любую личную жертву, необходимую для обеспечения единства Анонимных Алкоголиков. Мы сделаем это, потому что мы научились любить Бога и друг друга.

Поскольку эти собрания начинались с выражения благодарности, тем же следует и закончить. Мы благодарим нашего Небесного Отца, который даровал нам так много друзей, способов и средств, позволивших нам построить эту стройную систему Духовности, ныне царящую среди нас. Кажется, что именно Господь велел нам возвести этот храм, фундамент которого уже прочно покоится на земле во всех ее уголках. На громадной площади этого храма пребывают в мире уже 200 тысяч наших товарищей, и на его ступенях уже давно записаны наши Двенадцать Шагов выздоровления. Старейшие из нас видели возведение боковых стен этого храма, и постепенно перед ними открывались устои, на которых базируются Традиции АА, которые даны нам, чтобы мы сохраняли свое единство так долго, как того захочет Господь. И теперь энергичные сердца и руки водрузили наверх шпиль нашего храма. Этот шпиль называется «Служение», и пусть он всегда служит указателем прямой дороги к Богу.

IV

Медицинский взгляд на Анонимных Алкоголиков

Возможно, Анонимные Алкоголики никогда не начали бы свое существование без друзей из числа врачей. Именно от врачей мы, алкоголики, узнали о физических и эмоциональных аспектах нашего заблуждения. Сегодня тысячи врачей во всем мире работают в самом тесном сотрудничестве с нами.

В этой главе мы расскажем о двух наших друзьях-врачах, которые бесплатно оказали нам самую дружескую поддержку во время празднования XX-ой годовщины, которое прошло в Сент-Луисе в июле 1955 г.

Ниже приводятся протоколы заседания медицинской комиссии в период проведения съезда, посвященного празднованию XX-ой годовщины АА. Первая речь была произнесена У.У. Бауэром из Американской медицинской ассоциации. Вслед за ним выступил д-р Гарри М. Тьебу, первый друг АА из числа профессиональных психиатров. Оба врача поделились своим мнением об Анонимных Алкоголиках, рассказали о своем сотрудничестве с нами и о том, какое влияние оказали АА на их собственные взгляды и профессиональную деятельность. На этом заседании председательствовал член АА, д-р Кларенс П.

Председатель д-р Кларенс П.: Я немного волнуюсь, оказавшись в этой аудитории после маленького городка, где живут всего 9 тысяч человек. И находиться в присутствии большого количества талантливых людей, собравшихся сегодня здесь, тоже немного волнительно.

Вы оказали мне большую честь, позволив председательствовать на этом собрании. Мы проведем его наподобие медицинского заседания. Опустим все формальности и перейдем к вопросу, которым занимаемся мы и Анонимные Алкоголики.

Во-первых, сегодня среди нас присутствует самый великий из ныне живущих АА, который по своей скромности отказался от степени доктора права. Мне кажется, что это было очень благородное решение. Я только поблагодарю Бога за то, что он так поступил и за то, что мы знакомы с ним. Нет слов, чтобы передать наши чувства к Биллу.

Билл: Я знаю, что все присутствующие отдадут себе отчет в том, что они собрались на очень важную встречу по очень важному поводу, поскольку она посвящена нашим взаимоотношениям с миром медицины. АА можно сравнить с храмом, покоящимся на трех столпах: один — это религия, второй — медицина, а третий — наш собственный опыт людей, пострадавших от алкоголизма. Медицина в широком смысле слова включает в себя науку о разуме и его воздействии на тело, а также о влиянии физических болезней на разум человека. В лице двух наших замечательных гостей, д-ра Бауэра и д-ра Тьебу, мы имеем здесь людей, которые являются настоящими экспертами в каждой из этих областей.

Если мы, Анонимные Алкоголики, когда-нибудь начнем думать, что обладаем монополией на лечение пьяниц, это будет печальный для нас день. Я думаю, нам следует поддерживать все исследования в данной области, касаются ли они тела или разума. Отдельным членам нашего сообщества часто приходится участвовать в подобного рода исследованиях.

Мы, алкоголики, являемся чемпионами по изобретению самооправданий и теоретизированию. Задача психиатра — внимательно выслушать наши оправдания и обнаружить более глубокие причины нашего поведения. Хотя мы не изучали психиатрию, проведя некоторое время среди Анонимных Алкоголиков, мы можем понять, что наши мотивы на самом деле не таковы, как нам изначально казалось, и что мы находимся под воздействием неизвестных нам сил. Поэтому нам следует с величайшим уважением, интересом и пользой для себя относиться к достижениям психиатрии, помня о том, что до настоящего времени психиатры относились к нам гораздо более терпимо, чем мы к ним. Мы благодарим их за неизменную дружбу и поддержку, которую они почти поголовно оказывали нам. В качестве отдельных индивидуумов нам также следует использовать достижения врачей общей практики и биохимиков. Разумеется, будучи общественным движением, мы никогда не должны пытаться вторг-

нуть в область медицины. Лечение больных — это дело врачей; распространение официальной религии — дело церковнослужителей. Поэтому давайте скромно заниматься своим делом и быть прочным связующим звеном, которого ранее не доставало. И давайте поблагодарим Бога за то, что существуют такие люди, как д-р Бауэр и д-р Тьебу.

Председатель: Я хочу переложить часть моих обязанностей по ведению сегодняшнего заседания. Мне посчастливилось познакомиться с д-ром Эрлом М. из Сан-Франциско. Несмотря на то, что ранее мы не встречались, а знали друг друга только по переписке, у меня такое чувство, будто мы знакомы много лет. Я хочу попросить его выступить в качестве сопредседателя и объявить нашего следующего докладчика. Позвольте представить вам д-ра Эрла М.

Д-р Эрл М.: Дорогие друзья, члены товарищества Анонимных Алкоголиков и наши замечательные гости! Моя речь будет короткой. Нам действительно очень повезло иметь среди нас человека такого масштаба, которого вы сейчас услышите. Он занимает одну из руководящих должностей в Американской медицинской ассоциации, и он принимает наши дела очень близко к сердцу. Мы не могли бы пожелать себе лучшего союзника, чем следующий докладчик, для подтверждения и укрепления развивающейся дружбы между АА и медицинскими работниками. Для меня большое удовольствие и огромная честь представить вам моего начальника и нашего общего друга, доктора У. У. Бауэра.

Д-р У. У. Бауэр: Благодарю Вас, доктор, за эти любезные слова. Хочу заверить вас, что я не являюсь ничьим начальником; я всего лишь один из наемных сотрудников Американской медицинской ассоциации. Пожалуй, меня можно назвать ее официальным рупором. Мне кажется, мое положение в Ассоциации было однажды определено на ежегодном собрании в Атланте, когда кто-то спросил меня, в какой гостинице я остановился. Я назвал свою гостиницу, и этот человек сказал: «О, вы не остановились там где «голова», вы живете там, где «плечи».

В качестве официального рупора Ассоциации я выступал перед бесчисленными аудиториями. Недавно один из моих сотрудников сказал, что я произнес более тысячи речей, всегда отдавая должное

многострадающему американскому народу. Обычно я легко овладеваю аудиторией, но однажды, около года назад, когда встреча членов АМА проходила в Сан-Франциско, меня пригласили выступить на открытом собрании АА в центральной части города, и я должен признаться, что никогда в жизни не испытывал такого волнения, как в ожидании этой встречи, потому что не мог найти никакого обоснования для своего присутствия и выступления перед Анонимными Алкоголиками.

Мне пришлось напомнить себе о молодом священнике епископальной церкви, к которой я принадлежу. Он был посвящен в епископы, что, безусловно, является огромным событием в жизни молодого священнослужителя. После торжественного обряда посвящения в сан состоялся банкет, а стол, за которым располагались ораторы, находился на возвышении, так что мы имели возможность хорошо рассмотреть нового епископа. Выступающие воздавали должное его достоинствам, а когда подошел его черед произнести ответное слово, он сказал: «Я чувствую себя как человек, который, будучи немного во хмелю, яркой лунной ночью дошел до середины моста, посмотрел вниз на воду, увидел там отражение луны, потряс головой и спросил себя: — Как это я умудрился забраться так высоко?»

Сегодня я не испытываю таких опасений, как тогда, потому что аудитория АА оказалась такой же, как и любая другая аудитория — они были очень добры и внимательны к выступающему, вежливо слушали, а в конце даже сказали, что им понравилось мое выступление. Однако причина того, что в этот раз я чувствую себя гораздо уверенней, заключается в моей жене, которая была со мной в тот раз. После собрания, когда мы стояли и разговаривали в компании его устройств и других членов АА, а также приглашенных гостей, к нам подошел какой-то господин и после того, как его представили присутствующим, он посмотрел на мою жену и сказал: «Где вы пропадали все это время? Вы уже два года не ходите на наши встречи». Это было тем более забавно, что моя жена практически никогда не пьет.

Мое знакомство с АА началось в те дни, когда я занимался постановкой еженедельного радиошоу на Эн-би-си и имел удовольствие провести одну из передач под руководством члена вашего чикагского общества. С того момента я начал немного понимать, в чем состоит суть деятельности АА. Конечно, такому человеку, как я, невозможно понять это до конца. Я ведь не психиатр, как доктор Тье-

бу, а только терапевт с соответствующим практическим опытом. Я не член АА, поэтому у меня нет того опыта, которым располагаете вы, и поэтому я абсолютно серьезно заявляю, что робею перед лицом такой аудитории как ваша.

Я могу только попытаться выразить чувство, которое испытывает к вам профессиональная медицина. Это чувство постепенно укреплялось на протяжении всего срока существования вашей организации и теперь, мне кажется, оно полностью сформировалось: это чувство, что АА дают очень важную и значительную часть ответов на вопросы, которые мы ставим в связи с проблемой алкоголизма.

Конечно, мы знаем, что алкоголик — это больной человек. Это очень просто сказать. Это утверждение сегодня широко и повсеместно распространено, однако все мы знаем, что еще совсем недавно считалось, будто алкоголик — это отвратительный и несносный субъект, избалованный и никчемный, который может отделаться от этой привычки, если действительно захочет. Сегодня мы знаем, что это больной человек, и что это заболевание относится к эмоционально-душевной сфере, которая, пожалуй, наименее изучена в медицине.

В некоторой степени, мы сейчас находимся на тех же позициях по отношению к эмоционально-душевному расстройству, как это было с туберкулезом полвека назад. Конечно, я сам не могу помнить события тех лет. Я закончил медицинский факультет 39 лет назад, но из истории медицины я знаю, что бытовало мнение, будто туберкулез, на самом деле являющийся инфекционным заболеванием, в появлении которого люди не виноваты — это позорная болезнь. Семьи часто скрывали наличие среди них туберкулезных больных, как сейчас скрывают наличие алкоголиков. Я хорошо помню, как и любой врач в этом зале, те времена, когда подобное отношение существовало в отношении рака. Рак считался напастью, позором, бросавшим тень на семью, и это необходимо было скрывать. Сегодня мы знаем, что рак — это несчастье, и начинаем осознавать, что к умственным и душевным расстройствам необходимо выработать такое же отношение, как к туберкулезу и раку, хотя на понимание этого потребовалось много времени и усилий. Душевное заболевание — вещь не более постыдная, чем болезнь тела. Не надо опасаться приема у психиатра больше, чем ортопеда, к которому вы идете, если у вас болит нога (за тем исключением, что в обществе пока существует нехватка специалистов-психиатров).

Очень многое зависит от отношения. Кларе Бау, кинозвезде прошлых лет, приписывают фразу о том, что когда она жаловалась на боль в ноге, все ей сочувствовали, но когда она говорила: «Мои ноги меня доконают!» — все смеялись. Весь вопрос в отношении, и нам надо научиться ходить на прием к психиатру так же, как мы ходим к другим специалистам — не испытывая стыда и позора. Существуют определенные сентенции, которые приходится произносить психиатрам — о том, что мы должны научиться понимать и принимать, и находить способы компенсации.

Нам, медикам, а также всему обществу в целом надо понять, что между людьми существуют огромные индивидуальные отличия. Например, различия в выносливости. Одни люди устают легче других. Некоторые люди гораздо сильнее подвержены инфекционным заболеваниям из-за своих биохимических отличий. Как вы знаете, между людьми существует значительная разница в интеллекте, и точно так же нам следует научиться понимать, что люди характеризуются различной эмоциональной устойчивостью. Есть такие, кто переносит неприятности легче остальных. Такое умение обычно считается большим достоинством, и это так и есть; очень хорошо, если человек обладает подобным качеством. Мужество — это тоже хорошее качество и, тем не менее, когда выдающихся военных и полководцев спрашивают, было ли им когда-нибудь страшно в бою, то если ответ честный, он обычно звучит так: «Конечно, мне всегда было страшно в бою. Только дураки не испытывают страха на поле боя. На поле боя всегда опасно».

Нам тоже следует понять, что для нас существуют ситуации, подобные боевым, когда нам обязательно будет страшно, и одним людям страшно больше, чем другим. В том, что я не испытываю тяги к алкоголю, нет моей личной большой заслуги. У меня есть свои искушения. Меня искушает табак, меня искушает еда, и когда я уступаю этим искушениям, это такая же невольная слабость, как уступка искушению под названием «алкоголь», которому вы и многие другие люди были или остаетесь подвержены.

Мы, медики, очень ценим партнерство с вами. Нам взаимно необходимо это партнерство для решения проблемы алкоголизма. Следуя собственными путями, вы пришли к ряду тех же решений, что и врачи, занимающиеся лечением алкоголизма. Например, мы поняли, так же как и вы, ценность групповой терапии во многих ситуациях. Мне кажется, началом групповой терапии в медицине,

по крайней мере, в современной медицине, были курсы для беременных, где собиралось вместе много молодых женщин, ожидающих появления ребенка, которым рассказывали о происходящих с ними процессах и учили, что и почему им следует делать.

Затем эта идея получила распространение, и один очень смелый врач, которого дружно подняли на смех его коллеги, решил, что не существует причины, по которой мужчина не мог бы научиться готовить молочную смесь или менять пеленки. Так появились курсы молодых отцов. А затем мы обнаружили, что групповая терапия является очень эффективным средством в лечении умственных и душевных расстройств. В некоторых психиатрических больницах используется такой прием, как ролевые игры, что позволяет людям выплеснуть скрытую враждебность если и не в конструктивное русло, то, по крайней мере, безобидно для окружающих.

Групповую терапию даже начали применять для борьбы с одним из наших самых величайших искушений, каким является еда, и сейчас вполне серьезно обсуждается идея создания «Анонимных Толстяков» или какой-нибудь подобной организации. Но мне бы не хотелось, чтобы название АА слишком часто перефразировалось для решения не очень значительных проблем. Однако остается фактом, что тучным людям проще соблюдать диету в группах, нежели поодиночке. В одном из ваших бюллетеней я прочитал что-то об одиночных членах АА, и я могу представить, насколько им тяжелее, чем людям в группах, потому что одиночные члены лишены прямой поддержки и сочувствия товарищей, хорошо осведомленных в этой проблеме.

Медицина располагает обширными сведениями о физических методах лечения алкоголизма. Мы знаем о правильном питании и значении сбалансированной диеты, витаминов и минералов. Мы не считаем эти средства лекарствами от алкоголизма, так как мы не верим, что причиной алкоголизма является нехватка витаминов — это было бы слишком просто. Но мы точно знаем, что эти вещи необходимы в процессе физического лечения и реабилитации алкоголиков. Мы также знаем о неудачах в применении различных курсовых методов лечения алкоголиков и других терапевтических средств. Сами по себе эти методы недостаточны. Необходимо что-то еще.

Мы также знаем о тщетности религиозных проповедей, когда они исходят от людей, не понимающих сути этой проблемы и упро-

щающих ее, для которых алкоголик подобен человеку, постоянно испытывающему жажду, непрерывную тягу к алкоголю; такие люди не знают, что многие алкоголики в минуты трезвости ненавидят алкоголь хуже любой отравы, потому что они знают, что алкоголь — это действительно отравы.

Мы знаем о тщетности долговременных зарок, которые так невероятно трудно соблюдать. Именно вы, больше чем какая-либо другая известная группа, помогли нам понять это. У меня очень много друзей среди АА. Подозреваю, их даже больше, чем мне известно, так как не исключено, что некоторые мои друзья просто пока не признались мне, что являются членами АА. Я помню, что после некоторых наших радиопередач меня останавливали на улицах городка вблизи Чикаго, где я живу, люди, которых я знал в течение многих лет, и благодарили за эту передачу. Я был тогда изумлен, но с годами мое изумление становилось все меньше и меньше по мере того, как я видел эффективность вашей работы. У меня есть близкий друг, человек огромного художественного дарования, почти гений — я не буду называть, в какой области, чтобы вы не смогли узнать его. Я видел, как алкоголь коварно разрушает его карьеру, его отношения с семьей и детьми, угрожает его положению в обществе. Я видел, как жена покрывала его, как часто объявляла его заболевшим, и со временем мы действительно поняли, что он был болен, но не той болезнью, в которой она пыталась нас уверить; я видел, как он был под угрозой потери работы, и как он потерял работу, и затем я увидел, что он сдался. Он буквально поднял руки и капитулировал, сказав: «Я не могу справиться с этим самостоятельно. Мне нужна помощь». Но с помощью АА и своего духовника этот человек вернулся на передовые роли в своей сфере деятельности, и сейчас он так же трезв, с такими же ясными и блестящими глазами, как у любого в этой аудитории. Это только один из примеров, которые я наблюдал и которые наблюдали другие врачи.

Итак, мы все больше и больше начинаем понимать, что ваши принципы — признание собственной несостоятельности, смирение, обращение к высшим силам за наставлением, постоянная ежедневная трезвость и, в первую очередь, анонимность — это гарантия от приобретения известности в качестве лидера Анонимных Алкоголиков. Эти принципы имеют жизненно важное значение. Вы, пытавшиеся разрушительное воздействие алкоголя на вашу жизнь,

работаете в группах коллективно и индивидуально, и вы оказываете гораздо большее воздействие на решение проблемы алкоголизма, нежели кто-нибудь до вас. Нам необходимо такое воздействие в сегодняшнем мире, где доминирует чувство страха.

Алкоголизм — это бегство, но от чего? От невыносимых ситуаций в вашей жизни, а в наши дни весь мир находится в невыносимой ситуации. Поэтому распространение алкоголизма неудивительно. Помимо этого, ситуация в обществе такова, что искушения, связанные с алкоголем, подстерегают нас на каждом шагу. Я думаю, это единственный съезд, за исключением, пожалуй, чисто религиозных собраний, да и то не всегда, где действительно нет места алкоголю. Я не уверен, являетесь ли вы желанными гостями на обычных городских собраниях, потому что бары точно не имеют от вас никакой прибыли.

Когда я был ребенком, люди искоса смотрели на любого выпивающего, а сегодня они же предлагают коктейли всем своим гостям. Наши дети растут в окружении, насквозь пропитанном алкоголем. Свойства алкогольных напитков восхваляются на рекламных щитах, по радио, телевидению и в других видах рекламы. Сложите вместе два этих фактора — мир, живущий под гнетом страха, и мир, наполненный алкоголем и предложениями алкоголя — и вы поймете, насколько важно, чтобы люди осознавали истинную сущность алкоголизма, который является глубоким душевным расстройством, которое следует лечить так же, как и другие психосоматические заболевания. Психосоматика попросту объединяет в себе тело и душу. Мы много слышим о психосоматической медицине в наши дни, но позвольте мне заметить, что любой толковый врач с древнейших времен и до наших дней всегда практиковал психосоматический подход к лечению болезней.

Сэр Уильям Ослер сказал: «Не так важно, что за болезнь у пациента, как личность пациента, страдающего этим заболеванием». Это один из принципов, который вы сумели осознать.

Поэтому я пришел сюда с чувством глубокой благодарности за это приглашение. Как я уже сказал, я пришел, чтобы смиренно встать перед вами и выразить восхищение вашими достижениями и сказать вам, что мы, врачи, уверены, что со временем эти достижения станут еще больше и значительней, потому что вы встали на путь, ведущий вверх, вы протянули и протягиваете руку помощи тем, кто нуждается в ней.

Я не психиатр, но я с уверенностью говорю вам, так же как я говорил это тысячам своих пациентов, что в сегодняшнем мире нам более всего необходимо спокойствие ума. Многие люди проповедают эту идею. На эту тему написано несколько популярных книг. Некоторые называют это «силой позитивного мышления», некоторые — душевным спокойствием, некоторые — миром в душе, но я склонен согласиться с Билли Грэхэмом, который называет это «мир с Богом в душе». Вот что нам необходимо. В нашем безумном материалистическом мире такие организации, как ваша, дают нам силы верить, что надежда еще существует, что существует идеализм, и что мы в состоянии преодолеть наши многочисленные проблемы, серьезнейшей из которых является алкоголизм.

Председатель: Я мастер на все руки без ученых степеней. Я имею в виду, что я врач общей практики и член Американской академии общей практики, штаб-квартира которой располагается здесь, в Сент-Луисе (Я должен был это упомянуть!)

На раннем этапе деятельности АА о них заботились три замечательных врача. Билл упомянул доктора Силкуорта; мы все знакомы с нашим другом доктором Гарри Тьебу, а сейчас я хотел бы сказать о докторе Г. Кирби Кольере из штата Нью-Йорк, который помог Биллу У. наладить контакт с Американской психиатрической ассоциацией и сделал там свой замечательный доклад «Медицинский взгляд на Анонимных Алкоголиков», который является важной вехой в истории развития медицины. Поэтому сегодня я хотел бы воздать должное Г. Кирби Кольеру, который ушел от нас около года назад. Д-р Силкуорт, д-р Тьебу и д-р Кольер очень много сделали для АА в годы их становления, и вклад этих троих людей невозможно переоценить.

Следующий докладчик является, по моему мнению, выдающимся врачом. Во-первых, он доктор медицинских наук, специалист в такой области медицины как психиатрия. Он написал много статей, пробуждающих большие надежды. Хочу обратить ваше внимание на его последнюю работу, которая называется «Эго-факторы в борьбе с алкоголизмом». Мы размножили эту статью и распространили ее среди членов нашей группы в Рочестере. Мы считаем, что это одна из лучших статей, написанных в последние годы. Конечно, все мы, алкоголики, наделены этим эго, которое столь правильно описывает д-р Тьебу.

Я с огромным удовольствием представляю вам давнего друга Билла, большого друга АА, отличного врача, ученого и исследователя, д-ра Гарри Тьебу из Гринвича, штат Коннектикут.

Д-р Гарри М. Тьебу: При обычных обстоятельствах мне следовало бы поблагодарить председательствующего за его чрезвычайно лестный отзыв, если бы не тот факт, что в течение многих лет я проповедую необходимость подавления эго, хотя теперь не уверен, что достаточно в этом преуспел.

Когда я получил приглашение выступить перед этой группой, я тут же сказал: «Да, я хочу поехать туда». Как вы все знаете, я связан с АА в течение многих лет, поэтому в моей голове промелькнули все воспоминания, собранные за эти годы, и так много можно было бы рассказать, что я даже не знал, с чего лучше начать. С вашего позволения, я воспользуюсь своими записями, чтобы не пропустить основные моменты, о которых хотелось бы сказать.

Обычно на встречах АА выступающий объявляет себя алкоголиком, а затем рассказывает свою историю, расточая при этом мудрость или юмор, или то и другое вместе. Я также расскажу свою историю, хотя не очень уверен, будет ли она такой же забавной или мудрой, как у членов АА.

Я познакомился с АА в 1939 г. через своего пациента, который стал членом нью-йоркской группы. Я хорошо помню свой первый приход к ним. На встрече царил сильное возбуждение. АА собирались впервые выступить на радио. Один из членов группы, желавший реабилитировать свое доброе имя, поговорил с Гэбриэлем Хиттером. Услышав его историю, Хиттер предложил этому анонимному алкоголику выступить в программе «Мы, народ». В тот вечер и должна была состояться эта радиопередача, и обстановка была слишком особой и волнующей для обычной встречи. Само выступление всех несколько разочаровало. Выступавший в программе анонимный алкоголик коротко поведал о своем опыте, и это было все. Тем не менее, АА сделали шаг навстречу своей известности; на самом деле, это был небольшой шаг, но один из многих на пути, который в конечном итоге привел к их нынешнему положению на национальной и международной арене.

Позднее я присутствовал на других встречах, проходивших более традиционно, и по мере моего участия в них, у меня сформировалось убеждение, что этой группе удалось найти метод, решающий

проблему неумеренного употребления алкоголя. В каком-то смысле, это был ответ на мои молитвы. После многих лет, в течение которых я безуспешно ломал голову над решением проблемы лечения алкоголиков, у меня появилась надежда.

В этом смысле первые два-три года моих взаимоотношений с АА были наиболее увлекательными за всю мою профессиональную жизнь. Для АА тогда наступило время чудес. Все происходящее казалось необыкновенным и замечательным. Удавалось вытаскивать со дна жизни безнадежных пьяниц. Люди, которые ранее безуспешно перепробовали все известные средства борьбы с алкоголем, откаивались на этот новый подход. Находиться рядом с такой группой, хотя бы и в качестве наблюдателя, было очень волнующим переживанием.

Кроме того, с профессиональной точки зрения открывался широкий ряд новых возможностей для лечения алкоголизма. Ключ к трезвости надо было искать в опыте АА. Это был первый реальный ключ после многих лет безуспешных поисков. Впереди открывались захватывающие возможности. Я думал, что смогу изучить методы работы АА и кое-что узнать о том, как люди перестают пить. Да, я разделял общее возбуждение, царившее в те годы. Я видел свет в конце тоннеля.

В этом смысле мое будущее представлялось для меня ясным. Мне надо было попытаться понять, что придавало силы АА. Я бы недалеко продвинулся в поисках ответа на этот вопрос, если бы не Билл и другие ветераны АА. Некоторую помощь мне принесло изучение Двенадцати Шагов, но гораздо более важное значение имели интуитивные догадки Билла и его товарищей относительно сути процессов, с помощью которых АА добивались таких результатов.

Я слышал о необходимости дойти до дна, о необходимости склониться перед Высшей Силой, о настоятельной необходимости смирения. Эти идеи никогда не возникали на моем профессиональном горизонте и уж точно никогда не влияли на мои мысли или поведение вне профессиональной сферы. Они были революционны, но казались здравыми, и я обнаружил, что ступил на путь многочисленных открытий.

Я стал более ясно понимать, что значит на самом деле дойти до дна, и начал пытаться распространять этот опыт, всегда при этом удивляясь, что же происходит внутри человека, когда он проходит через это критический процесс падения на самое дно.

Наконец, судьба еще раз улыбнулась мне, на этот раз в лице одной моей пациентки. В течение некоторого времени я практиковал на ней этот новый метод психотерапии, нацеленный на то, чтобы довести ее до самой критической черты, до дна. По совершенно непонятным мне причинам, с ней произошла некоторая довольно типичная трансформация, что привело ее к позитивному душевному состоянию. Она вдохновилась новыми для нее духовными идеями и начала посещать различные церкви в нашем городе. Однажды утром она вошла в мой кабинет со сверкающими глазами и с порога начала говорить: «Я знаю, что со мной произошло! Я вчера услышала об этом в церкви. Я *сдалась*». Благодаря этому слову «сдалась» я впервые начал по-настоящему понимать, что происходит при падении на дно.

Алкоголик всегда старается не признаваться себе в том, что он побежден, что он беспомощен перед алкоголем. После того, как он сдастся, он прекращает эту борьбу, признается себе, что побежден и беспомощен перед алкоголем, и что ему нужна помощь. Если он не сдастся, он будет проходить через многочисленные кризисы, которые не принесут ничего конструктивного. Необходимость добиться капитуляции личности стала новой врачебной задачей. Чудеса в АА стали понемногу проявляться, хотя причина все еще была не ясна: почему программа АА и членство в этой организации помогают прийти к капитуляции, что, в свою очередь, может привести к соблюдению трезвости?

Как можно было предположить, я переживал собственные волнующие ощущения. Я принимал участие в происходящем, и это был замечательный опыт. Я все еще задавался неясными вопросами, но переменил направление своего лечебного воздействия. Теперь задача состояла в том, чтобы добиться капитуляции. Но я столкнулся с многочисленными сопротивлениями этой идее. Предстояло исследовать совершенно новую область. По мере продолжения этих исследований, я стал все более отчетливо понимать, что в душе каждого человека существует нестигаемое эго, которое яростно сопротивляется любой мысли о поражении. Нельзя ожидать от человека никакой капитуляции до тех пор, пока его эго не будет как-либо подавлено или нейтрализовано. У меня ушло пять или шесть лет на то, чтобы перенести акцент с необходимости полного падения человека на подавление его эго для достижения капитуляции.

Я хорошо помню ту встречу с АА, когда я впервые выступал перед ними на тему подавления эго. Это было еще в пору относитель-

ного младенчества АА, когда они отмечали третью или четвертую годовщину создания одной из своих групп. Выступавший передо мной оратор подробно рассказывал о стараниях своей маленькой группы, состоявшей из двух человек, убедить его перестать пить и стать третьим членом их товарищества. После нескольких месяцев напрасных усилий с их стороны и постоянных срывов с его стороны произошло то, что выступающий обрисовал следующим образом: «Наконец меня поставили на свое место, и с тех пор я не пью». Когда пришла моя очередь выступать, я воспользовался его выражением «поставить кого-либо на место», вокруг которого начал развивать свою мысль. Вскоре краем глаза я заметил на себе чей-то неотрывный взгляд. Это был предыдущий оратор. Посмотрев на него повнимательнее, я обнаружил, что он не сводит с меня изумленного взгляда. Было совершенно ясно, что он потрясен тем, что сказал нечто ценное с точки зрения психиатра. В течение всего моего выступления с его лица не сходило выражение недоверия. Этот случай имел для меня ценность, так как показал, что два человека — один с врачебной точки зрения, а другой с помощью собственного интуитивного рассказа о пережитом им опыте — пришли к одному и тому же выводу о необходимости подавления эго.

В последнее десятилетие мои собственные усилия были преимущественно сосредоточены на этой проблеме подавления эго. Я до сих пор не вполне уверен, насколько далеко мне удалось продвинуться в этих исследованиях. Тем не менее, я добился некоторого прогресса, и в оставшееся отведенное мне время я постараюсь, во-первых, вкратце познакомить вас с некоторыми результатами моих исследований, а во-вторых, привязать их к опыту АА, как мне это видится.

Как я уже говорил, я довольно скоро осознал необходимость полного падения, чтобы добиться капитуляции, приводящей к подавлению эго. Со временем стали очевидны еще два обстоятельства. Первое заключалось в том, что подавленное эго обладает исключительной способностью к восстановлению. Второе — что капитуляция является важной дисциплинирующей функцией и необходимым опытом.

Первый факт хорошо известен вам всем. Общеизвестно, что возвращение прежнего развитого эго может случиться в любое время. Долгие годы трезвости не являются гарантией от его воскрешения. Ни один анонимный алкоголик, независимо от его стажа в этом

качестве, не может ослабить свой контроль над поползновениями возрождающегося эго. Недавно один из АА в письме к своему товарищу выразил опасение, что страдает от недуга, который он назвал «нимбо-тозией», имея в виду самодовольство и самоуспокоенность, которые так легко могут возникнуть в душе человека после долгих лет воздержания от алкоголя.

Существуют два повода для беспокойства. Один — это мысль о том, что у человека есть ответы на все вопросы, а второй, напротив, предполагает, что человеку не обязательно знать ответы, а достаточно только следовать принципам АА. В обоих случаях явно отсутствует широта кругозора. Возможно, самое распространенное проявление возврата эго можно наблюдать в человеке, спустившемся на землю с облаков — это состояние хорошо знакомо всем вам. Блаженное состояние эйфории — это логичное последствие признания собственного бессилия. Сопrotивлявшееся этому эго умирится, и человек ощущает мир и покой внутри себя. В результате возникает огромное чувство облегчения, и человек возносится на вершину облаков и думает, что он обрел рай на земле. Всем известно, что рано или поздно он оттуда упадет. Но, возможно, не все при этом ясно понимают, что именно медленно поднимающее голову эго заставляет человека спуститься с облаков в гущу жизни, где с помощью АА он может научиться вести не ангельский, но нормальный трезвый образ жизни. Я мог бы привести еще много известных вам примеров, показывающих опасность мысли о том, что ваше эго мертво и похоронено навсегда. Его способность к воскрешению поистине удивительна, и об этом никогда нельзя забывать.

Мое второе открытие относительно того, что капитуляция является дисциплинирующим опытом, нуждается в пояснении. В своих последних статьях я показал, что эго почти всегда настойчиво пробивает себе дорогу вследствие подсознательного противодействия подавлению эго. Эго считает, что имеет на это полное право. Оно не ожидает появления препятствий на своем пути и поэтому не умеет приспособливаться к возможности их возникновения. Сущность дисциплинарного контроля состоит в том, чтобы поставить барьер на пути разрастания эго, сказав ему: «Нет, ты должно остановиться». Человек, который не в состоянии остановить свое эго, является, по существу, недисциплинированной личностью. Роль капитуляции в практике АА теперь совершенно понятна. Именно она останавливает эго, когда человек говорит: «Я сдаюсь. Я перестану упрямиться».

Я получил свой урок». Очень часто это первый случай во взрослой жизни данного человека, когда он сталкивается с необходимостью соблюдения определенной дисциплины, удерживающей его от дальнейшего стремительного падения. И это становится возможным, если мы отказываемся от дальнейшей собственной борьбы и искренне призовем на помощь Бога, сказав Ему: «Да будет воля Твоя, а не моя». Когда такое происходит, мы становимся послушными слугами Бога. В этот момент духовная сила становится реальностью, а мы становимся частью человечества.

Я осветил два вопроса, которые представлялись мне важными: первое — это то, что это склонно к возрождению, и второе — что капитуляция является дисциплинирующим опытом. Теперь я хотел бы поговорить об их важности для АА, как мне это представляется.

Во-первых, они доказывают, что успехи АА — это не просто чудо. Сам по себе акт признания своего бессилия может привести человека к трезвости, поскольку оказывает подавляющее воздействие на собственное эго. К сожалению, это вновь поднимет голову, если человек не научится жить дисциплинированно. Это означает, что он должен постоянно бороться с возможностью возрождения своего эго. Это утверждение не ново для членов АА; они уже поняли, что одной капитуляции недостаточно. Под мудрым руководством отцов-основателей АА постоянно подчеркивается необходимость непрерывных усилий для удержания этого чудодейственного эффекта. Жизненно важное значение для сохранения трезвости имеет постоянное повторение и осмысление сути Двенадцати Шагов, и особенно 12-го Шага. Это обычно называется работой в рамках 12-го шага, что отражает его суть. Это уже не чудо, а повседневная работа над собой.

Традиции АА также не являются волшебной стороной их деятельности. Как сказал Билл, они отражают уроки и смысл полученного опыта. Они являются руководством для начинающих. Они ограждают путь для неискушенных и неосторожных. Они спускают человека с небес на землю и подводят его к реальности. Они говорят: «Обрати внимание на то, что подсказывает опыт, иначе ты навлечешь на себя неприятности». Мы не случайно рассуждаем о значении опыта. Я намеренно обращаю особое внимание на нечудотворные вещи в деятельности АА. Когда я впервые познакомился с Анонимными Алкоголиками, я так же парил в небесах, как и большинство их членов, и также прошел через период потери иллюзий,

люзий, но к счастью для меня, я вышел из него с гораздо более крепкой верой, чем та, что дают эйфорические настроения.

Поймите, я не подрываю веру в чудеса. Чудеса действительно помогают человеку. Однако я помню смысл библейской истины: «По плодам их узнаете их». Только тяжелым трудом и усердием можно добиться длительных и устойчивых результатов. Мой интерес к нечудотворным составляющим успеха объясняется пониманием необходимости усердного труда, который требуется для подкрепления любого чуда.

Я готов более охотно признать необходимость организации и структуры, которые играют сдерживающую и направляющую роль. Я верю в необходимость таких встреч, как эта, которая дает ощущение причастности к большой действующей организации, в которой каждый из индивидуумов является ее маленькой частью. И я считаю, что любая группа или индивидуумы, не входящие в общую организацию, оказывают себе и своей группе плохую услугу тем, что не подчиняются дисциплине, существующей в организации. Такой человек может держаться подалеже от трудностей, но при этом его эго остается необузданным. Его шансы сохранить трезвость не слишком велики. Он идет по этому пути в одиночку и, возможно, ему потребуется еще одно чудо, которое может и не случиться во второй раз.

В заключение позвольте мне подтвердить свое дальнейшее членство в АА. Я был с этим обществом в пору его успешного старта и делил с ним трудности роста. А сейчас я нахожусь в состоянии глубокой убежденности в правильности процессов, протекающих в АА, включая такие вещи, как чудеса. Я попытался поделиться с вами некоторыми своими наблюдениями, касающимися природы этих чудес. Я надеюсь, что они помогут относиться к опыту АА не только как к чуду, но как к образу жизни, наполненному вечными ценностями. Могу вас заверить, что АА научили меня воспринимать это именно таким образом. Благодарю вас за внимание.

V

Религиозный взгляд на Анонимных Алкоголиков

Сообщество Анонимных Алкоголиков строится вокруг определенных духовных и моральных ценностей. Почти каждый член АА приходит к вере и осознанию своей зависимости от Высшей силы, которую большинство из нас именуют Богом. Эта вера имеет первостепенное значение для АА, и без нее почти никогда не происходит полного излечения от алкоголизма. Бог, *как мы его понимаем*, является тем фундаментом, на котором зиждется наше товарищество.

Здесь приведены приветственные речи, произнесенные в Сент-Луисе двумя старейшими и преданнейшими друзьями АА из числа религиозных деятелей — отцом Эдвардом Даулингом из ордена иезуитов, чей личный пример и авторитет имел огромное значение для тысяч наших товарищей и для АА в целом, и д-ром Сэмюэлем Шумейкером, представителем епископальной церкви, который на заре нашей деятельности разъяснял некоторым нашим ветеранам те духовные принципы, которые сегодня запечатлены в Двенадцати Шагах Анонимных Алкоголиков.

Билл: С большой радостью представляю вам отца Эдда Даулинга, живущего здесь в Сент-Луисе в Братстве иезуитов. Отец Эд точно знает, откуда он черпает свои силы, и не любит восхвалений в свой адрес. Тем не менее, я думаю, что некоторые факты относительно него должны быть занесены в нашу историю, чтобы о них могли узнать новые поколения АА.

Отец Эд помог становлению первой группы АА в этом городе; он был первым священнослужителем в этой конфессии, который заметил удивительное сходство между «Духовными упражнениями» Игнатия Лойолы (основателя ордена иезуитов) и «Двенадцатью Шагами Анонимных Алкоголиков». В результате уже в 1940 г. он не замедлил написать для АА первую рекомендацию от лица католической церкви.

С тех пор его труд для нас был настоящим образцом верного служения. Его рекомендации были услышаны во всем мире, а сам он лично работал в АА и, в частности, вел миссионерскую деятельность, принимал участие в собраниях, помогал добрыми и мудрыми советами. Его деятельность измеряется тысячами миль и тысячами часов.

Среди всех моих знакомых отец Эд — единственный человек, от которого я никогда не слышал никакой критики и никаких слов возмущения. Он всегда был мне другом, советчиком, великим примером и источником вдохновения.

Отец Эд сделан из того же теста, что и преподобные святые. Вот он перед вами.

Отец Даулинг: Я забыл свою искусственную челюсть, поэтому если не будете меня понимать, помашите платком, и я постараюсь говорить поотчетливее. Я попросил своего старинного друга доктора Шумейкера благословить нас с вами на этот разговор, и он сказал: «Господь с вами». Я думаю, вы понимаете, что он имел в виду, и это вселяет надежду. Я надеюсь, что, действуя в духе 11-го Шага, с помощью молитв и благочестивых размышлений, мы сможем установить более тесный и осознанный контакт с Господом.

Позвольте мне высказать некоторые мысли по поводу значения трех слов, содержащихся в определении нашего предназначения: «Господь», «мы» и «понимать». Если вы будете слушать меня не столько ушами, сколько сердцем, как вы и делали на протяжении этого собрания, то я думаю, Господь благословит нас.

В своих попытках понять Бога я вспоминаю одно определение из области психиатрии, услышанное мной пару дней назад. Оно звучит так: «исследование подсознания с помощью бессознательного». «Подсознание» — это средоточие высшей власти или «Бог». «Исследование» может означать «понимание». А «бессознательное» — это «мы».

Прежде всего, давайте взглянем на самих себя. Мне кажется, что нас можно охарактеризовать тремя определениями: алкоголики, Анонимные Алкоголики и агностики.

Для меня слово «алкоголик» означает, что мы чрезвычайно подвержены страху, который ведет нас к постижению мудрости. Мы чрезвычайно подвержены чувству стыда, который является ближайшим спутником невинности. Один из старейших членов наших ирландских групп любит цитировать автора, имени которого я не помню, но который сказал так: «Алкоголь помогает человеку найти кратчайший путь к Богу быстрее, чем это может сделать Милтон».

Теперь об Анонимных Алкоголиках — не просто алкоголиках, но Анонимных Алкоголиках. Вчера вечером Билл говорил о внешнем противнике Анонимных Алкоголиков — собственно о Джоне Ячменное зерно. Но мне всегда казалось, что существует еще внутренний противник, который является более жестоким — это коллективное презрение к притворщикам, а кто из нас не является притворщиком? Я думаю, в каждой группе есть проблемы от людей, зорко следящих за приверженностью добродетелям.

Третье качество заключается в том, что, по моему мнению, мы все являемся агностиками. Мне кажется, с точки зрения качественных различий, среди АА существуют несколько групп. Есть набожные люди, которые не в состоянии на практике соблюдать традиционные религиозные правила. Они являются агностиками в плане практического применения религиозных истин. Эти люди напоминают мне священника, который, в отличие от доброго самаритянина, оставил путника лежать в канаве. Один мой друг, очень хороший священник, говорит: «Я убежден, что когда мы попадем на Небеса, мы первым делом должны сказать: — Господи, все это правда!» Я полагаю, все мы порой страдаем консерватизмом в том, что касается воплощения наших верований в реальной жизни. Кроме того, есть подлинные стопроцентные агностики, перед которыми действительно стоят труднопреодолимые духовные барьеры.

Следующее понятие — это «понимать». Мне кажется, что по мере того, как наше смутное и путаное представление о Боге превращается в более ясную и отчетливую идею, мы должны понимать, что наше представление о Боге всегда будет недостаточным и до некоторой степени, неудовлетворительным. Ибо уразуметь и понять Бога может только Он сам. Но при этом степень нашего понимания будет возрастать. Я уверен, что мы можем говорить о гораздо большем постижении Бога применительно к Биллу, сидящему в этом зале, и доктору Бобу, чья душа сегодня тоже, возможно, присутствует здесь. Существует старинная немецкая поговорка, которую уместно привести здесь: «Очень немногие знают, как много надо узнать, чтобы знать, как мало мы знаем». Я уверен, что доктор Боб и Билл могли бы подтвердить это.

Агностицизм проповедует негативный подход. Таков был подход апостола Петра: «Господи, к кому нам идти?» Я сомневаюсь, что кто-то в этом зале когда-нибудь действительно хотел стать трезвенником. Я думаю, мы старались избавиться от пьянства. Мне кажется, что если я когда-нибудь окажусь на Небесах, это произойдет благодаря тому, что я отшатнулся от Ада. В этом смысле Небеса так же

скучны, какой представляется алкоголику трезвость незадолго то того, как он бросит пить.

Однако существуют и позитивные подходы, и Двенадцатый Шаг называет один из них — это обретение опыта. (Я не перестаю сожалеть о том, что ветераны этого движения поменяли выражение «обретение опыта» на «пробуждение»). Обретение опыта — это одна из возможных дорог. Об этом говорится в Двенадцатом Шаге, а также во Втором Шаге, хотя и несколькими другими словами. Опыт бывает двух видов. Один — это внезапное, пришедшее свыше озарение, как это было с Биллом и как описано в «АА Грейпвайн» в истории, которая случилась в Чикаго в канун Рождества. Эти случаи сродни внезапному озарению свыше, которое произошло с Савлом, когда он был сражен и упал с лошади на пути в Дамаск. Есть и другие виды обретения опыта и, возможно, они более угодны Богу, так как не связаны с чудесами, но проистекают из повседневного соблюдения правил («Я сегодня трезв»). Сегодняшняя встреча и нынешний съезд были порождены страданием, которое мало-помалу переплавилось в опыт. Вчера вечером Бернард Смит, председатель Попечительского совета АА (я путаюсь в их званиях), сказал фразу, которая мне настолько понравилась, что я решил ее записать. Он сказал: «Трагедия нашей жизни состоит в том, что нам надо испытать глубокие страдания, прежде чем мы усвоим простые истины, по которым надо жить».

Незадолго до того, как Уиттакер Чемберс стал известным персонажем, он написал для журнала «Лайф» статью под названием «Дьявол». Говоря о Сатане, Уиттакер Чемберс утверждает следующее: «И все же именно в этот момент человек, этот ничтожный карлик, все еще имеет преимущество над Дьяволом. Он страдает. Ни один человек, каким бы низким и гнусным он не был, не утрачивает до конца способности к страданию, что является свидетельством его божественного предназначения».

Упоминание о втором подходе к постижению истины содержится во Втором Шаге: «Пришли к убеждению...» На этом Шаге некоторые из моих друзей-католиков говорили: «Я и так верую, поэтому мне не надо ничего делать». И в порыве человеколюбия они продолжали пить, чтобы дать возможность протестантам сравняться с ними!

Вера — это возможность воспользоваться опытом других. Блаженны ленивые, ибо найдут кратчайший путь! Теперь мир может

воспользоваться двадцатилетним опытом АА. Ньюман говорит, что сущность веры состоит в том, чтобы посмотреть вокруг себя. Доктор Тьебу, по-видимому, считает, что с точки зрения психиатрии существует большая проблема с переносом нашей любви с себя на окружающих. Верить — тяжело, так же тяжело и так же просто, как и сохранять трезвость, и веру называют величайшей из наших неразвитых возможностей.

Какой опыт нам следует искать? Какие верования следует принимать в поисках Бога? Бог — это третье, о чем нам следует поговорить. Довольно давно Билл написал письмо (я его сохранил), в котором сказал: «Насколько далеко должен зайти алкоголик в своей зависимости от Бога — это совершенно не касается АА. Будет ли он для этого ходить в церковь или не будет, в ту церковь или эту — это совершенно не касается АА». По сути дела, он имел в виду следующее: «Не думаю, что это является предметом заботы кого-либо из членов АА. Это предмет заботы Господа». А то, что на самом деле является предметом заботы АА, отражено в Одиннадцатом Шаге: «Стремись путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Мне хочется поделиться с вами своими открытиями, которые мне представляются волей Господа. Мне кажется, что в процессе обретения веры и убеждений у меня были те же проблемы, что и у половины сидящих в этом зале в процессе обретения трезвости. С чего начинать? Я думаю, надо кое-что сказать об отправной точке при ближайшем проявлении Бога. В каком месте мы ближе всего находимся к Богу? Ответ на этот вопрос дал Фрэнсис Томпсон в своем стихотворении «Ни в какой иной земле».

Надо ли рыбе взмывать в небеса, чтоб обрести океан?
Надо ль орлу погружаться в моря, чтоб отыскать облака?
Что ж мы взываем к далеким мирам,
Не они ли скрывают Тебя?

И вовсе вдалеке от тел небесных мрачных,
Что манят наши мысли и мечты,
Услышать можем шелест крыл священных —
То в души наши постучишься Ты.

Нам известны Двенадцать Шагов человека на пути к Богу, сформулированные АА. Позвольте мне, исходя из христианского верования, сделать предположение о Двенадцати Шагах Бога навстречу человеку.

Первый шаг был описан Св. Иоанном. Инкарнация. Слово было Бог, и слово стало плотью и поселилось среди нас. Он обратил Свою жизнь и Свою волю во благо человека, как Он понимал его. Второй шаг был девятью месяцами позже, он ближе нам по обстоятельствам произошедшего — это рождение, Рождение Христа. Третий шаг в течение последующих тридцати лет — это безымянная и скрытая жизнь. Это нам еще ближе, так как похоже на нашу собственную жизнь. Четвертый шаг — это три года публичного существования на виду у людей.

Пятый шаг — Его учение, Его пример, Молитва Господня. Шестой шаг — телесное страдание на Голгофе, включая жажду.

Следующий шаг — это душевное страдание в Гефсиманском саду, он еще ближе к нашим переживаниям. Унижение, страх, одиночество, уныние и тщетность попыток — как хорошо это знают алкоголики, и как хорошо знал Он. И, наконец, смерть — еще один шаг, приближающий его к нам; мне кажется, что эпизод, когда умирающий Бог покоится на коленях человеческой матери, это максимальное приближение Бога и, вероятно, наивысшая вершина, которой может достигнуть человечество.

Через века Он приближается к нам как глава сообщества, которое я бы назвал Анонимными Христианами — мистическое товарищество, объединенное Его учением. «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне». «Я могу восполнить со своей стороны то, чего недостает скорбям Христовым». «Я был в тюрьме — и вы пришли ко мне». «Я был болен, и я был голоден — и вы накормили меня».

Следующий шаг — это христианская церковь, которая сегодня и есть Христос. Многие искренние люди говорят: «Я люблю христианство, но я не люблю церковничество». Я могу это понять. Я понимаю это даже лучше, чем вы, так как связан с церковничеством, и меня это тоже беспокоит! Но на самом деле, мне кажется, это немного напоминает следующее утверждение: «Я люблю чистую питьевую воду, но ненавижу водопровод». Скажите мне, кто на самом деле любит водопровод? Существуют также люди, которым нравится трезвость, но они против АА.

Одиннадцатый шаг подобен нескольким веткам гигантского трубопровода — это таинства причащения к Божьей благодати.

А двенадцатый шаг, представляющийся мне самой главной линией трубопровода — это таинство причастия. Слово, которое было Бог, превратилось в плоть и становится нашей пищей, столь же близкой нам, как фруктовый сок, тост и кофе на завтрак.

Все мы знаем историю, когда алкоголик и бежит от Бога, и стремится к нему: «Господи, даруй мне трезвость, но только не сейчас.» «Господи, верую! Избавь меня от неверия.» Я думаю, в этом зале нет ни одного анонимного алкоголика, у которого не было бы проблем с исполнением этих шагов. «Господи, помоги мне сделать этот шаг, но не сейчас!» Картина поисков Бога анонимным алкоголиком и особенно картина преследования анонимного алкоголика любящим Богом великолепно запечатлены в одном из величайших поэтических произведений, когда-либо написанных на английском языке. Его автор был наркоманом, а алкоголь — это тоже наркотик. Это ода Фрэнсиса Томпсона «Гончая небес». В завершение моего выступления позвольте мне прочитать несколько строк из нее.

Я исчезал в ночи и свете дня,
Скрывался от Него в аркаде лет,
Бежал по лабиринтам без огня
Пути памяти, где слез остался след.
Я прятался и под бегущий смех
Спешил к вершинам упований,
Бросался прочь, ступив за грани,
В ущелья тьмы, в глубокий страшный бред
От тех ступней, что гонят дальше всех.

И вот как он описывает явление Бога:

Но медленной погоней,
Шагами все спокойней,
С размеренностью ритма настойчиво звеня,
Они чеканили, и голос повторял,
Скорей, чем шаг об этом сообщал:
«Все в мире предает того, кто смел предать Меня».

Здесь я немного пропущу и перейду к следующим строкам:

«И нет приюта тем, кто смел предать Меня».

И далее:

«Здесь нет любви к тому, кто не любил Меня».

Но наконец проснулся — времени столпы
Я опрокинул, жизнь свою кляня.
Лежали побежденные, мертвы,
Мечты мои, бесчестьем клеймя
Растрченных напрасно лет огонь,
Что дымом стал, растаял словно сон,
Как солнечные блики на реке
Погас.

И вот долгая погоня подходит к концу:

«Как моря выплеск голос раздавался:

Вот что этот голос сказал ему:

«Не ты ли губишь землю и дронишь
На части целое, не ты ли все бежишь
Творца всех милостей, не ты ли все боялся
Любви моей, ты — жалкий и пустой!
И следует ли мне того любить,
Кто был из праха сотворен для бытия (сказал Он).

В любви нуждаешься ты больше, чем твоя
Душа понять способна. Я — начало
Твое и твой конец; жизнь без Меня
Не может мною созданный принять,
Кто еще мог тебе бы все простить,
И так любить ничтожество твое,
Спасать дано и миловать мне все,
Что смертные когда-то потеряли.

И вот в чем я вижу утешение:

«Не причинят тебе потери зла,
Утраченное ты вернешь, склоняясь

К руке моей, ведь ничего не отняла
Моя любовь, в моем дому все, как в твоей груди,
Вставай же и, приняв мой дар, входи».

И вот что говорит человек, неважно, является он алкоголиком, или нет:

«Был рядом Он, и ночь в моей душе
Светлела, и я знал, была теперь
Его рука простерта, мой покой храня.

И вот последние слова Бога:

«О слабый и слепой, Я тот,
Кого твой дух измученный зовет!
Любовь, что неустанно вдаль вела тебя, исходит от Меня».

Благодарю вас за внимание.

Билл: Рядом с отцом Эдом сидит другой человек, на которого все мы хотели бы походить. Я иногда задаю себе вопрос, сколько времени некоторые из присутствующих в этом зале, включая и меня, потратили на критику религиозных деятелей. Но все же именно благодаря им мы знаем о духовных вещах. Большинство духовных принципов АА появились благодаря Сэму Шумейкеру. Он всегда был связующим звеном: то, что Эбби узнал от Сэма, он рассказал мне, и таким образом достигается связь между Сэмом, который является религиозным деятелем, и нами. Я очень хорошо помню день, когда я впервые увидел его. Это была воскресная служба в его церкви. Я тогда еще был довольно пуглив и сторонился церкви. Я до сих пор вижу его стоящим перед аналоем. Меня глубоко потрясли его абсолютная честность и необыкновенная прямота. Я никогда не забуду этого. Я хочу представить вам Сэма, который является одним из важнейших и авторитетнейших источников воздействия в товариществе АА. Вот он перед вами.

Д-р Сэмюэл Шумейкер: Да благословит вас Господь.

Всякий раз, когда Билл дает мне возможность выступить перед вами, Анонимными Алкоголиками, он говорит вам обо мне такие вещи, что если бы я в вашем присутствии сказал о нем нечто подобное, он бы сказал, что это очень вредно для него. От самомнения

страдают все люди, а не только алкоголики, и я боюсь, что чрезмерные похвалы одинаково плохо действуют на всех нас.

Вчера я уже получил свою порцию похвалы. Когда я впервые пришел сюда, одна девушка, с которой я раньше не был знаком, спросила меня: «Вы алкоголик?» Я ответил, что нет, а она сказала: «А говорите, как алкоголик!»

Ради восстановления истины хочу сказать: я всегда считал, что Билл приписывает мне гораздо большие заслуги в становлении этого замечательного сообщества, нежели я в действительности заслуживаю. Но в целом, суждения Билла очень глубоки, и как мы могли заметить на многих собраниях, где он выступал, его воспоминания очень точны. Поэтому я охотно принимаю эти его утверждения, потому что именно сотрудничеству с АА я обязан одними из самых радостных событий в моей полной радости жизни. И я глубоко благодарен за честь быть с вами сегодня здесь по такому замечательному поводу.

Прошлой осенью, на обеде в честь 20-ой годовщины АА я впервые услышал рассказ Билла об отдельных нитях, из которых свит прочный канат этого товарищества. Теперь мы все знаем, что первым шагом, который он сделал в стремлении дать какую-то реальную надежду алкоголикам, были беседы с людьми, обладавшими зачатками настоящего религиозного опыта. Один из этих людей сегодня присутствует здесь. Сперва они стали вести поиск этого духовного начала в рядах старых оксфордских групп, которые, по моему мнению, тогда переживали свои лучшие дни. Значительная часть их деятельности была сосредоточена в моем старом приходе Кэлвари, в районе Грэмерси-парка в Нью-Йорке.

По-моему, уже на самом раннем этапе существования АА стало ясно, что помимо утверждения д-ра Юнга о том, что у науки нет ответа, помимо неопределенной помощи д-ра Силкуорта с позиций медицины, а также мудрости Уильяма Джеймса, запечатленной в его работе «Многообразие религиозного опыта», существовала необходимость привнесения духовного фактора, который обеспечил бы синтез всех этих элементов и придал процессу позитивную динамику. Проблема заключалась в следующем: как описать религиозный опыт общеупотребительными словами, и при этом не свести его только лишь к общим фразам и идеалам. Итак, сразу вслед за Первым Шагом, где констатируется неспособность управлять своей жизнью, был сформулирован Второй Шаг: «Мы пришли к убежде-

нию, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Это утверждение базировалось не на теоретическом рассуждении, а на очевидной истине. Перед нашими глазами были примеры людей, которые начинали претерпевать духовную трансформацию. Можно подвергать сомнению интерпретацию опыта, но нельзя подвергать сомнению сам опыт.

В 3-ей и 4-ой главах деяний апостолов есть история исцеления хромого Петром и Иоанном. И многие священнослужители захотели узнать, как это произошло. И апостолы ответили им, что этот человек был исцелен именем Христа. «И видя стоящего с ними исцеленного человека, они ничего не могли возразить». Вы можете спорить с теорией, касающейся опыта, но вы не можете не признать самого опыта.

По-моему, АА поступили чрезвычайно мудро, подчеркивая реальность опыта и признавая, что он исходит от Высшей силы, и не слишком углубляясь в дальнейшие интерпретации. Было бы легко углубиться в теологическую сторону вопроса и такое искушение, наверняка, существовало. Вот перед нами проявление духовной Силы — давайте искать определение этой Силы. Но на этом пути могло возникнуть несколько препятствий. Если бы АА сказали больше по этому поводу, нашлись бы люди, которые захотели услышать еще больше и получить определение Бога в приемлемой и подходящей для себя форме. В таком случае хватило бы двух-трех групп, придерживающихся различных религиозных убеждений, чтобы погубить все дело. Более того, существовали люди с печальным религиозным опытом по причине брошенной церкви или нудного священника, или люди, которые посещали церковь по выходным, но их повседневные занятия не согласовывались с их воскресными верованиями. Это создало бы еще одно препятствие в дополнение ко многим остальным, которые предстояло преодолеть. Существуют также агностики и атеисты, которые говорят, что им ничего не известно о первичной реальности, или же что они вообще не верят в Бога.

Я хотел бы напомнить тем, кто до сих пор полагает себя неверующими, прекрасные слова испанского католического философа Унамуно-и-Хуго, который сказал: «Отрицающие Бога отрицают Его от отчаяния, потому что им не удалось обрести Его». Мне кажется, догматизм был бы фатален для такого сообщества, как АА. Поэтому они проповедуют неотвратимость определенного опыта и советуют людям препоручить свои жизни и свою волю заботам Бога *как они Его*

понимают. Как только что сказал нам отец Эд, это позволяет оставить вопросы теории и теологии тем конфессиям, к которым принадлежат те или иные люди. Если они не принадлежат ни к одной из церквей и не придерживаются никакой последовательной теории, они могли препоручить себя заботам Бога, следуя примерам, которые они видели вокруг себя. Это неплохой способ запустить механизм обретения духовного опыта. Возможно, мы все именно так и поступаем в тот момент, когда религия перестает быть для нас просто традицией и становится живительной силой.

Я верю в психологическую обоснованность всего вышесказанного. Не думайте, что это относится только к алкоголикам. Мне кажется, это имеет отношение ко всем, кто находится в поисках подлинного духовного опыта и веры. Когда человек дошел до предела своих возможностей в плане умственных размышлений, настает время принять решение и действовать. Такое решение может быть относительно простым, например, полностью погрузиться в эксперимент. Такой подход представляется мне не столько философским, сколько научным. Мы не столько пытаемся продумать его до конца путем абстрактной логики, сколько выбираем одну из гипотез. Мы действуем так, как будто она верна, и смотрим, будет ли она работать. Если нет — мы отказываемся от нее, а если да — мы вправе объявить наш эксперимент успешным.

Вы можете обдумывать какую-либо идею в безвоздушном пространстве — в тиши своего кабинета, в академическом классе или на церковной кафедре, и вы можете бесконечно спорить о справедливости этой теории, и ни к чему хорошему это, возможно, не приведет. Но когда вы приводите истину в действие, когда вы посвящаете свою жизнь отстаиванию подлинности своей концепции, тогда что-то начинается на самом деле происходить. Если это подлинная истина, тогда она начнет материализовываться в реальной жизни. Если Бог таков, как сказал Христос, то он желает нам помочь больше, чем мы того заслуживаем. Он не покушается на свободу человека, и мы можем отвергать Его, отрицать Его и игнорировать Его сколько нам угодно. Но когда мы приоткроем дверь в наших духовных поисках и направим на них всю свою жизнь, мы поймем, что Он всегда готов принять наши самые слабые попытки и наши самые эгоистичные и ребяческие молитвы, и нашу абсолютно недостойную сущность. Он всегда готов снизойти до наших дел. Экспериментальный подход представляется мне наиболее существенным в наших стремлениях

обрести помощь высшей Силы. Сначала мы полагаемся на опыт другого человека, который, как нам кажется, получил ответ, а потом полагаемся на высшую Силу, которая стоит за ним.

Уильям Джеймс в своем знаменитом отрывке из «Многообразия религиозного опыта» сказал следующее: «Переломный момент в подчинении чужой воле состоит в том, чтобы отдать собственную сознательную сущность в распоряжение сил, которые, каковыми бы они ни были, являются более идеальными, чем в действительности являемся мы, и помогают нам избавиться от грехов. Подчинение чужой воле всегда рассматривалось и должно рассматриваться как важнейший поворотный момент в религиозной жизни». Это утверждение практически было поворотным моментом в моих собственных размышлениях. Далее он продолжает: «Можно сказать, что все развитие христианства, в сущности, заключалось в постепенном придании все большего значения переломному моменту перехода в подчинение посторонней воле». Это, безусловно, является центральным моментом любой подлинной религии. Многие из нас приходят к Богу, в первую очередь, по необходимости. Если вы скажете так, это выглядит эгоистично. Но я хотел бы подчеркнуть, что прежде чем мы можем стать полезными кому-то еще, мы должны сами получить какие-то начальные ответы, поэтому такой эгоизм может являться необходимым шагом на пути продвижения вперед.

В наши дни некоторые люди издают много возгласов возмущения и тревоги по поводу тех, кто ищет у Бога милостей для себя. Хотел бы я знать, куда, как не к Богу, податься растерянному и сломленному человеку за крайне необходимой ему помощью. Конечно, он озабочен своими проблемами — с этим ничего не поделаешь, так и должно быть. Он должен быть таким, если хочет когда-нибудь оказаться полезным другим людям. Но впоследствии он должен также повзрослеть и перестать просто *использовать* Бога, и начать просить Бога, чтобы Он *использовал его*. Перестать просить Бога о том, что он хочет, и попытаться уяснить, чего хочет Бог. Многие люди говорят, что они разуверились. Они молились, желая получить что-либо, и это не было им дано, и, следовательно, либо Бога не существует, либо Он равнодушен к ним. Какая ребяческая чепуха! Как мы можем ожидать, что Господь согласится исполнить необдуманные просьбы, с которыми многие из нас обращаются к Нему! Если бы это было так, то через пять минут мир погрузился бы в гораздо больший хаос, нежели существует сейчас.

Истинная молитва состоит не в том, чтобы сказать Богу, чего хотим *мы*. Она в том, чтобы отдать себя в Его распоряжение, чтобы Он указал нам, чего Он хочет. Нельзя молиться о том, чтобы Бог изменил Свою волю, надо стараться понять Его волю, чтобы присоединиться к Его цели в отношении мира и нас, или воссоединиться с этой целью. Вот почему, когда мы молимся, важно не только *говорить*, но и *слушать*. Вот почему так полезно начинать эти собрания в молчании. Нередко мы приходим на них возбужденными и своенравными, и нам необходимо сначала успокоиться, прежде чем Господь сможет что-либо сделать для нас. Когда наши голоса звучат требовательно и настойчиво, мы не в состоянии услышать голос Бога. Вот что опьяняет большинство из тех нас, кто не является алкоголиком — наше своеволие, желание устроить жизнь по-своему, и это явный и несомненный признак невроза. Любой человек, далекий от Бога и стремящийся добиться своего, не считаясь с Богом, является полусумасшедшим. До тех пор, пока не стихнут наши требовательные и настойчивые голоса, мы не услышим голоса Бога. Когда мы избавимся от своеволия, Господь может сообщить нам Свою волю, чтобы мы знали, куда двигаться. Данте сказал: «Наше спокойствие — в подчинении Его воле».

Некоторым людям не нравится слабость, которая ассоциируется со словом «подчинение». Я очень благодарен доктору Тьебу за то, что он употребил это слово. Людям нравится думать, что они обладают сильными характерами и могут сами позаботиться о своей судьбе. Такие представления всегда являются ложными. Каждый в этом мире так или иначе слаб, а если кто-то думает иначе, то его слабостью является его гордость, а это величайшая слабость.

Люди могут думать, что они уже преодолели свои явные тяжкие грехи, или что они *никогда* не были обуреваемы ими, но кто из нас избавился от эгоизма, эгоцентризма, гордыни, любви к лести и славе? Я считаю счастливыми тех людей, чьи проблемы по своей природе приводят их к реальным неприятностям, и они вынуждены что-то делать с этим. Гневливость и гордыня, леность и презрительность, раздражительность, равнодушие к людским бедам и безобразная мелочность — наихудшее качество в большинстве из нас — вот грехи, которые создают проблемы нам, неалкоголикам, и они так же ужасны, как и те, что создали проблемы для вас, алкоголиков. Никто не является достаточно сильным, и люди, считающие себя сильными, просто ошибаются на свой счет.

Мы ведем себя так, как будто наш моральный облик и относительно хорошее поведение являются конечной целью существования. Но подлинные вопросы жизни, которые стоят за проблемами поведения, безусловно, имеют религиозную природу. И ответ на них может дать только религия, только Бог. Откуда я пришел, с какой целью, куда я попаду после смерти? Если у нас нет ответов на эти вопросы, мы остаемся блуждать без ориентиров, без корней, без ценностей. Наука не дает ответов на эти вопросы, а философия дает ответы лишь на уровне человеческих догадок. Религиозная вера — это единственная свеча, способная рассеять загадочный сумрак человеческого существования. Раз Христос сошел с Небес как олицетворение Бога, чтобы говорить от Его имени, значит, у нас есть ответ. Согласно предположению отца Эдда, откровения провидцев и пророков имеют ту же природу, хотя и не обладают таким же авторитетом, но все по настоящему мудрые люди начинали свой путь с признания своей ограниченности, темноты, потребности в руководстве. Когда нам удастся достучаться до Бога, каким бы именем мы Его не называли, или, вернее, когда мы позволим Ему достучаться до нас, тогда мы начинаем видеть свет и получать ответы.

Я думаю, наше время больше всего нуждается во всеобщем, всемирном духовном пробуждении. Многие признаки указывают на его приближение. Люди западной культуры постепенно начинают осознавать, что благо свободы, которое является величайшим из необходимых человеку благ, даровано им благодаря Богу и религии.

Когда в конце 18-го столетия Бенджамин Франклин был в Париже, в один из дней он поехал повидать Вольтера и взял с собой сына. Когда они уходили, он попросил Вольтера благословить мальчика. Мне кажется, Вольтер — не лучший человек, у которого можно было попросить благословения, но тем не менее. Вольтер положил свои старческие костлявые руки на голову мальчика и сказал: «Бог и свобода, мой мальчик. Запомни эти слова». Эти слова взаимосвязаны. Между ними существует неразрывная связь. Я думаю, что постепенное осознание этого факта, а также нашей личной незащищенности, лежит в основе резко возросшего интереса к религии, характерного для нашего времени.

Я считаю, что подлинное духовное пробуждение связано с четырьмя универсальными факторами: обращением в веру, молитвами, приобщением к Церкви и свидетельствами. Под обращением в веру я понимаю тот момент, когда человек обращается к Богу. Когда

он захочет покончить с заблуждением относительно себя, обратившись к вере. Я не имею в виду самоусовершенствование, я имею в виду поиск путей к усовершенствованию и начало продвижения к нему. Каждый может ступить на этот путь.

Но это только начало. Вы знаете, каковы многие религиозные люди? Они подобны людям, сидящим на железнодорожном вокзале и воображающим, что они едут в поезде. Все говорят о поездке, произносят названия станций, у них уже есть билеты, вокруг царит запах багажа и суета, и если вы просидите там достаточно долго, вам начинает казаться, что вы уже в поезде. Но это не так. Вы только начинаете готовиться к тому моменту, когда сядете в поезд и отъедете от станции. И потом поезд действительно увозит вас с этой станции, а не то чтобы вы сами ушли с нее.

Молитва — индивидуальная, коллективная или публичная — это момент, когда мы вступаем в контакт с Богом и с Божественной силой. Божественная сила всегда присутствует вокруг нас, так же как в проводе, включенном в розетку, питаемую электрическим генератором, всегда потенциально присутствует электричество. Но вы не увидите его, пока не щелкнете выключателем и не замкнете цепь. Молитва, которая действует теоретически непостижимыми для меня путями, которые на самом деле всегда открыты для нас, поворачивает выключатель и замыкает цепь, высвобождая энергию. Мы не столько получаем то, что нам хочется, но узнаем, что нам следует делать. Духовное пробуждение, независимо от того, происходит ли оно с отдельными людьми, группами людей или целыми народами, всегда связано с пониманием силы, которую содержит в себе молитва.

Почему-то нам никогда не удается сделать это в одиночку. С самого начала Христос собрал вокруг Себя группу учеников. Чтобы соединиться с Ним, вам надо примкнуть к этой компании. Церковь всегда представляла собой разношерстную компанию грешников. Это не самые лучшие представители общества, собравшиеся вместе, чтобы поздравить друг друга; это люди, знающие, что они находятся в крайней нужде, которые собрались вместе, чтобы найти необходимый им ответ через поклонение Богу и в совместном товариществе. Церковь — это не музей, а больница. Вот почему мы все можем и должны принадлежать церкви.

Два старых атеиста однажды пришли в епископальную церковь и услышали, как священник говорит: «Мы не сделали того, что следо-

вало сделать, и делали то, чего не следовало делать, и нет в нас здоровья», и сказали себе: «Мы пришли в нужное место!»

Перестаньте думать, что если вы ходите в церковь, то с вами все в порядке. Вы ходите в церковь в поисках контакта с Богом, чтобы Бог избавил вас от грехов, и иногда вы становитесь лучше, благодаря милости Божьей, а вовсе не вашим собственным усилиям.

Затем идут свидетельства, в виде жизненных примеров и в словесной форме. Мне кажется, в мире есть много самодовольных людей, которые думают, что оказывают на окружающих очень хорошее влияние, но они точно такие же, как и остальные в этом мире — никаких особых преимуществ, никакой особой разницы. Когда начинают происходить духовные переживания, глубоко меняющие наш внутренний мир, мы становимся гораздо более смиренными и понимаем, что мы не очень-то хороши. Мне кажется, именно тогда люди начинают становиться интересными. Они недоумевают, что с ними произошло и начинают задавать вопросы, и настает время, когда они могут открыться и начать свидетельствовать с помощью слов. Мы не читаем проповеди другим людям, мы не разговариваем с ними свысока, Господь знает, что мы не выставляем себя в качестве источника ответов на вопросы, но мы начинаем разделять с другими ростки победы. Каждый истинно верующий участвует в работе, о которой говорится в Двенадцатом Шаге. Каждый истинно верующий хочет передать свою веру другим людям, и он постарается научиться делать это с помощью слов и жизненных поступков.

Для меня АА являются одним из величайших примеров духовного пробуждения в наши дни. По природе своей они не догматичны, но действуют опытным путем. Но ни у кого нет сомнения, что именно Господь создал АА в том виде, как они существуют сегодня, что именно Он вдохновляет их и помогает развиваться, и мы постоянно чувствуем, что он незримо, но совершенно бесспорно присутствует здесь с нами в Сент-Луисе. Я очень рад тому, что церковь так тесно связана с АА, так как мне кажется, что члены АА нуждаются в церкви для обретения внутренней устойчивости и возможности дальнейшего роста, но при этом, я думаю, церкви также нужны АА как постоянный стимул к оживлению и усилению ее деятельности, чтобы она соответствовала их чаяниям. Церковь и АА должны дополнять деятельность друг друга.

Я думаю, что АА будут продолжать свое служение людям до тех пор, пока будут им нужны, если станут по-прежнему обращаться к

Господу за вдохновением, будут дружески открыты навстречу друг другу в своем товариществе и для других людей за его пределами. Я думаю, АА поступили абсолютно верно, ограничив свою организованную деятельность только помощью алкоголикам, но я верю и надеюсь, что мы еще увидим широкое воздействие АА на медицину, психиатрию, исправительные учреждения, образование, на вечные проблемы человеческой природы и способы их исправления, а также, что немаловажно, на самую церковь.

Мне кажется, что АА опосредованно черпают вдохновение и стимул из религиозных верований и откровений. Возможно, сейчас настало время для оживления и нового возрождения самой церкви благодаря озарениям и практикам, существующим у АА. Я не знаю ни одной области человеческой деятельности, где были бы бесполезны или неприменимы Двенадцать Шагов АА. Я думаю, что АА еще предстоит оказать гораздо более широкое воздействие на современный мир, нежели до сих пор, и что они могут внести огромный вклад в духовное пробуждение, которое непременно должно произойти, но неизвестно, сколько времени на это понадобится, поскольку сейчас дела в мире обстоят не слишком хорошо.

И сейчас, когда АА вышли на новые исторические рубежи и управление сообществом передается гораздо более широкому кругу лиц, нежели было до сих пор, давайте возблагодарим Господа за Его милость к нам и за то, что Он указал нам путь и содействовал успеху, и использовал, развивал и приумножил эту чудесную силу для нынешнего служения, и за надежду, которую АА несет тысячам, а может быть, и миллионам страждущих в будущем.

Господь да благословит АА на веки вечные.

Билл: Среди АА всегда принято говорить, что наши лидеры руководят нами не по мандату, но действуя собственным примером. Сегодня перед нашими глазами был замечательный пример, без которого наше сообщество могло бы и не возникнуть. Я думаю, будет абсолютно уместно, если в завершение этого заседания я повторю перед вами молитву св. Франциска, чей пример так дорог и близок всем нам.

«Дай мне, Господи, быть орудием твоего мира, чтобы я приносил любовь ненавидящим, прощение обижающим, истину заблуждающимся, веру сомневающимся, надежду отчаявшимся, чтобы я приносил свет во тьму, радость скорбящим. Дай мне, Господи, уте-

шать, а не ждать утешения, понимать, а не ждать понимания, любить, а не быть любимым. Ибо кто отдает, тот обретает, кто забывает о себе, тот обретает, кто прощает, тот будет прощен, кто умирает, тот воскресает для жизни вечной».

VI Дружеский взгляд на Анонимных Алкоголиков

У Анонимных Алкоголиков множество друзей. Их беспредельное благорасположение, а зачастую, и прямая поддержка были неоценимы для нашего развития.

М-р Бернард Б. Смит, адвокат из Нью-Йорка, чья приветственная речь приведена ниже, в течение многих лет демонстрировал свою замечательную преданность и свои умения, которые он отдавал, в качестве одного из попечителей и председателя Генерального совета АА, служению нашим международным делам. Он являет собой образец дружеского участия, которое всегда вело АА к успеху и дальнейшему развитию.

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ, ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕСТВО

БЕРНАРД Б. СМИТ
Председатель Генерального совета
Анонимных Алкоголиков
1951–1956

**(По материалам выступлений м-ра Смита на
первых шести Генеральных конференциях АА)**

По мере приближения момента моего ухода с поста Председателя я часто ловлю себя на воспоминаниях — о первых днях, наполненных вдохновением и борьбой, когда АА только начинали принимать свою нынешнюю форму, о многочисленных друзьях, которых я, неалкоголик, приобрел благодаря АА, о бесчисленных согревающих душу переживаниях, которые я испытал внутри этого товарищества, об удивлении, вызванном тем обстоятельством, что за такой короткий срок АА смогли подготовить Генеральную конференцию, на которой выборные делегаты представляют столь значительную часть нашего сообщества.

Пожалуй, больше всего я думал о правильном выборе времени, что является чудом, поскольку кажется, что АА начали действовать именно тогда, когда пришло подходящее время. Порой нас огорчают задержки в делах, и только со временем мы начинаем понимать, что эти задержки были вызваны исключительно тем обстоятельством, что время для этих дел еще не пришло.

И еще я размышляла об указующем персте Бога, определяющею наш путь как отдельных личностей и как товарищества в целом, и наше место в окружающем мире. Для меня была очевидна необходимость духовного постижения Двенадцати Шагов АА, чтобы быть в состоянии решать серьезную и все возрастающую проблему, стоящую перед всеми нами, как алкоголиками, так и неалкоголиками. Что это за проблема? Это проблема поколения, отрицающего духовную основу человеческого существования и выдвигающего взамен этого социальную основу, которая является материалистичной и ме-

ханистичной. Но это никогда не сломит АА, ибо принципы их веры и самого существования базируются на безусловной необходимости духовного начала для существования жизни на земле.

Должен признаться, что когда я впервые познакомился с АА, я не мыслил широкими социальными категориями и не пытался применять религиозные истины для решения проблем, возникающих перед всеми людьми в поисках того, что мы смутно считаем счастьем.

Обстоятельства нашего первого знакомства были довольно прозаическими. Те, кто первоначально входил в состав АА, и некоторые из их друзей-неалкоголиков понимали необходимость создания простой, но эффективной организационной структуры для этого молодого и быстро растущего движения, и им нужен был юрист для помощи в оформлении документов, необходимых для учреждения Фонда алкоголиков, который теперь преобразован в Генеральный совет АА.

Один мой друг, который был и остается членом АА, предложил мне встретиться с Биллом. Я никогда не забуду эту первую встречу в моем офисе, которая случилась в один из вечеров пятнадцать лет назад, и этот вечер, который мы впервые провели вместе. И я всегда буду благодарен своему другу, который познакомил нас с Биллом в тот незабываемый вечер, потому что некоторым таинственным образом я был готов к появлению Билла с его идеями. Мне показалось, что вся моя жизнь была в некотором роде подготовкой к тому, что я тогда услышал от Билла. Билл открыл мне удивительный на тот момент факт, что в сообществе АА, когда люди перестают пить благодаря практическому применению Двенадцати Шагов, они действительно начинают строить свою жизнь на духовной основе.

И меня, неалкоголика, поразило то, что жизненные принципы АА подходили и мне, и многим другим, подобным мне, кто никогда не искал утешения в бутылке или иных средствах ухода от реальности, к которым прибегают люди под бременем материалистического мира. Всем, кто сегодня наблюдает за человечеством, должно быть ясно, что пьющий алкоголик — это не единственный, кто страдает от несчастий или от утраты смысла жизни и невозможности самореализации.

Все эти годы с момента моей первой встречи с Биллом — чудесные годы, когда я имел честь быть членом и председателем Генерального совета АА — меня никогда не покидало мое первоначальное впечатление, что АА — это не просто сообщество выздоровевших

алкоголиков, но пример образа жизни для всех, кто потерял себя в этом тревожном мире.

Я неоднократно пытался (без особого успеха) дать определение товариществу АА, пока однажды, будучи в Англии, я не услышал радиопередачу, где выступал каноник Чарльз Рэйвен, известный в Великобритании религиозный лидер. Во время этой радиопередачи Ч. Рэйвен дал следующую характеристику подлинного товарищества:

«Для подлинного товарищества необходимы три условия: общие идеалы, способствующие полному освобождению от эгоизма и устранению разногласий; выполнение общей задачи, которая должна быть достаточно значительной, чтобы захватить воображение и дать выход преданности; дружба и единение, чтобы мы почувствовали силу и радость принадлежности к естественному сообществу и посвятили служению ему все свое время. Высшая форма такого товарищества возможна там, где присутствуют самые высокие и требовательные идеалы, где поставленные задачи требуют максимальной отдачи всех наших сил и способностей, где товарищеские отношения столь прочны и глубоки, что мы без усилий и слов понимаем потребности друг друга и реагируем на них моментально и непроизвольно.

В таких условиях все жизненные силы, которые мы обычно расходует на зависть и удовлетворение собственного тщеславия, на притворство и стремление принизить других людей, высвобождаются для созидания».

Мне кажется, эти слова применимы для АА не только как определение подлинного товарищества, а также наших целей и отношений, но и как напоминание о том, что АА — не застывший и пассивный социальный организм, но, в широком смысле слова, динамичная созидательная сила, высвобождающая нашу скрытую способность жить и действовать конструктивно.

Не так давно я летел в самолете над нашими пустынными юго-западными просторами. То тут, то там почти ниоткуда возникали крошечные пятна сочной зеленой растительности, окруженные обширными участками безжизненной бурой пустыни. Я подумал об огромных запасах подземных вод, залегающих под этими пустынными просторами. Если бы вывести эти воды на поверхность, они

могли бы превратить всю пустыню в цветущий сад. И еще я подумал, что Бог дает нам воду, но чтобы получить ее, надо копать колодцы.

Я уподобил эти крошечные участки с сочной зеленью нашим группам, где, вдохновленные верой, почерпнутой из Двенадцати Шагов, мы копаем колодцы, благодаря которым зацветает пустыня жизни. И еще я размышлял о том, что мы осознали невозможность в одиночку преобразовать пустыню, в которой мы живем; мы не можем выкопать этот колодец в одиночку. Ибо у АА целое действительно сильнее, чем сумма всех его частей. Захватывающее чувство коллектива, нашего товарищества, открывает в нас гораздо больше возможностей, чем мы могли бы обнаружить в себе в одиночку. Каждый из нас, в свою очередь, черпает из духовного сосуда нашего товарищества дополнительное мужество и волю, что делает каждого из нас сильнее, а наше товарищество крепче.

То, что мы получаем, живя по принципам АА — это нечто большее, чем счастье в понимании материалистов.

Недавно я нашел определение счастья, которое приведено в новом полном словаре. К моему удивлению, в первом значении стояло «удача, удачная судьба, процветание». Такое материалистическое определение очень сильно отличается от понятия счастья, которое существует среди АА.

Однако второе определение, приведенное в этом словаре, прямо соответствует тому понятию счастья, за которым люди приходят, и которое они находят в АА — то, что можно испытывать, живя по принципам Двенадцати Шагов. Это определение выглядит следующим образом: «состояние благополучия, характеризующееся относительным постоянством и преобладанием положительных эмоций, диапазон которых варьируется от простого чувства удовольствия до полнейшего блаженства, а также естественным желанием продлить такое состояние».

Оттакиваясь от данного определения, мне кажется, что люди, живущие по принципам АА, испытывают счастье в большей мере, чем какой-либо класс или группа людей, с которыми мне приходилось когда-нибудь встречаться.

Я много размышлял над этими определениями. Например, я думал, что словарные определения отражают значения, принятые в обществе, и я был обеспокоен тем фактом, что первое определение счастья выражено в таких материалистических терминах, как «удача, удачная судьба, процветание».

Я изучил ряд словарей, изданных в 90-х годах 19-го века. Я обнаружил, что нигде в них слово «процветание» не употреблялось для определения «счастья». Затем я заглянул в обычный словарь, изданный в 1927 г. К тому времени уже появилось определение «удача, удачная судьба, процветание», которое приводилось в качестве второго значения. А к 1943 году оно переместилось на первое место, оттеснив то определение счастья, к которому стремятся АА, и таким образом, совершенно материальное понятие счастья принято теперь в качестве определения жизненной цели мужчин и женщин в современном обществе.

Следовательно, руководствуясь принятым в современном обществе стандартом счастья, кое-кто может сказать, что наши Двенадцать Шагов являются шагами назад. Но они являются шагами возвращения к метафизической сущности человека, к его подлинной духовности. Мир продвинется вперед, когда пересмотрит современное словарное определение счастья и отодвинет его с первых позиций.

В материалистическом обществе порой возникают парадоксальные истины. Рассмотрим, к примеру, простое утверждение: «Я алкоголик». Когда мужчина или женщина впервые приходят к нам и говорят, что они алкоголики, именно в это время они перестают пить. Таким образом, в период, когда они сами начинают называть себя алкоголиками, общество перестает считать их таковыми. Тем не менее, только в тот момент, когда член АА перестает пить, он получает право называть себя алкоголиком.

Когда алкоголики живут материалистичной жизнью с неумеренным употреблением спиртного, они отказываются от ярлыка «алкоголик». Но когда они перестают пить и признаются себе и окружающему миру в том, что они алкоголики, мир отказывается воспринимать их в качестве алкоголиков.

Как известно Анонимным Алкоголикам, то, что может выглядеть поражением в глазах бездумного мира, является триумфом духа, победой смирения над ложной гордыней и эгоцентризмом. На самом деле, немногие люди имеют мужество смиренно встать перед своими ближними и правдиво охарактеризовать себя, сказав: «Вот какой я на самом деле».

Существуют два момента, когда очень важно произнести «Я алкоголик». Один раз человек впервые произносит эти слова на собрании АА. Однако перед этим есть еще один момент, когда еще важнее сказать «Я алкоголик» — когда человек признается в этом свое-

му наставнику, с отчаянием и мраком в душе. И это еще один парадокс, связанный с АА.

Парадокс состоит в том, что член АА подходит к своему страдающему собрату-алкоголику не с позиции силы и превосходства, как избавившийся от этого недуга человек, но с сознанием собственной слабости. Член АА разговаривает с новичком не с сознанием своей моральной силы, но слабости и смирения. Он не говорит о том, как неправильно живет этот все еще страдающий алкоголик, но о том, как неправильно раньше жил он сам. Он не судит своего собеседника, но судит себя в прошлом.

Говоря об алкоголиках, общество использует выражение «алкогольная зависимость». В определенном смысле это утверждение также парадоксально для АА, если оно вообще верно. На самом деле члены АА никогда не зависели от алкоголя. Алкоголь просто был для них средством ухода от закабаления фальшивыми идеалами материалистического общества. Но если мы соглашаемся с распространенным определением прежнего состояния алкоголика как «алкогольной зависимости», то это не должно более вызывать протеста у члена АА, так как эта зависимость помогла ему освободиться от материальных капканов, которые расставлены повсюду в джунглях нашего общества. Ибо алкоголик должен сначала признать материализм болезнью общества, чтобы излечиться от такой болезни, как алкоголизм, и стать свободным от социальных пороков, которые привели его к алкоголизму.

Мужчины и женщины, прибегавшие к алкоголю для ухода от реальности, это не единственные люди, испытывающие страх перед жизнью, враждебно настроенные к окружающему миру, стремящиеся спрятаться от него в скорлупе своего одиночества. Миллионы людей, не являющихся алкоголиками, сегодня живут в иллюзорном мире, полные страхов и чувства неуверенности, присущих современному человеческому существованию, вместо того, чтобы взглянуть на себя мужественно, смиренно и правдиво. АА могут предложить таким людям в качестве лекарства не волшебное снадобье, не химическую формулу, не сильнодействующее лекарство, но могут научить их использовать такие инструменты, как смирение, честность, преданность и любовь, которые и составляют суть Двенадцати Шагов нашего выздоровления.

В человеческом обществе существует еще одно парадоксальное утверждение, имеющее особое отношение к АА. Это утверждение

насчет того, что «цепь не крепче ее слабейшего звена». Обычно его трактуют в том смысле, что в цепи не должно быть слабых звеньев.

Парадокс этого утверждения применительно к АА состоит в том, что у АА цепь крепка так же, как ее слабейшее звено. Ибо сила бесконечной цепи АА укрепляется слабейшими звеньями, до которых она в состоянии дотянуться — алкоголиками обоих полов, продолжающими страдать вокруг нас. Именно на этой парадоксальной истине основана уверенность в жизнеспособности этого сообщества. Сохранение жизнеспособности АА обусловлено так называемой слабостью людей, которые с помощью алкоголя отвергают материализм современного общества.

Поскольку мы знаем о громадном воздействии, которое могут оказать АА на последующие поколения, мы прилагаем столько усилий для создания структуры обслуживания АА с помощью Генерального совета, Генеральной конференции и многочисленных отделений, которые выполняют важнейшие повседневные функции по распространению идей АА во всем мире. Билл с полным правом назвал эту структуру наследием АА, заслуживающим такого же внимания и осмысления, как Первый завет, каковым являются Двенадцать Шагов и Второй завет в виде Двенадцати традиций.

Но это Третий завет, каковым является всемирное служение, имеет определенное ограничение. Это ограничение заключается в том, что мы должны не только сохранять и использовать это наследие при нашей жизни, но также увеличивать его духовное наполнение для последующих поколений. И каждое новое поколение, получив это наследие, также должно сохранять его, если они захотят пользоваться им во имя обретения жизни, и передать его следующему поколению, обогатив духовное содержание этого наследия.

Генеральная конференция АА является практическим инструментом для сохранения, приумножения и руководства использованием великого Третьего завета, которое заключается во всемирном служении. Концепция деятельности Конференции с самого начала была простой, понятной и вдохновляющей. Она базируется на том утверждении, что все, кто был связан с АА с первых лет образования и развития этого сообщества, имеют перед ним определенное обязательство. Это обязательство заключается в том, чтобы обеспечить сохранение товарищества, чтобы пламя его веры, которое является маяком надежды для всего мира, никогда не утасло.

Генеральная конференция нужна нам не для того, чтобы самим сохранять трезвость. Она нужна для того, чтобы обеспечить выздоровление алкоголиков, все еще спотыкающихся в темноте в поисках света. Она нужна, чтобы гарантировать исцеление некоторых новорожденных детей, по каким-либо причинам обреченных на алкоголизм. Она нужна, чтобы в соответствии с Двенадцатым Шагом обеспечить постоянное прибежище всем алкоголикам будущих времен и дать им такую же возможность для духовного возрождения, какая была у старейших членов АА.

Нам нужна Генеральная конференция, потому что мы сознаем разрушительный эффект людских стремлений к власти и славе, которые никогда не должны проникнуть в ряды АА. Нам нужна Конференция, чтобы уберечь АА от административного управления, но и не допустить анархии, чтобы защитить наше товарищество от развала, но и не допустить чрезмерной интеграции. Она нужна для того, чтобы только и исключительно Анонимные Алкоголики были единственными ответственными хранителями своих Двенадцати Традиций, Двенадцати Шагов и деятельности всех своих служб.

Конференция может гарантировать нам, что все изменения внутри сообщества будут происходить только в ответ на пожелания и потребности всех членов АА, а не только отдельных товарищей. Она может гарантировать нам, что двери, ведущие к АА, никогда не окажутся закрытыми, и все люди, имеющие проблемы с алкоголем, в любое время могут открыто прийти к АА и встретить теплый прием. Она должна гарантировать, что Анонимные Алкоголики никогда не станут интересоваться национальностью, вероисповеданием или социальным положением тех, кто нуждается в их помощи.

Я всегда считал огромной привилегией и бесценным вдохновляющим опытом предоставленную мне возможность в течение многих лет служить АА в качестве председателя Генерального совета, и в этой должности я также председательствовал на первых шести Генеральных конференциях АА. Когда после проведения VI-ой Конференции в апреле 1956 г., я ушел с поста председателя, у меня не было ощущения, что я вышел из рядов АА. Никто из членов АА, а я себя ощущаю именно таким, не в состоянии сделать этого. Можно просто отойти в сторону и продолжать служение в рядах АА, скромно отдавая этому все свои способности.

Я не подавал в отставку с поста председателя из-за того, что больше не хотел им оставаться. Я с удовольствием исполнял эту обязан-

ность и, будучи неалкоголиком, ощущал большое удовлетворение от управления Фондом, которое было доверено мне многими людьми. Я скажу еще один парадокс: я уйду с поста председателя из-за моей любви и преданности АА. Ибо я еще много лет назад сказал и продолжаю верить в то, что АА должны обезопасить себя от «монополии на исполнение обязанностей». Никто не должен иметь права бессрочно оставаться в штаб-квартире АА.

Тот факт, что никто не только не требовал моей отставки, но к счастью, вовсе наоборот, является еще одним обстоятельством, подкрепляющим традицию ротации на административных должностях в АА. Возможно, когда-нибудь в будущем эта традиция, препятствующая неопределенно долгому пребыванию одного и того же человека в должности председателя, может оказаться гораздо более ценной, чем кажется сегодня. Безусловно, это соответствует все возрастающему своду неписанных, но проверенных практикой традиций, принятых в рядах АА, которые утверждают, что товарищество АА очень важно для существования его отдельных членов, но сами они не должны иметь решающего значения для существования АА. Именно существование АА имеет большое значение для тех, кто отвергнут обществом и тех, кто сам отверг общество. На самом деле, существование АА важно для всего человеческого общества, поскольку оно является символом силы и мощи огромного духовного источника, к которому могут припасть все, кто стремится к правильной жизни.

Благодаря открывшейся нам истине, в соответствии с которой мы стараемся жить, мы достигли гораздо большей степени счастья, чем многие обычные люди, живущие сегодня на земле, но не испытывавшие тяжких страданий, которые приносит алкоголизм. Но все вместе и по отдельности мы всегда должны заботиться о наилучшей организации служения АА для сохранения и дальнейшего распространения наших жизненных идеалов. Ибо сохраняется наше торжественное обязательство перед еще не родившимися поколениями: обеспечить им такую же возможность избрать этот образ жизни, какая была у нас.

Как неалкоголик и как человек, изучающий гигантские социальные перемены, которые формируют наше лучшее наследие, я считаю Анонимных Алкоголиков выдающимся духовным явлением нашего столетия. Я вижу в жизненной концепции, которую воплощают АА, прекрасную надежду для всего человечества. Члены этого

товарищества являются подлинными свидетелями истинного воплощения идеи о том, что человек может жить духовной жизнью, успешно оставаясь при этом частицей материального мира.

Жизнь первого поколения АА подходит к концу. Нас было много, мы были полны веры и преданы своей цели. Я благодарен за то, что имел счастье наблюдать за возникновением нашего сообщества.

Я признаюсь, что, уходя с поста председателя Всемирной службы АА, я сожалею только об одном: что у меня не было талантов и умений, которые позволили бы мне сделать еще больше для осуществления целей этого великого и стойкого товарищества.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ «А»

Как связаться с Анонимными Алкоголиками и группами родственников алкоголиков Ал-Анон

Группы Анонимных Алкоголиков существуют во многих городах США и Канады. Их адрес можно установить с помощью телефонной книги, узнать в редакции местной газеты или в полицейском участке, или же с помощью местных служителей церкви. В больших городах группы АА часто имеют собственные офисы, куда могут обратиться алкоголики или члены их семей и договориться о встрече или госпитализации. Это так называемые «Интергруппы», адреса которых можно найти в телефонных справочниках в разделе, отведенном АА.

В Нью-Йорке действует международный центр обслуживания АА. Он включает в себя Генеральный совет АА, состоящий из попечителей, которые контролируют деятельность Генеральной штаб-квартиры АА, а также Всемирный центр обслуживания АА и редакцию ежемесячного журнала «АА Грейпвайн».

Если в вашей местности нет отделения АА, можно написать письмо на адрес Анонимных Алкоголиков: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, U.S.A., и в короткое время вы получите ответ из Всемирного центра с указанием координат ближайшей к вам группы АА. Если поблизости от вас нет такой группы, вам предложат вести переписку, которая окажет вам существенную помощь в сохранении трезвости, как бы далеко вы не находились.

Если вы друг или родственник алкоголика, который пока не проявляет никакого интереса к АА, вы можете написать в Центр семейной поддержки Ал-Анон по адресу: P.O. Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862, U.S.A. Это всемирная информационная служба для групп Ал-Анон, куда, в основном, входят жены, мужья и друзья членов АА. Центр сообщит вам адрес ближайшей к вам группы Ал-Анон, а если хотите, может вести с вами переписку по поводу интересующих вас проблем.

ПРИЛОЖЕНИЕ «В»

Почему Анонимные Алкоголики должны сохранять анонимность

Билл У.

Эта статья станет более понятна, если сначала вспомнить о традициях анонимности в АА. Одиннадцатая Традиция гласит: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность на уровне прессы, радио, кино и телевидения»¹. Согласно Двенадцатой Традиции «Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».

В наше время, как никогда, борьба за власть, влияние и богатство буквально раздирает человечество на части — люди, семьи, группы и целые народы борются друг с другом.

Почти все, участвующие в этой жестокой борьбе, заявляют, что их целью является установление мира и справедливости для них самих, их соседей и их народов. «Дайте нам власть, — говорят они, — и у нас будет справедливость; дайте нам известность, и мы будем служить прекрасным образцом; дайте нам деньги, и мы будем довольны и счастливы». Во всем мире люди искренне верят в это и поступают соответствующим образом. Общество пребывает в крайне неуравновешенном душевном состоянии, которое можно уподобить сухому запою и блужданию в тупике, где стоит стоп-сигнал, на котором ясно написано: «Несчастье».

Какое это имеет отношение к анонимности и Анонимным Алкоголикам? Мы, Анонимные Алкоголики, должны это знать. Почти каждый из нас побывал в подобном тупике. Движимые алкоголем и самооправданиями, многие из нас гнались за призрачными иллюзиями богатства и самомнения, пока не наткнулись на стоп-сигнал, извещающий о несчастье. Затем мы пришли к АА.

Мы развернулись и оказались на широкой новой дороге. На ее дорожных знаках никогда нет ни слова о власти, славе или богатстве. На них написано: «Это путь к душевному здоровью и спокойствию. Плата — самопожертвование». В нашей книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» говорится, что «анонимность — это наилучшая защита, которую может иметь наше сообщество». Там говорится также, что «духовную сущность анонимности составляет жертвенность».

⁹ Одиннадцатая Традиция представлена в вольном изложении.

Давайте обратимся к двадцатилетнему опыту существования АА и посмотрим, как мы пришли к этим принципам, которые ныне закреплены Одиннадцатой и Двенадцатой Традициями.

Сначала мы пожертвовали алкоголем. Нам пришлось это сделать, иначе он убил бы нас. Но мы не смогли бы покончить с алкоголем, если бы не принесли и других жертв. Надо было избавиться от самомнения и порочно-го мышления. Надо было решительно отбросить самооправдания, жалость к себе и гнев. Надо было отказаться от безумной гонки за личным авторитетом и большим банковским счетом. Мы должны были признать личную ответственность за свое печальное состояние и перестать винить в этом других.

Было ли это жертвами? Да, было. Для того чтобы просто остаться в живых, нам надо было обрести достаточную степень смирения и самоуважения, а для этого надо было отказаться от самых дорогих нашему сердцу вещей — наших амбиций и непомерной гордости.

Но и этого было еще недостаточно. Жертвенность должна была простираться еще дальше. Она должна была принести пользу и другим людям. Так мы начали заниматься служением согласно Двенадцатому Шагу; мы начали нести людям идеи АА. Для этой цели мы жертвовали своим временем, энергией и деньгами. Если бы мы не отдавали, мы бы не сохранили то, что имеем.

Требовали ли мы какой-либо жертвы от новичков? Разве мы хотели получить власть над их жизнью, просили прославлять нас или хотели от них каких-то денег? Нет. Мы поняли, что если мы потребуем чего-нибудь в этом роде, вся наша деятельность в рамках Двенадцатого Шага будет сведена к нулю. Поэтому надо было пожертвовать этими естественными желаниями, иначе наши новички не слишком бы преуспели в обретении трезвости, так же, впрочем, как и мы сами.

Так мы узнали, что жертвенность приносит двойную выгоду, а ее противоположность — почти никакой. Мы начали понимать, как отдавать себя, не требуя ничего взамен.

С образованием первой группы АА мы вскоре узнали об этом гораздо больше. Мы поняли, что каждый из нас должен приносить добровольные жертвы ради группы и общего благополучия. Группа, в свою очередь, поняла, что необходимо отказаться от многих своих прав ради защиты и благополучия каждого ее члена и всего товарищества в целом. Эти жертвы были необходимы, иначе АА прекратили бы свое существование.

Из этого опыта и понимания начали складываться Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков. Постепенно мы поняли, что единство, ответственность и даже сохранение товарищества АА всегда будут зависеть от нашей постоянной готовности отказаться от личных амбиций и желаний ради общей безопасности и благополучия. Так же как жертвенность означа-

ет возможность выживания для отдельной личности, для группы АА и для всего товарищества она тоже означает возможность выживания и сохранения единства.

С этой точки зрения Двенадцать Традиций АА представляют собой ничто иное, как список жертв, которые мы должны принести в одиночку и коллективно, если мы хотим сохранить наше товарищество целым и невредимым. Этому научил нас наш двадцатилетний опыт.

В Двенадцати Традициях мы отвергли практически все тенденции, существующие в окружающем нас мире. Мы оказались от личного руководства, профессионализма и желания определять, кто имеет право стать членом нашего товарищества. Мы отказались от филантропии, попыток перевоспитания и патернализма. Мы отказались от внешних благотворительных пожертвований и решили перейти исключительно на самофинансирование. Мы можем сотрудничать практически со всеми, но мы отказываемся от объединения с каким-либо другим обществом. Мы не принимаем участия в общественных конфликтах и не будем спорить между собой по вопросам, касающимся общества: по вопросам религии, политики и проведения реформ. У нас одна-единственная цель: донести идеи АА до тех страдающих алкоголизмом людей, которым они нужны.

Мы занимаем такую позицию вовсе не потому, что хотим похвалиться особой мудростью или добродетелью; мы поступаем так потому, что тяжкий опыт подсказал нам эту необходимость, если АА хотят выжить в этом безумном современном мире. Мы отказываемся от своих прав и приносим жертвы, потому что нам следует так поступать и, более того, потому что мы так хотим. Товарищество АА обладает гораздо большей силой, чем каждый из нас в одиночку, и оно должно продолжать свое существование, иначе тысячи и тысячи нам подобных непременно умрут. Мы знаем это.

Так как же все это соотносится с анонимностью? И что это вообще такое — анонимность? Почему мы считаем ее единственной лучшей защитой, какую только могут иметь АА? Почему она является главнейшим символом нашего самопожертвования, духовным ключом к пониманию наших Традиций и всего нашего образа жизни?

Я надеюсь, следующий пример из истории АА поможет нам получить ответ на этот вопрос. Когда-то давно один известный спортсмен сумел перестать пить с помощью АА. Поскольку его возвращение в спорт было триумфальным, газеты всячески расхваливали его, воздавая при этом должное АА. Миллионы болельщиков видели его полное имя и фотографию и узнали, что он член АА. На том коротком отрезке времени это оказалось очень полезным для нас, так как к нам валом повалили алкоголики. Это понравилось нам. Я был особенно взбудоражен, поскольку мне пришли в голову кое-какие идеи.

Вскоре я начал разъезжать по городам, раздавая интервью и позируя перед фотокамерами. Я с удовольствием обнаружил, что мои фотографии на

первой странице пользовались таким же успехом, как и фото того спортсмена. К тому же, у него не было времени на общение с публикой, а у меня было. Мне надо было только продолжать путешествовать и говорить, остальное доделывали местные группы АА и газетчики. Недавно я вновь просмотрел эти старые газеты и испытал изумление. Кажется, в течение двух или трех лет я был самым главным нарушителем анонимности среди АА.

Поэтому с тех пор я не могу по-настоящему винить кого-либо из АА, когда они привлекают к себе внимание. В те времена я сам подавал такой пример.

Тогда же это казалось очень правильным. Я оправдывал свое поведение и радостно продолжал в том же духе. Мне очень нравилось читать развернутые статьи с моим полным именем и фотографией, где рассказывалось про «Агента Билла», тысячами исцеляющего пьяниц.

Затем на этом светлом горизонте начали возникать тучи. Некоторые члены АА стали высказывать недовольство: «Этот парень Билл захватывает себе всю славу. Это несправедливо по отношению к доктору Бобу». Или так: «Что если вся эта известность ударит Биллу в голову и опьянит его?»

Я был уязвлен. Как они смели порицать меня, когда я приносил столько пользы? Я напоминал моим критикам, что мы живем в такой свободной стране как Америка, и я пользуюсь свободой слова. И во главе этой страны, да и других стран, стоят именно лидеры с известными именами. Анонимность, возможно, хороша для рядовых членов, но для основателей АА необходимо сделать исключение. Общественность, безусловно, имела право знать, кто мы такие.

Эту тенденцию быстро подхватили другие застрельщики нашего движения, так же, как и я, искавшие славы. Они тоже хотели быть исключением. Они говорили, что принцип анонимности в отношении с общественностью следует оставить для робких, а такие храбрые и решительные люди, как они, должны смело встать перед фотокамерами, чтобы все о них узнали. Такое мужество поможет снять пятно позора с алкоголиков. Общественность тут же увидит, какими хорошими гражданами могут стать бывшие алкоголики. Так все больше и больше членов АА стали нарушать принцип анонимности, и все считали, что действуют нам на благо. А что, если алкоголика сфотографировать с губернатором штата? Это будет честь для обоих, не так ли? Таким образом, мы резко двинулись вперед по дороге, ведущей с тупик.

Другой случай нарушения анонимности выглядел еще невиннее. Одна моя хорошая подруга из числа АА захотела заняться антиалкогольным воспитанием. Ее пригласили на университетскую кафедру, где занимались проблемой алкоголизма, чтобы она выступала перед широкой публикой и рассказывала о том, что алкоголизм — это болезнь, хорошо поддающаяся лечению. Моя подруга была замечательным оратором и талантливым писателем. Могла ли она признаться перед публикой, что является членом АА? Ну ко-

нечно, почему же нет? Используя название нашего сообщества, она сможет привлечь внимание общественности к антиалкогольному воспитанию, а также к самим АА. Это казалось мне превосходной идеей, и я благословил ее.

В то время сообщество Анонимных Алкоголиков уже приобретало известность и репутацию. Под его флагом и благодаря своим собственным талантам, она немедленно добилась результатов. Очень быстро почти в каждой крупной газете Северной Америки появились ее фотографии с полным именем и прекрасными отзывами о ее образовательном проекте и об АА. В обществе ширилось понимание проблемы алкоголизма, с алкоголиков снималось клеймо презрения, а к АА приходили новые члены. Ну что же в этом могло быть плохого?

Но оно было. Ради получения краткосрочной выгоды мы брали на себя огромную и угрожающую ответственность в будущем. Немного времени спустя один из членов АА начал издавать журнал, в котором яростно отстаивалась необходимость принятия сухого закона. Он считал, что Анонимные Алкоголики должны способствовать введению полного запрета на продажу и употребление алкоголя. Он заявил, что является членом АА, и стал пользоваться этой вывеской для разоблачения вреда алкоголя и нападок на его производителей и потребителей. Он также объявил себя «наставником» и заявил, что его воспитательная кампания является «единственно правильной». Втягивая АА в общественное противостояние, он считал, что нам следует занять именно такую позицию, и поэтому активно использовал имя АА. Разумеется, ради осуществления этой заветной цели он нарушил свою анонимность.

Затем последовало предложение от ассоциации торговцев алкоголем еще одному члену АА также выступить в роли «воспитателя». Надо было объяснять людям, что злоупотребление алкоголем опасно для всех без исключения, а некоторым людям (алкоголикам) вовсе не следует пить. Что тут неправильного?

Ловушка заключалась в том, что нашему товарищу предстояло нарушить свою анонимность; под каждой книгой и статьей стояло бы его полное имя с указанием членства в АА. В глазах общественности это, конечно, создало бы впечатление, что АА поддерживают «воспитательную кампанию», которую ведут торговцы алкоголем.

Хотя эти два события не имели далеко идущих последствий, потенциально они могли нанести непоправимый урон. Они раскрыли нам глаза на происходящее. Связавшись с каким-нибудь посторонним делом и затем публично объявив о своем членстве в АА, любой из членов нашего сообщества мог вовлечь Анонимных Алкоголиков практически в любое предприятие или противостояние, как хорошее, так и плохое. И чем лучше была бы репутация у АА, тем сильнее было бы искушение.

Дальнейшее доказательство этого не заставило себя ждать. Еще один из членов АА начал втягивать нас в рекламный бизнес. По просьбе страховой

компании он подрядился прочитать по национальной радиосети курс из двенадцати лекций об Анонимных Алкоголиках. Это должно было создать рекламу страховой компании, Анонимным Алкоголикам и, разумеется, самому нашему товарищу — все в одной привлекательно выглядящей упаковке.

В штаб-квартире АА мы прочитали предлагаемый текст лекций. Они наполовину рассказывали об АА, а наполовину — о личных религиозных воззрениях нашего товарища. Это могло создать у общественности ложное впечатление о нас; могло бы возникнуть религиозное предубеждение против АА. Поэтому мы отклонили это предложение.

Наш товарищ ответил нам гневным письмом, в котором утверждал, что чувствует себя обязанным прочитать эти лекции, и что мы не имеем права вмешиваться в его свободу слова. Несмотря на то обстоятельство, что ему должны были заплатить за эту работу, он думал исключительно о благе АА. И если мы сами не видим своей выгоды, тем хуже для нас. Мы можем убраться к черту вместе со своим Попечительским советом, а он все равно выступит с этими лекциями.

Мы оказались в затруднительном положении. Нарушив анонимность и воспользовавшись именем АА в собственных целях, наш товарищ начинал по-своему представлять нас в глазах общественности, втягивал нас в рекламный бизнес и мог вызвать религиозные распри.

Это означало, что любой сбившийся с пути член АА мог в любое время и в любом месте поставить под угрозу репутацию нашего сообщества, просто нарушив анонимность и убеждая себя при этом, что он делает это для нашего блага. Мы предвидели, что каждый член АА, занимающийся рекламой, может начать искать коммерческого спонсора, чтобы, используя имя АА, торговать всем на свете, от кренделей до сливового сока.

С этим необходимо было что-то делать. Мы написали нашему товарищу, что у АА тоже есть свобода слова. Мы не станем выступать против него публично, но мы можем гарантировать, что если программа выйдет в эфир, его спонсор получит несколько тысяч писем протеста от членов АА. Наш товарищ ушел из этого проекта.

Но защитные барьеры вокруг нашей анонимности продолжали давать утечку. Некоторые члены АА начали втягивать нас в политику. Они начали делать публичные заявления в адрес законодательных комитетов своих штатов о том, какие изменения хотели бы видеть АА в плане реабилитации алкоголиков, получения денежных средств и смягчения законодательных требований.

Таким образом, некоторые наши товарищи стали лоббистами, с указанием в прессе их полных имен, а часто и с фотографиями. Другие члены АА стали участвовать в первичных рассмотрении уголовных дел в суде и советовать судьям, кого из правонарушителей-алкоголиков отправить за решетку, а кого послать на исправление к АА.

Затем возникли проблемы с деньгами, связанные с нарушением анонимности. К этому времени большинство членов АА считали, что нам следует перестать устраивать общественные кампании по сбору средств на нужды сообщества. Тем временем образовательная затея моей подруги, инициированная университетской кафедрой, процветала. Она имела совершенно понятную и законную потребность в больших суммах денег. Поэтому она начала кампанию по сбору средств от общественности. Поскольку она была членом АА и продолжала говорить об этом, многие дарители были сбиты с толку. Некоторые думали, что АА работают в области образования. Другие считали, что АА собирают деньги для себя, что на самом деле не соответствовало действительности и шло вразрез с нашими намерениями. Получалось, что имя АА используется для сбора средств в то самое время, когда мы старались объяснить людям, что нам не нужны деньги со стороны. Этот прецедент положил начало многочисленным кампаниям по сбору средств, которые вели различные члены АА — сбор денег на содержание сельских реабилитационных центров, общежитий и клубов АА, на организации, действующие в рамках Двенадцатого Шага, и т.п. Этот процесс, в основном, был запущен вследствие нарушения принципа анонимности.

Видя, что происходит, моя подруга, замечательный человек, попыталась вернуть свою анонимность. Поскольку она приобрела очень широкую известность, это оказалось непростой задачей и заняло много лет. Но она принесла эту жертву, и сегодня я хочу от имени всех нас сердечно поблагодарить ее.

Затем мы с удивлением узнали, что оказались втянуты в партийную борьбу, на этот раз ради выгоды одного человека. Стремясь занять выборную государственную должность, один из наших членов в своих политических заявлениях широко афишировал свою принадлежность к АА и, следовательно, свою абсолютную трезвость. Поскольку АА пользовались большой популярностью в его штате, он думал, что это поможет ему победить на выборах.

Пожалуй, лучшая история в этом роде связана с использованием имени АА в судебном процессе против клеветы. Одна женщина из числа наших членов, чье имя и профессиональные достижения известны на трех континентах, получила письмо, которое, по ее мнению, наносило урон ее профессиональной репутации. Она решила, что с этим надо что-то делать, и такого же мнения был ее адвокат, также член АА. Они думали, что если предадут гласности эти факты, то общественность и АА воспламят справедливым гневом. Вскоре на первых полосах нескольких газет появились сообщения о том, что Анонимные Алкоголики полностью поддерживают своего товарища (с указанием полного имени этой женщины) в ее иске против клеветы. Вскоре после этого то же самое повторил известный радиокomentатор, выступая перед своей аудиторией, которая составляла около 12 миллионов человек. Это еще раз показало, что имя АА может использоваться исключительно в личных целях, на этот раз в масштабах всей страны.

В старых архивах, хранящихся в нашей штаб-квартире, есть десятки таких примеров, связанных с нарушением анонимности. Большинство из них приводят к аналогичным выводам.

Они учат нас, что мы, алкоголики, больше всех в мире преуспели в оправдании своих поступков, и что под предлогом оказания большой услуги для АА мы можем, нарушив анонимность, возобновить свою прежнюю разрушительную погоню за личной властью и авторитетом, общественным признанием и деньгами, т.е. потакать тем же непреодолимым стремлениям, которые когда-то совершенно истощили нас и привели к пьянству, тем же силам, которые сегодня раздирают на части всю планету. Более того, эти уроки ясно дают понять, что видные нарушители анонимности в один прекрасный день могут утянуть за собой в этот безвыходный тупик все наше сообщество.

Поэтому мы твердо знаем, что если такие силы когда-либо возобладают в нашем Сообществе, мы исчезнем так же, как исчезали до нас другие сообщества на протяжении истории человечества. Давайте не будем думать, что мы, излечившиеся алкоголики, настолько лучше или сильнее других людей, или что раз с нами ничего не произошло за 20 лет, то и в будущем ничего плохого не случится.

Наша самая большая надежда проистекает из того обстоятельства, что весь наш совместный опыт алкоголиков и членов АА наконец показал нам огромную власть этих сил саморазрушения. Благодаря этим урокам, усвоенным с таким трудом, мы все готовы принести любую персональную жертву ради сохранения нашего драгоценного Товарищества.

Вот почему мы считаем нашу анонимность в контактах с широкой публикой главным средством защиты от нас же самих, средством охраны наших Традиций и главным символом самопожертвования.

Разумеется, никому из членов АА нет необходимости сохранять анонимность в семье, перед друзьями или соседями. Раскрытие анонимности перед ними является оправданным и правильным. Не существует особой опасности и когда мы выступаем на своих групповых собраниях или собраниях с участием общественности при условии, что в последующих отчетах прессы фигурируют только наши имена без фамилий.

Но размещение портретов и раскрытие наших полных имен перед широкой публикой — в прессе, на радио, телевидении, в фильмах, книгах и т.п. — это не для нас. Эти каналы могут и должны быть навсегда перекрыты.

Теперь мы полностью осознаем, что полная и абсолютная личная анонимность перед общественностью так же жизненно необходима для сохранения АА, как полная и абсолютная трезвость необходима для сохранения жизни каждого члена АА. Это решение продиктовано не страхом, но благоразумием, возникшим на основе длительного опыта. Я уверен, что мы прислушаемся к его голосу и будем готовы ради этого к любой личной жертве.

На самом деле, мы уже слушаемся этого голоса благоразумия, и число нарушителей анонимности среди нас сократилось до минимума.

Я говорю об этом с максимальной искренностью, на которую я способен. Я могу говорить об этом, поскольку знаю, каким искушением являются деньги и слава, и поскольку сам некогда был нарушителем анонимности. Я благодарю Бога за то, что много лет назад голос печального опыта и увещевания мудрых друзей помогли мне свернуть с этого пагубного пути, по которому я мог увлечь за собой все наше сообщество! Так я понял, что временная кажущаяся выгода часто может оказаться смертельным врагом вечного добра. Когда речь идет о сохранении сообщества АА, мы должны приложить максимальные усилия и продемонстрировать свои лучшие качества.

Есть еще одна возможная причина, по которой мы хотим сохранять полную анонимность, и которая часто недооценивается. Повторяющиеся нарушения анонимности ради личных целей вовсе не создают нам хорошей рекламы, а наоборот, могут очень испортить прекрасные отношения, которые сейчас сложились у нас с прессой и общественностью. В конечном итоге мы можем получить плохие отзывы в прессе и большое общественное недоверие.

В течение многих лет различные средства массовой информации во всем мире без устали с энтузиазмом превозносили АА. Редакторы объясняют нам, почему так происходит. Они отводят нам столько времени и места, так как твердо уверены в нас. Они говорят, что основанием для столь высокого доверия является наше неизменное требование о сохранении личной анонимности в прессе.

Никогда ранее сотрудники новостных служб и специалисты по связям с общественностью не видели общества, которое отказывается рекламировать имена своих членов или руководителей. Эта непонятная и забавная новизна всегда является для них доказательством, что АА никогда и никого не обманывают, и не прячут никаких корыстных намерений. Они говорят, что именно в этом заключается причина их чрезвычайной расположенности к нам. Вот почему они постоянно продолжают распространять по всему миру идеи АА относительно излечения алкоголиков.

Если же частые нарушения анонимности приведут к тому, что пресса, общественность и наши новые потенциальные члены начнут задаваться вопросами о мотивах наших действий, мы просто потеряем это ценнейшее достояние, а с ним и бесчисленное количество тех, кто нуждается в нас. Это означало бы, что АА получают не больше хорошей рекламы, а больше плохой и меньше хорошей. Такая угроза вполне очевидна. Большинство из нас уже осознают ее, и я совершенно уверен, что вскоре ее поймут и другие.

Воспроизведено с разрешения держателя авторских прав —
АО «АА Грейпвайн»

ПРИЛОЖЕНИЕ «С»

Устав Конференции

Приведенный ниже Устав Генеральной конференции представляет собой совокупность принципов и взаимоотношений, с помощью которых осуществляется функционирование АА в целом.

Сама Конференция не является официально зарегистрированной организацией, и ее Устав не является официальным юридическим документом. Принципы Устава являются традиционными, а его возможность служить целям АА основывается, скорее, на опыте, общепризнанных нормах поведения и практике применения, нежели на строгих юридических обязательствах. Это неформальное соглашение между Анонимными Алкоголиками и их Попечительским советом, которое содержит описание способов и средств, с помощью которых АА может осуществлять свою всемирную деятельность.

Разумеется, отдельные инструменты деятельности Конференции, такие как Генеральный Совет, Всемирный центр обслуживания АА и АО «АА Грейпвайн», являются самостоятельно зарегистрированными, но юридически взаимосвязанными организациями. Такие меры были приняты исключительно для обеспечения возможности распоряжения денежными средствами, заключения необходимых контрактов и эффективного повседневного управления.

В рамках функционирования собственно Конференции назначают несколько попечителей, директоров и штатных сотрудников, осуществляющих активное руководство деятельностью штаб-квартиры АА; эти члены Конференции имеют определенный круг обязанностей и имеют один голос при решении вопросов голосованием. Так, попечители — это члены Конференции, осуществляющие надзорные функции; руководители и сотрудники Всемирного центра обслуживания АА и «АА Грейпвайн» выполняют, соответственно, свои служебные или редакторские функции.

Традиционно попечители Генерального совета АА сами предлагают имена своих преемников, которые должны быть согласованы и утверждены Конференцией или ее комитетом.

Традиционно, но не юридически, решение, принятое двумя третями голосов присутствующих на Конференции считается обязательным для попечителей или любого подразделения административных служб в

составе Генерального совета АА. Если решение получает простое большинство голосов на Конференции, оно является лишь рекомендуемым для исполнения Генеральным советом АА.

В данный Устав в любой момент могут быть внесены изменения, утвержденные двумя третями голосов членов Конференции.

Конференция имеет право определять и направлять деятельность, связанную с всемирным обслуживанием АА, но она никогда не имеет права контролировать Товарищество Анонимных Алкоголиков или руководить его деятельностью.

Такова сущность Устава Генеральной конференции Анонимных Алкоголиков

Текст Устава приводится ниже.

УСТАВ ГЕНЕРАЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ (ДЛЯ США И КАНАДЫ)

1. Задача: Генеральная конференция Анонимных Алкоголиков является хранителем сети всемирного обслуживания и Двенадцати Традиций Анонимных Алкоголиков. Конференция должна быть исключительно служебным органом; она ни в коем случае не является руководящим органом сообщества Анонимных Алкоголиков.

2. Состав: Конференция (на территории США и Канады) состоит из делегатов округов, попечителей Генерального совета, директоров Всемирного центра обслуживания АА и «АА Грейпвайн», а также штатных сотрудников редакции журнала «АА Грейпвайн» и штаб-квартиры АА.

В других странах иногда могут создаваться другие отделения Конференции, продиктованные языковыми и географическими особенностями этих стран. В этом случае американо-канадское отделение Генеральной конференции станет Главным отделением и будет поддерживать связи с другими отделениями с помощью взаимных консультаций и обмена делегациями.

Но ни одно отделение Конференции никогда не должно становиться руководителем других отделений. Все совместные акции должны осуществляться только после их утверждения двумя третями голосов объединенных представителей всех отделений. Каждая конференция должна быть полностью независимой в рамках своих территориальных границ. Предметом совместного рассмотрения должны становиться только те проблемы, которые могут оказать серьезное воздействие на вопросы всемирного обслуживания АА.

3. Отношения между Конференцией и АА: Конференция будет действовать от имени АА с целью сохранения сети всемирного обслуживания и руководства ее деятельностью, а также будет являться механизмом, с помощью которого движение АА сможет выражать свои взгляды по всем насущным вопросам политики АА и мнения в отношении опасных отклонений от Традиций АА. Делегаты должны быть свободны в своем волеизъявлении; они должны также иметь полное право решать, какие вопросы следует выносить для обсуждения на уровне групп или принимать в качестве прямых указаний, или же просто доводить до сведения групп.

Однако никакие изменения не могут быть внесены в Статью 12 Устава или в Двенадцать Традиций АА или в Двенадцать Шагов АА, иначе как с письменного согласия двух третей членов групп АА, в соответствии с резолюцией, принятой Конференцией и Съездом в 1955 г.

4. Отношения между Конференцией и Генеральным советом АА с его корпоративными службами: Конференция сменит собой основателей Анонимных Алкоголиков, которые ранее действовали в качестве наставников и советников в отношении Генерального совета и его служебных подразделений. Ожидается, что с этой целью Конференция должна предоставить возможность для широкого обмена мнениями среди членов АА.

Для осуществления этой цели следует понимать, что, следуя традициям, решение, принятое двумя третями голосов присутствующих на Конференции, будет являться обязательным для Генерального совета с его корпоративными службами. Кворум для принятия решений составляет две трети всех членов, зарегистрированных на Конференции.

Однако такое голосование не должно покушаться на законные права Генерального совета и его корпоративных служб в том, что касается их текущей деятельности и поддержания необходимых для этого контактов.

Далее следует понимать, что согласно традициям и независимо от законных прерогатив Генерального совета, двумя третями голосов всех присутствующих на Конференции может быть принято решение о реорганизации Генерального совета и изменении функций руководителей и штатных сотрудников его корпоративных служб в случае, если такая реорганизация будет признана необходимой.

Следуя этой процедуре, Конференция может поставить вопрос об отставке, назначить новых попечителей и осуществить другие необходимые действия независимо от законных прерогатив Генерального совета.

5. Окружные Ассамблеи — Состав: Ассамблеи, исполняющие роль окружных ассамблей, состоят из выборных представителей от всех групп АА, пожелавших принять участие в их работе, членов районных комитетов и функционеров окружных комитетов, действующих во всех депутатских округах на территории США и Канады.

Каждый депутатский округ имеет право на созыв одной ассамблеи, однако округа с большим количеством членов АА и/или территории, с которыми трудно поддерживать связь в силу их географического расположения, будут иметь право на созыв дополнительной ассамблеи в соответствии с «Руководством для АА» или возможными последующими дополнениями к данному «Руководству».

6. Окружные Ассамблеи — Задача: Окружные ассамблеи созываются раз в 2 года с целью избрания членов окружного комитета, который затем изберет делегатов на Генеральную конференцию Анонимных Алкоголиков. Окружные ассамблеи рассматривают только вопросы, имеющие отношение к всемирному обслуживанию Анонимных Алкоголиков.

7. Окружные Ассамблеи — Способ избрания членов окружных комитетов и делегатов: В тех случаях, когда это практически возможно, членов комитета избирают списком с помощью бюллетеней, без голосования по кандидатурам. Делегаты избираются из числа членов комитета с помощью тайного голосования двумя третями голосов или же большинством голосов, согласно «Руководству для АА».

8. Окружные Ассамблеи — Сроки полномочий представителей групп, членов окружных комитетов и делегатов: В отсутствие иных указаний от Конференции, эти полномочия должны иметь одинаковую двухлетнюю продолжительность. Примерно в половине округов выборы на ассамблею будут проходить по четным годам, а на остальных ассамблеях — по нечетным годам, что обеспечит ротацию состава Конференции согласно «Руководству для АА».

9. Заседания Генеральной конференции: В отсутствие иных договоренностей, Конференция будет ежегодно собираться в Нью-Йорке. В случае возникновения безотлагательной необходимости могут быть созваны внеочередные заседания. Конференция может также в любое время высказать сочувственное мнение, которое по почте или по телефону доводится до сведения Генерального совета или служб, входящих в его состав.

10. Генеральный совет — состав, юрисдикция, обязанности: Генеральный совет Анонимных Алкоголиков должен представлять собой объединенный попечительский совет, состоящий из алкоголиков и неалкоголиков, которые сами выбирают себе преемников, при условии, что этот выбор будет одобрен Конференцией или ее комитетом. Однако кандидат на пост попечителя от алкоголиков какого-либо региона должен быть сначала выдвинут округами этого региона. Затем этот кандидат должен быть избран на Генеральной конференции двумя третями голосов тайным голосованием или с помощью жребия; в число голосующих входят делегаты от соответствующего региона (1/2 всех голосов), представители Комитета по вопросу попечительства (1/4 всех голосов) и представители Комитета по назначению попечителей (1/4 всех голосов). В случае

положительного исхода голосования кандидат считается избранным в состав Генерального совета АА, и попечители по традиции обязаны сделать то же самое. Для кандидатов в попечители, выдвигаемых от округов в США и Канаде, Совет может установить определенные требования к их роду занятий или профессиональной квалификации. В этом случае процедура протекает следующим образом: каждый округ имеет право выдвинуть по одному кандидату или же несколько округов могут совместно выдвинуть кандидатуру единого кандидата, соблюдая процедуру, установленную Третьим Наследием. Комитет по назначению попечителей рассмотрит характеристики всех кандидатов на предмет их соответствия выдвинутым условиям. На Генеральной конференции делегаты от каждого региона проведут предвыборное совещание согласно процедуре, установленной Третьим Наследием, чтобы сократить число кандидатов до одного от каждого региона в США и двух от каждого региона в Канаде. В конечном итоге для финального голосования на Конференции голосующим членам будут предложены не более шести кандидатов в попечители от округов в США и не более четырех кандидатов от округов в Канаде. Голосующими членами на Конференции будут все делегаты от стран (США и Канады), выдвинувших этих кандидатов, и все члены Комитета по назначению попечителей. Затем эти кандидаты избираются в Генеральный совет, и попечители по традиции обязаны сделать то же самое.

Генеральный совет является основным рабочим органом Конференции и, в основном, исполняет попечительские функции.

За исключением решений по вопросам, связанным с политикой, финансами или Традициями АА, способным серьезно повлиять на существование АА в целом, Генеральный совет имеет полную свободу действий в проведении текущей политики и осуществлении деловых операций корпоративных служб АА, и имеет право создавать соответствующие комитеты и выбирать руководителей для входящих в его состав подразделений для выполнения стоящих перед ним задач.

Генеральный совет, в первую очередь, отвечает за соблюдение финансовой и политической дисциплины в его подразделениях: Всемирном центре обслуживания АА, издательстве «АА Грейпвайн» и прочих корпоративных службах, которые могут быть образованы по решению Конференции, но при этом никто не может умалить право редактора «АА Грейпвайн» принимать или отвергать материалы для журнала.

Устав и постановления Генерального совета и любые изменения в них подлежат обязательному утверждению двумя третями голосов всех членов Генеральной конференции.

Ни Генеральный совет, ни одно из его подразделений не должны, за исключением случаев возникновения чрезвычайных обстоятельств, предпринимать какие-либо действия, которые могут оказать серьезное воз-

действие на существование АА в целом, предварительно не посоветовавшись с Конференцией. При этом предполагается, что Совет всегда имеет право решать, какие из его действий или решений могут потребовать одобрения со стороны Конференции.

11. *Генеральная конференция — общие процедуры.* Конференция заслушивает финансовые и политические отчеты Генерального совета и его подразделений. На Конференции происходит согласование с попечителями, директорами и штатными сотрудниками всех предствленных на обсуждение вопросов, которые могут повлиять на существование АА в целом, а также ведутся дебаты, происходит образование комитетов и принятие решений, имеющих рекомендательный или обязательный характер для Генерального совета и его подразделений.

Конференция может также обсудить и рекомендовать исправительные меры в случае серьезных отступлений от Традиций АА или неправильного использования бренда АА, наносящего вред Сообществу.

Конференция может разрабатывать проекты любых необходимых постановлений, образовывать комитеты и назначать функционеров, используя для этого любые методы по своему усмотрению.

На закрытии каждой ежегодной сессии Конференция должна предложить проект детального отчета о своей деятельности, который раздается всем делегатам и членам комитетов, а краткая версия отчета рассылается группам АА во всем мире.

12. *Общие гарантии Конференции.* Вся деятельность Генеральной конференции должна соответствовать духу Традиций АА, при этом следует обращать особое внимание на то, чтобы Конференция никогда не стала местом губительной концентрации денег или власти, чтобы разумным принципом финансовой политики было только наличие достаточных оборотных средств и необходимого резерва, чтобы никто из членов Конференции никогда не получил необоснованной власти над кем-либо другим, чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, единодушно, чтобы действия Конференции никогда не носили характер персонального наказания и не были направлены на разжигание противоречий в обществе, чтобы, несмотря на то, что Конференция может действовать во благо служения Анонимным Алкоголикам, она никогда не занималась администрированием, и чтобы, подобно Сообществу Анонимных Алкоголиков, которому она служит, Конференция всегда оставалась демократичной как в теории, так и на практике.

(Данный Устав был единодушно принят на Конференции 1955 года и дорабатывался на последующих Конференциях в 1968, 1969, 1970, 1971, 1974, 1978, 1979, 1986 и 1988 гг.)

ПРИЛОЖЕНИЕ «D»

Речь на вручении премии Ласкера

Американская ассоциация здравоохранения вручает Анонимным Алкоголикам премию Ласкера за 1951 год в знак признания их уникального и чрезвычайно успешного подхода к алкоголизму, который является вековой медицинской и социальной проблемой.

За время своего шестнадцатилетнего существования Анонимные Алкоголики подарили выздоровление более чем 120 тысячам хронических алкоголиков, которые ранее считались безнадежными. Сегодня это всемирное сообщество, насчитывающее 4 тысячи групп в 38 странах мира, ежегодно принимает в свои ряды и излечивает по 25 тысяч человек. Благодаря тому, что алкоголизм объявляется болезнью, стирается социальное клеймо, которое обычно ставят на таких людях.

Деятельность Анонимных Алкоголиков базируется на новаторском подходе, предполагающем, что излечившийся алкоголик, как никто другой, может помочь своему собрату, страдающему от алкоголизма. При этом выздоровевший алкоголик поддерживает собственную трезвость, а человек, которому он помог справиться с этой болезнью, вскоре сам становится врачом для следующего новичка, создавая, таким образом, непрерывно расширяющуюся цепную реакцию освобождения от алкоголя, при этом между пациентами сохраняется сплоченность, основанная на общих страданиях, взаимопонимании, что способствует продолжению деятельности ради великой цели.

Это не реформаторское движение, и во главе его нет профессионалов, специализирующихся в этой области. Оно финансируется за счет добровольных пожертвований его членов, которые остаются анонимными. Здесь нет никаких членских взносов, платных врачей, платных профессиональных сотрудников. Оно пользуется благорасположением и зачастую горячей поддержкой со стороны многих групп медицинских и научных работников, что само по себе является немалым достижением для организации, состоящей исключительно из непрофессионалов.

Возможно, когда-нибудь историки назовут Анонимных Алкоголиков обществом, которое не просто добилось значительного успеха в борьбе с алкоголизмом и его социальными последствиями, но также признают их великое начинание передовой социальной инициативой, выковавшей новый инструмент для общественных действий, и признают, что они создали новую методику, основанную на общих страданиях, которая обладает огромным потенциалом для лечения других бесчисленных страдальцев во всем мире.

ДОКЛАДЫ ОБ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКАХ

ПРИЛОЖЕНИЕ «Е:а»

Новый подход к психотерапии хронического алкоголизма

У.Д. Силкуорт, врач,

Нью-Йорк, штат Нью-Йорк

(Первый из когда-либо написанных медицинских докладов об АА.
Перепечатка из журнала «Journal-Lancet»,
июль 1939 г., Миннеаполис, штат Миннесота)

Зарождение и дальнейшее развитие нового подхода к проблеме стойкого излечения от хронического алкоголизма уже дают замечательные результаты и большие надежды на будущее. Это утверждение основано на четырехлетнем опыте личного наблюдения. Поскольку этот подход возник в рядах самих больных алкоголизмом, и они в значительной степени сами осмысливают и пропагандируют его, мне представляется, что об этом новом методе лечения можно говорить открыто и объективно.

Центральная идея заключается в создании сообщества бывших алкоголиков, мужчин и женщин, которые объединяются для взаимопомощи. Каждый член сообщества считает своим долгом помочь встать на ноги алкоголикам-новичкам. Те, в свою очередь, будут работать с другими алкоголиками, образуя, тем самым, бесконечную цепь. Поэтому существует огромная возможность для дальнейшего роста. Например, в одном населенном пункте в сентябре 1935 г. это товарищество насчитывало всего трех человек, но 18 месяцев спустя эти трое сумели помочь еще семерым. Впоследствии эта десятка расширилась до девятности членов.

Однако движущая сила этого движения и гармония, столь необходимая для достижения успеха, проистекают не только из чувства долга. Еще один мощный фактор — это инстинкт самосохранения. Эти бывшие алкоголики зачастую осознают, что смогут сами оставаться трезвыми, только если будут помогать другим обрести трезвость. Трудная, почти жертвенная работа во благо других страдальцев часто является

абсолютно необходимой для бывших алкоголиков в первое время после выздоровления. Эта деятельность базируется исключительно на добровольной основе. Это является любимым занятием. Здесь нет ни обязательных взносов, ни поборов, и эти люди даже не являются организацией в обычном смысле этого слова.

В настоящее время число бывших алкоголиков обоих полов, за которыми я наблюдаю, составляет около 100 человек. Одна группа разбросана вдоль Атлантического побережья, с центром в Нью-Йорке. Другая, несколько более многочисленная группа, находится на среднем западе. Это люди различных занятий, хотя среди них преобладают бизнесмены и люди умственного труда. Отсутствие эгоизма, бесконечная готовность этих людей помогать друг другу, всеобщая атмосфера демократичности, терпимости и душевного равновесия поражают всех, кто хоть что-то знает об особенностях характера алкоголиков. Однако эти наблюдения не могут дать достаточного объяснения, почему столь многим закоренелым пьяницам удается сохранять трезвость и снова вернуться к нормальной жизни.

В принципе, ответ сводится к следующему: Каждый бывший алкоголик пережил и сохраняет в себе важный духовный или «религиозный» опыт. Этот так называемый «опыт» вызывает заметные личностные изменения. В случае успеха всегда происходит радикальная перемена взглядов, отношения к внешнему миру и характера мыслей; иногда это происходит с поразительной быстротой, и почти во всех случаях изменения становятся заметными в течение нескольких месяцев, а иногда и раньше.

То, что хронические алкоголики иногда излечиваются с помощью религии — это давным-давно установленный факт. Но такие случаи выздоровления были единичными, их число было недостаточным или же они были не слишком впечатляющими, чтобы проложить путь к решению проблемы алкоголизма в целом.

Сознательные поиски правильного ответа со стороны бывших алкоголиков помогли им найти подход, который является эффективным примерно в половине всех случаев. Это поистине замечательное достижение, если вспомнить, что большинство из них совершенно не поддавались лечению другими средствами.

Если не вдаваться в излишние психологические детали, то этот новый подход можно охарактеризовать следующим образом:

1. Бывшие алкоголики достигают больших успехов благодаря тому обстоятельству, что, как они неоднократно с успехом демонстрировали, один алкоголик может добиться доверия со стороны другого алкоголика таким путем и в такой степени, какие практически недостижимы для постороннего человека, не являющегося алкоголиком.

2. Полностью поставив себя на место своих подопечных, поведав им о собственных симптомах и поведении, рассказав какие-то забавные ис-

тории и т.д., эти люди подводят пациента к выводу о том, что если он серьезно болен алкоголизмом, то единственная оставшаяся ему надежда — это обращение к духовному опыту. Они рассказывают о собственных случаях и приводят мнение медиков в доказательство своих слов. Если пациент настаивает, что его болезнь еще не столь серьезна, они советуют ему попытаться сохранять трезвость собственными силами. Однако, как правило, пациенты сразу же соглашаются. В противном случае их часто удается переубедить после нескольких болезненных рецидивов.

3. После того, как пациент осознает в собственном бессилии, перед ним встает серьезная дилемма. Он начинает ясно понимать, что ему необходим духовный опыт, если он не хочет, чтобы алкоголь уничтожил его окончательно.

4. Эта дилемма вызывает кризис в жизни пациента. Он оказывается в ситуации, которую, по его мнению, невозможно разрешить обычными человеческими способами. Его поставил в такое положение другой алкоголик, который сумел выздороветь благодаря обретению духовного опыта. Это особая способность воздействия на алкоголика со стороны выздоровевшего алкоголика составляет основной секрет небывалого успеха, которого добиваются эти мужчины и женщины. Они могут проникать в сознание и убеждать так, как не удастся ни врачам, ни священнослужителям. При таких обстоятельствах пациент обращается к религии абсолютно добровольно и с готовностью, не противясь, принимает простые истины, которые предлагает религия. При этом он становится способен не просто воспринять набор религиозных догм; он претерпевает глубокие умственные и духовные перемены, характерные для религиозного «опыта» (см. «Многообразие религиозного опыта» У. Джеймса). Тогда у пациента возрождается надежда и его воображение вдохновляется идеей вступить в группу бывших алкоголиков, где он сможет спасти жизни и семьи тех, кто испытывает такие же страдания, как ранее он сам.

5. Товариществу абсолютно безразлично, каким именно путем человек обретает духовный опыт, лишь бы он захотел вручить свою жизнь и решение своих проблем своему Создателю. Человек может представлять себе Бога в абсолютно любом облике. Не прилагается никаких усилий, чтобы обратить его в ту или иную веру или конфессию. В группе присутствуют представители многих вероисповеданий, и между ними царит величайшая гармония. Особо подчеркивается тот факт, что товарищество не принадлежит ни к какой определенной церкви, и что пациент абсолютно свободен следовать собственному велению сердца. Нет никаких признаков агрессивного евангелизма.

6. Если пациент выказывает готовность двигаться дальше, ему предлагается сделать ряд вещей, которые являются абсолютно правильными с психологической, моральной и религиозной точек зрения, независимо от конфессии:

а. Произвести моральную оценку собственной личности и честно обсудить ее результаты с компетентным человеком, которому он доверяет.

б. Попытаться наладить личные отношения с окружающими, по возможности исправив то зло, которое он мог причинить им в прошлом.

в. Ежедневно, а если надо, то и ежедневно препоручать себя заботам и наставлениям Господа, прося Его даровать твердость.

г. По возможности, еженедельно посещать собрания членов товарищества и активно помогать новичкам.

Такова вкратце процедура лечения. Манера ее представления может существенно меняться в зависимости от особенностей индивидуального подхода, но ее основные элементы всегда практически одинаковы. Когда этот способ предлагается бывшим алкоголиком, он действует с необычайной силой. Для того чтобы полностью оценить его возможности, надо видеть его в действии и знать состояние этих пациентов до и после произошедших с ними перемен.

Учитывая наличие религиозного фактора, можно ожидать присутствия нездоровой эмоциональности и предубеждений. Однако в действительности дело обстоит совсем не так; напротив, существует ментальная готовность отказаться от старых методов ради новых, которые дают гораздо лучшие результаты. Так, например, довольно рано удалось выяснить, что наименее эффективным является подход к алкоголику непосредственно через его семью или друзей, особенно если пациент в данное время сильно пьет. Поэтому бывшие алкоголики часто настаивают, чтобы пациентом сначала занялся врач и поместил его в больницу, если это возможно. Без госпитализации и правильной медицинской помощи пациенту может угрожать наступление белой горячки, отек мозга или другие осложнения. После нескольких дней воздержания от алкоголя, в течение которых пациент пройдет полную детоксикацию, врач поставит перед ним вопрос о полном и постоянном отказе от употребления алкоголя, и если пациент проявит заинтересованность, тактично познакомит его с членом группы бывших алкоголиков. К этому времени пациент уже в состоянии владеть собой, может мыслить логически, и к нему можно попытаться ненавязчиво применить вышеуказанный подход, не прибегая к помощи членов семьи или друзей. Таким образом были вылечены более половины членов этого товарищества. Члены группы единодушно считают, что в большинстве случаев госпитализация является желательной и даже необходимой.

Что же произошло с этими мужчинами и женщинами? В течение многих лет врачи практикуют методы, в какой-то степени напоминающие описанный выше. Их старания направлены на то, чтобы вызвать пациента на доверительный разговор, способствующий объективному самоанализу. Указывается на то, что он должен суметь приспособиться

к окружающему. Необходимо его доверие и сотрудничество. Цель состоит в том, чтобы заставить пациента «раскрыться» и найти кого-то, кому он мог бы поведать о своем безвыходном положении.

В большинстве случаев группа, состоящая из алкоголиков, добивается этих же целей, так как их простые, но действенные средства, очевидно, действуют эффективнее других методов лечения по следующим причинам:

1. Благодаря наличию у них собственного алкогольного опыта и успешного избавления от алкогольной зависимости они пользуются большим доверием у пациентов.

2. Благодаря этому изначальному доверию и сходному опыту, а также тому, что разговор идет на моральные и религиозные темы, пациент рассказывает о себе очень подробно и дает себе честную оценку. Он перестает быть одиноким и находит рядом с собой товарищей, с которыми может обсуждать свои проблемы по мере их возникновения.

3. Благодаря существованию братства бывших алкоголиков наш пациент также может спасти других алкоголиков от саморазрушения. Пациент одновременно приобретает идеал, любимое занятие, требующее, впрочем, напряженных усилий, а также социальную жизнь в кругу других бывших алкоголиков и членов их семей. Это очень мощные факторы, помогающие пациенту полностью раскрыться.

4. Поскольку вокруг много объектов доверия для пациента, он может обращаться к отдельным людям, изначально вызвавшим его доверие, к группе бывших алкоголиков в целом или же к Богу. Необходимо отметить, что религиозный фактор с самого начала имеет наиважнейшее значение. Новичкам не удается сохранять трезвость, когда они пытаются следовать этой программе, но не обращаются к Богу, или, по крайней мере, к Силе более могущественной, чем они сами и группа вместе взятая.

Представляет интерес психологическое отношение этих людей к алкоголю. Большинство отмечает, что у них редко возникает искушение выпить, а если все же возникает, у них есть против этого сильная и надежная защита. В качестве примера можно привести историю одного из пациентов этой больницы, который был очень серьезно болен, но у которого больше не было рецидивов после обретения им «опыта» четыре с половиной года назад.

Вскоре после того, как я обрел свой опыт, я понял, что получил ответ на свою проблему. В течение примерно трех лет, до декабря 1934 г., я выпивал по две, а иногда и три бутылки джина в день. Даже в короткие периоды трезвости я не переставал думать об алкоголе, особенно когда вспоминал о доме, где у меня были припрятаны бутылки на каждом этаже. Вскоре после выхода из больницы я начал работать с другими алкоголиками. Размышляя об их проблемах, я также много думал об алкоголе

и даже думал, не принести ли мне с собой бутылку в кармане, чтобы облегчить их жестокое похмелье. Однако с того самого момента, как я пережил собственный духовный опыт, мысль о том, чтобы выпить самому, почти не приходила мне в голову. У меня было такое чувство, что я обрел нейтралитет. Мне не приходилось бороться с собой, чтобы воздержаться от употребления алкоголя. Это проблема была снята, она просто перестала для меня существовать. В моем случае это новое состояние пришло само собой и сразу. Через полтора месяца после моего выхода из больницы жена попросила меня достать один из предметов кухонной утвари, стоявший там на полке. Когда я потянулся за ним, моя рука наткнулась на бутылку, в которой еще оставалось спиртное. Я с удивлением и благодарностью осознал, что за последние недели мысль об алкоголе, хранящемся у меня в доме, ни разу не пришла мне в голову. Помня о том, насколько сильно алкоголь занимал мои мысли раньше, я могу назвать это не иначе, как чудом. За последние четыре года, что я остаюсь трезвым, мысль о том, чтобы выпить всего несколько раз серьезно приходила мне в голову. Каждый раз моей реакцией на нее был страх, вслед за которым приходило успокоение, которое я получал, благодаря вновь обретенной способности мыслить логически, общаться с другими алкоголиками или же ненадолго предаваться молитвам и медитации. Теперь у меня есть надежная защита от алкоголизма, которая сохранится, пока я буду держать себя в хорошей духовной форме, что я с радостью стараюсь делать.

Еще один интересный пример реакции на искушение я получил от своего бывшего пациента, который не пьет уже три с половиной года. Как и большинство таких людей, он не поддавался психиатрическим методам воздействия. Вот что он рассказывает:

Хотя я не пью уже несколько лет, у меня все еще случаются периоды глубокой депрессии и раздражения. Я живу на ферме, и иногда по нескольку недель не общаюсь с группой бывших алкоголиков. В один из таких периодов я пришел в ярость из-за пустяковой домашней проблемы. Я сознательно решил напиться, и в этом намерении зашел так далеко, что отнес кучу еды в своей гостевой домик, собираясь запереться там после того, как съезжу в город за алкоголем. Я сел в машину и поехал по дорожке, все еще кипит от ярости. Доехав до ворот, я остановил машину, так как внезапно почувствовал, что не могу осуществить свою затею. Я сказал себе: «По крайней мере, надо быть честным перед женой». Я вернулся в дом и объявил ей, что собираюсь поехать в город и напиться. Она спокойно посмотрела на меня, не говоря ни слова. Ту я осознал абсурдность происходящего и рассмеялся. Искушение прошло. Теперь у меня есть защита, которая работает. До того, как я обрел духовный опыт, я бы никогда не смог отреагировать подобным образом.

В целом свидетельства членов товарищества можно подытожить следующим образом: по большей части, эти мужчины и женщины теперь безразличны к алкоголю, но когда им приходит в голову мысль о выпивке, они реагируют на нее здраво и резко отрицательно.

Это сообщество алкоголиков надеется распространить свою деятельность на всю территорию страны и сделать так, чтобы их методы и ответы на проблемы стали известны каждому алкоголику, мечтающему об исцелении. В качестве первого шага они подготовили книгу под названием «Анонимные Алкоголики». Это большая книга объемом 400 страниц, где подробно, ясно и убедительно описываются их методы и опыт работы. Половина книги представляет собой текст с описанием подхода, который должен выработать в себе алкоголик, и конкретных шагов, с помощью которых он может добиться собственного выздоровления. Затем следуют подробные инструкции относительно того, как войти в контакт с другими алкоголиками и начать работать с ними. Две главы посвящены отношениям в семье, а одна предназначена для работодателей, т.е. для людей, окружающих больного. Большой убедительной силой отличается глава, адресованная агностикам, какими были большинство из нынешних членов сообщества. Особый интерес для врачей представляет глава о психологических аспектах алкоголизма, как это представляется самим алкоголикам.

Эти бывшие алкоголики намереваются установить личные контакты с теми, кому поможет эта книга, и тем самым способствовать появлению новых центров. Опыт показывает, что как только в каком-либо населенном пункте появляются три-четыре активиста, дальнейший рост товарищества неизбежен, по той простой причине, что каждый его член понимает, что ради своего же блага он должен непременно работать с другими алкоголиками.

Будет ли это движение распространяться дальше? Будет ли их выздоровление стойким? Никто не может этого сказать. Но мы в своей больнице на основании наблюдений за многими больными хотим выразить свое мнение и уверенно ответить «Да» на оба этих вопроса.

ПРИЛОЖЕНИЕ «E:b»

Терапевтический механизм деятельности Анонимных Алкоголиков¹

Гарри М. Тьебу, врач,

Гринвич, штат Коннектикут

(Официальная перепечатка из

«Американского журнала психиатрии» за январь 1944 г.

Первая работа д-ра Гарри,

посвященная Анонимным Алкоголикам.

В конце этого доклада упоминаются три его работы
последнего времени)

Анонимные Алкоголики — это название группы бывших алкоголиков, успешно борющихся с алкоголизмом с помощью терапевтической программы, которая включает в себя определенные религиозные элементы. Группа появилась благодаря усилиям одного человека — назовем его «мистер Х», который в 1934 г. сумел решить свою алкогольную проблему с помощью собственного религиозного опыта. Ему удалось облечь этот опыт в слова, имеющие глубокий смысл и для других. С тех пор многие алкоголики сумели обрести трезвость, используя этот подход.

Деятельность Анонимных Алкоголиков складывается из трех аспектов. Во-первых, члены группы собираются еженедельно, делятся опытом и обсуждают свои проблемы. Во-вторых, всем настоятельно рекомендуется прочитать книгу «Анонимные Алкоголики», где излагаются основные принципы этого сообщества; эту книгу необходимо прочитать, чтобы понять принцип действия их реабилитационной программы. В-третьих, члены АА работают с новичками, только что пришедшими в группу. Помощь другим приносит двойную пользу: это не только поддержка новичка в его первых шагах, но и поддержка для наставника, т.к. помогает ему самому сохранять трезвость.

По данным штаб-квартиры АА в Нью-Йорке деятельность АА характеризуется следующими показателями:

¹ Доклад сделан на 99-ом ежегодном заседании Американской психиатрической ассоциации, которое проходило в Детройте, штат Мичиган, 10–13 мая 1943 г.

5 выздоровевших к концу 1-го года;
 15 выздоровевших к концу 2-го года;
 40 выздоровевших к концу 3-го года;
 100 выздоровевших к концу 4-го года;
 400 выздоровевших к концу 5-го года;
 2000 выздоровевших к концу 6-го года;
 8000 выздоровевших к концу 7-го года.

Анонимные Алкоголики утверждают, что процент выздоровления среди тех, кто по-настоящему использует эту методику, составляет 75%. Эта цифра в сочетании с очень высокими темпами распространения АА вызывает уважение и требует объяснения.

Я вполне разделяю моральные ценности этого товарищества, знаю о поддержке, которую извлекает каждый член группы из собственной помощи новичкам, и об общей атмосфере надежды и воодушевления, которую создает каждый успешный случай излечения больного, но считаю все эти элементы дополнительными по отношению к главной исцеляющей силе, каковой является религия. Я надеюсь, что это открытие, к которому я пришел в результате многих продолжительных бесед с мром Х, станет понятным к концу данного доклада.

Мое первое знакомство с этой группой произошло благодаря 34-летней женщине, которая в течение нескольких месяцев была моей пациенткой в Блитвуде. Она была хроническим алкоголиком с многолетним стажем и, несмотря на свой интеллект, семейное положение и былые успехи, опустилась буквально на самое дно и в итоге осталась без гроша в кармане. Несмотря на то, что она отчаянно хотела выздороветь, как ни один другой пациент, и оказывала мне полное содействие в осуществлении лечения, результаты были совершенно неудовлетворительными. В конце концов, стало ясно, что она обладала особой структурой характера, которая оставалась непоколебимой, несмотря на все ее и мои усилия, что и обуславливало неудачу в лечении. Однажды мне в руки попал экземпляр книги «Анонимные Алкоголики», которая тогда еще даже не была издана типографским способом. Прочитав ее, я обнаружил в ней очень точное описание проблемы, которую я наблюдал в характере моей пациентки. Пытаясь немного встряхнуть ее, я дал ей эту книгу. К моему удивлению, книга произвела на нее такое глубокое впечатление, что она договорилась о встрече с Анонимными Алкоголиками и вскоре стала активным и очень успешным членом этой группы. С еще большим удивлением я обнаружил, что по мере усвоения ею этой программы, структура ее характера, ранее блокировавшего любую помощь, претерпела такие основательные изменения, что теперь его владелица могла оставаться трезвой.

На моих глазах произошло нечто такое, что невозможно было ни оспорить, ни объяснить простым совпадением. Передо мной встал вопрос: Что же произошло? Я отвечаю на него следующим образом: пациентка обрела религиозный или духовный опыт. Однако такой ответ не слишком-то проливал свет на проблему, и только гораздо позже я пришел к пониманию его истинного смысла.

Прежде чем пытаться объяснить, как я пришел к пониманию важности религиозного фактора, необходимо поговорить о структуре характера, претерпевающей полное изменение. Несмотря на многие работы, где утверждается обратное, сегодня растет понимание определенных общих качеств, обычно присущих алкоголикам, за исключением случаев, явно обусловленных психическим состоянием. Для так называемого типичного алкоголика характерно присутствие нарциссического эгоцентрического ядра, где доминируют чувство собственного всемогущества и намерение любой ценой сохранить свою внутреннюю неприкосновенность. Эти качества встречаются и при других расстройствах, но у подавляющего большинства алкоголиков они присутствуют почти в чистом виде. Как отметил недавно д-р Силлман на основании результатов наблюдения за целым рядом пациентов, ему не удалось определить общую структуру характера у «проблемных» алкоголиков, стремящихся уйти от эмоционального стресса, поэтому он использовал такие определения как «непримиримая индивидуальность» и «претенциозность» в качестве наиболее подходящих для комплексного описания ряда качеств, присущих таким алкоголикам. Мне кажется, это очень точные определения. Алкоголик в душе не выносит никакого контроля со стороны людей или Бога. Он, алкоголик, сам является хозяином своей судьбы и должен оставаться им впредь. Он будет отстаивать эту точку зрения, во что бы то ни стало.

Учитывая более или менее постоянное присутствие подобных черт характера, легко понять, почему такому человеку трудно признать примат Бога и религии. Религия, которая требует от человека признать существование Бога, противоречит самой природе алкоголика. Но с другой стороны, и это самый основной момент в моем докладе, если алкоголик сможет *по-настоящему признать* существование Силы более могущественной, чем он сам, то уже тем самым он вносит изменение (хотя бы временное, но, возможно, и постоянное) в свою глубинную внутреннюю структуру, а когда он сделает это без сопротивления или борьбы, он уже более не будет являться типичным алкоголиком. Самое странное то, что если в алкоголике будет сохраняться это внутреннее чувство признания Бога, он может и будет оставаться трезвым до конца своей жизни. В глазах его семьи и друзей он обрел религию! В глазах психиатров это является формой самовнушения, или называй-

те это как хотите. Независимо от того, что же на самом деле произошло в душе алкоголика, отныне он может оставаться трезвым. Такова точка зрения Анонимных Алкоголиков, и я полагаю, что она подкрепляется фактами.

Давайте вернемся к случаю с моей пациенткой и попытаемся описать ее состояние после ее знакомства с Анонимными Алкоголиками. Изначально она полностью соответствовала вышеприведенному описанию структуры характера алкоголика. После того, как она попала под влияние Анонимных Алкоголиков, личностные изменения в ней стали очевидными. Агрессивность ощутимо уменьшилась, исчезло чувство дисгармонии с окружающим миром, а вместе с ним исчезла и подозрительность к другим людям и мотивам их поведения. Появилось ощущение мира и покоя, с реальным снижением внутреннего напряжения; черты ее лица смягчились, и оно стало добрее. Жесткое внутреннее ядро постепенно изменилось настолько, что пациентка смогла оставаться трезвой в течение пяти лет.

Какова природа опыта, полученного у Анонимных Алкоголиков и оказавшего столь сильное воздействие на эту пациентку? Очевидно, каким-то образом произошло пробуждение религиозных или духовных сил. М-р Х отмечает, что успех группового воздействия на любого пациента зависит от того, насколько сильной будет его внутренняя трансформация или степень духовного пробуждения. Его собственный опыт носил чрезвычайно мощный, захватывающий характер и извлек его из трясины уныния, вознес к вершинам восторженной радости и счастья, и в таком состоянии он оставался в течение нескольких часов. Затем на смену ему пришло чувство спокойствия, умиротворения и глубокого убеждения, что он освобожден от пут алкоголя. Он утверждает, что около 10% тех, кто приходит к Анонимным Алкоголикам, накануне этого пережили такое же состояние. Остальные 90%, которым удается обрести трезвость, приходят к аналогичному результату медленно и постепенно, развивая духовную сторону своей личности посредством ряда специальных шагов, указанных в вышеупомянутой программе. Исходя из опыта, накопленного Анонимными Алкоголиками, скорость духовного пробуждения не является показателем глубины или бесповоротности исцеления. Начальный религиозный толчок, каким бы малым он ни был, кладет начало процессу, а программа АА помогает довести его до успешного завершения.

Что же, в таком случае, представляет собой духовное пробуждение? Здесь нам опять может помочь личный опыт м-ра Х. Примерно до 40 лет он был очень способным, энергичным и инициативным человеком, но постепенно алкоголь связал его по рукам и ногам. В течение пяти лет или более того он безуспешно пытался противостоять соб-

ственной деградации. За 2 недели до его последнего поступления в клинику его посетил бывший хронический алкоголик, обретший трезвость по методу Фрэнка Бучмана. М-р Х безуспешно пытался воспользоваться учением своего друга и, в конце концов, решил лечь в известную наркологическую клинику, где он надеялся прочистить свои мозги от алкоголя и получить возможность опробовать идеи своего друга по собственной системе, когда он будет свободен от воздействия алкоголя. Он был подавлен, измучен тщетной борьбой и находился в отчаянии. Он был готов пробовать любые методы лечения, так как знал, что альтернативой является помещение в государственную больницу и жизнь в состоянии постоянного безумия. В первый же вечер пребывания м-ра Х в клинике к нему снова пришел его друг и снова подробно изложил те принципы, которые, по его мнению, помогли ему выздороветь. После его ухода м-р Х впал в еще более глубокую депрессию, которую он описывает как «глубокое чувство меланхолии и полной безнадежности». Находясь в этой душевной агонии, он внезапно выкрикнул: «Если Бог существует, пусть Он явится мне сейчас!» И с этой мольбы начался его религиозный опыт. М-р Х отмечает, и, по-моему, совершенно справедливо, что только тогда, когда к нему пришло полное смирение, он сумел обратиться к Богу за помощью, которая была ему дарована.

Иными словами, исходя из опыта м-ра Х, религиозное или духовное пробуждение начинается тогда, когда человек перестает надеяться на собственное всемогущество. Непокорная личность отказывается от вызывающего поведения и принимает помощь, руководство и контроль со стороны. И по мере того, как человек освобождается от негативного и агрессивного отношения к себе и к жизни, он переполняется такими чрезвычайно позитивными чувствами, как любовь, дружелюбие, умиротворенность и глубокое удовлетворение, что является полной противоположностью прежнему беспокойству и раздражительности. Важным фактором является то, что в этом новом душевном состоянии у человека больше нет никаких стимулов к пьянству.

Еще более глубокое понимание феномена духовных перемен пришло ко мне благодаря другому пациенту, о котором я хочу сейчас рассказать. Этому человеку немногим за сорок, он из богатой семьи, где был младшим из нескольких детей, очень избалованным своей матерью, страдавшей неврозами и ипохондрией. Он начал пить еще в юности. Почти сразу же он приучился прибегать к алкоголю для решения своих проблем с обществом, и с годами эта зависимость стала все более выраженной. В конце концов, после одного продолжительного запоя он был помещен в Блитвуд.

Он был чрезвычайно восприимчивым пациентом, с готовностью признавал свою алкогольную зависимость и быстро заинтересовался Ано-

нимными Алкоголиками. Пробыв у нас около месяца, он выписался с убеждением, что справился со своей проблемой. Однако вскоре он вновь начал попивать, а спустя четыре месяца снова поступил к нам после продолжительного запоя. Он опять с готовностью вступал в беседы, но теперь было ясно, что настоящая борьба еще впереди, и что это такая же борьба, которую вела первая из описанных мной пациентов. Отмеченные выше черты создавали непреодолимый барьер для лечения.

В течение недель, пока мы с ним разговаривали об этих барьерах, пациент снова начал украдкой попивать и, в конце концов, ушел в настоящий запой. Для купирования запоя он опять был помещен в Блитвуд. Как это обычно бывает со всеми алкоголиками, протрезвев, он был переполнен раскаянием, чувством вины и глубокого унижения. Крайности собственного поведения смяли эту непокорную личность и, находясь в таком состоянии, он был абсолютно уверен, что больше не возьмет в рот ни капли. Однако на третий день после выхода из запоя, он сказал во время нашей беседы, что мне надо бы принять какие-нибудь меры против «этого», а когда я спросил, что он подразумевает под «этим», он ответил: «На меня накатывает прежнее чувство. Я чувствую, как закрываюсь от Вас, и это случилось только что». Его безразличие к собственной проблеме, вызывающая самоуверенность, полное отсутствие подлинного смирения и чувства вины — все эти черты, которые у него ассоциировались с настроением, приводящим к запою, снова возвращались и вытесняли чувства, мысли и даже ощущения, которые переполняли его, когда он вышел из последнего запоя. Он знал, что если эти чувства окончательно вернуться и возобладают внутри него, то рано или поздно он снова уйдет в запой. Он понимал, что ему необходимо каким-то образом удерживать в себе тот настрой, который был в нем сразу после выхода из запоя.

На следующий день он начал наш разговор с заявления: «Док, у меня получилось». Затем он рассказал о том, что пережил прошлой ночью. За неимением лучшего термина, я назову это переживание «психологическим пробуждением». А случилось то, что совершенно внезапно к нему вдруг пришло правильное осознание собственной личности. Это произошло около 11 часов вечера, и затем он лежал без сна до 4 часов утра, пытаясь привыкнуть к этим новым открытиям и прозрениям относительно себя самого.

События, которые произошли с ним за эти пять часов, не очень легко реконструировать, однако они представляли собой величайшее переживание в жизни этого пациента и привели его к правильной оценке себя как алкоголика. Более того, впервые в жизни он взглянул на свое привычное поведение со стороны и почувствовал, каким человеком он должен стать, если сможет оставаться трезвым. Еще не осознавая этого

в тот момент, он перешел от полностью эгоцентричного субъективного восприятия к объективному зрелому осознанию себя и своего отношения к жизни.

Глядя назад, становится ясно, что пациент осознал свою эгоцентрическую сущность. Впервые он сумел пробиться через барьер собственных умопостроений и защитных реакций и понять, что раньше он всегда ставил себя на первое место. Он буквально не отдавал себе отчета в существовании других людей, если они непосредственно не затрагивали его интересов. Ему никогда не приходило в голову, что у них тоже есть своя жизнь, похожая, но и отличная от него. Теперь же он больше не ощущал себя всемогущим человеком, для которого весь мир сосредоточен только на нем одном. Вместо этого он смог увидеть себя по отношению к этому миру и понять, что он всего лишь маленькая частичка вселенной, населенной многими другими индивидуумами. Он мог делить жизнь с другими. Ему больше не надо было доминировать и бороться за сохранение господствующего положения. Он мог расслабиться и не переживать.

Его новые взгляды лучше всего описать его собственными словами. Он сказал так: «Док, Вы знаете, я всю жизнь был обманщиком и не подозревал об этом. Я думал, что интересуюсь людьми, но в действительности, это было не так. Я не думал о своей матери как о большом человеке. Я даже не понимал, что она может страдать как личность; я думал только о том, что будет со мной, когда ее не станет. Люди называли меня преданным сыном и ставили в пример, и я верил им. Но на самом деле все было не так. Мне всего лишь хотелось, чтобы она оставалась рядом, потому что в ее присутствии мне было легче. Она никогда не критиковала меня, и с ней я всегда чувствовал, что любой мой поступок был хорошим».

Благодаря этим прозрениям он по-новому взглянул на свои прежние отношения с людьми. В связи с этим он заметил: «Вы знаете, я становлюсь ближе к людям. Иногда у меня получается думать о них. И еще мне стало легче в их присутствии. Возможно, это оттого, что я больше не считаю, будто они действуют против меня, так как я больше не чувствую, что должен противостоять им. Я теперь думаю, что, может быть, они по-настоящему любят меня».

Можно процитировать и другие открытия, сделанные им относительно себя и своих отношений с окружающим миром, но они лишь снова подтвердят, что впервые за всю жизнь этого пациента у него появилось по-настоящему позитивное мышление. Однако переход к объективности — это лишь подделка. В связи с этим переходом произошло не менее разительное изменение преобладающего эмоционального тона ощущений. Слова, которыми этот пациент описывал свой новый психо-

логический настрой, напоминали описание своего духовного опыта м-ром Х: «Я чувствую себя превосходно, но не так, как при употреблении алкоголя, совсем по-другому. Я чувствую себя спокойным, не волнуясь, и мне не хочется суетиться. Я теперь согласен никуда не рваться, и не собираюсь ни о чем беспокоиться. Я нахожусь в расслабленном состоянии, но чувствую, что могу лучше справляться с жизнью, чем когда-либо раньше». Затем он продолжал: «Я по-другому отношусь к Богу. Я согласен думать, что Кто-то наверху управляет вещами, которыми не хочу управлять я сам. По сути, я даже рад, что ощущаю присутствие Всевышнего, который может присмотреть за всем. Возможно, это что-то вроде религиозного чувства, о котором все говорят. Что бы это ни было, я надеюсь, оно никуда не исчезнет, потому что мне еще никогда в жизни не было так спокойно».

Это утверждение пациента демонстрирует его изменившееся отношение к Богу, а также то, что он осознает факт прекращения своих усилий по сохранению собственной индивидуальности, и что теперь он может расслабиться и наслаждаться жизнью тихо, но с огромным удовольствием. Он признает, что такие чувства имеют явно религиозную окраску, и его оценка была верной, потому что ему удается сохранять трезвость уже около года. Переход к объективности и изменение эмоционального тона ощущений оказались именно тем, что ему требуется для сохранения трезвости. Несмотря на то, что этот период трезвости пока относительно короток, пациент чувствует под ногами гораздо более твердую почву. Прежде в периоды трезвости он постоянно боролся с желанием выпить. Сейчас в его душе царит полный покой, так как он знает, что от него требуется для сохранения трезвого образа жизни.

Я привел этот случай, поскольку он демонстрирует возможность очень быстрой психологической переориентации человека, в результате которой совершенно меняется его жизненный уклад и взгляды на жизнь. Можно задаваться вопросом относительно долговечности этих изменений, но нельзя подвергать сомнению факт обретения духовного опыта.

Еще более важным обстоятельством в рамках данного доклада является то, что пациент, обретший такой духовный опыт, использовал те же слова для описания своих новых ощущений, что и м-р Х при описании своего религиозного опыта, и другая моя пациентка после того, как с ней начали работать активисты из Анонимных Алкоголиков. М-р Х сообщил мне, что из тех 10 процентов, у которых происходит быстрое пробуждение, некоторые достигают его на базе подлинно религиозного переживания, а другие — в результате захватывающего психологического переживания, как это произошло с моим пациентом. Остальные 90 процентов приходят к тому же результату постепенно, как та

моя пациентка. Независимо от того, каким путем был достигнут результат, представляется бесспорным, что в конечном итоге все обретают чувство покоя и безопасности, и они связывают это с развитием духовной жизни. Происходит подавление нарциссической составляющей характера, по крайней мере, на какое-то время, и вместо этого возникает гораздо более зрелая и объективная личность, способная позитивно и конструктивно воспринимать жизненные ситуации, не прибегая к помощи алкоголя. По словам м-ра Х, все члены товарищества Анонимных Алкоголиков, которым удается сохранять трезвость, рано или поздно претерпевают такие же личностные изменения. Им необходимо избавиться от нарциссизма навсегда, в противном случае программа Анонимных Алкоголиков будет действовать только в течение какого-то периода времени.

Здесь позвольте мне поделиться еще двумя наблюдениями. Во-первых, существует громадная разница между подлинным, эмоциональным религиозным чувством и нечетким, смутным, скептическим рассудочным верованием, которое многие люди принимают за религиозное чувство. Независимо от того, что именно вкладывает человек в понятие Высшей Силы, до тех пор, пока со временем он не начнет ощущать ее реальность и близость, его эгоцентрическая натура будет снова выдвигаться на первый план с той же силой, и он снова начнет пить. Во-вторых, большинство из тех, кто в конце концов достигает необходимого духовного состояния, делают это исключительно в результате следования программе Анонимных Алкоголиков, а не потому, что им когда-то удалось осознанно пережить внезапный подъем религиозных чувств. Взамен этого они медленно, но уверенно приходят к такому состоянию души, пребывая в котором, они спустя некоторое время начинают резко осознавать огромную разницу между ним и их прежним состоянием. К своему удивлению, они обнаруживают, что их взгляды и мнения приобрели очень отчетливую религиозную окраску.

Следовательно, эффективность программы Анонимных Алкоголиков, в первую очередь, связана с развитием религиозного чувства, которое становится непосредственным нейтрализатором эгоцентрических элементов в характере алкоголика. В случае если это чувство полностью интегрируется в новые поведенческие навыки, пациент будет сохранять трезвость. М-р Х говорит, что такой процесс интеграции занимает определенный период времени, и что если структура личности не претерпевает заметных изменений в течение полугода, то есть вероятность, что духовность в конечном итоге будет побеждена подавленной на какое-то время сущностью алкоголика. Иначе говоря, если религиозный импульс, который обеспечивают Анонимные Алкоголики, не вызовет изменений в более глубоких составляющих личности, то эффект про-

граммы будет недолговременным. Важно заметить, что эти изменения, которые типичны для излечившихся алкоголиков, происходят без вмешательства психиатра, но, судя по описаниям м-ра Х, они обладают теми характеристиками, которые мы, психиатры, надеемся обнаружить у своих пациентов в результате нашего лечения. Вкратце он суммирует свои наблюдения следующим образом: «Алкоголик должен обрести объективность и зрелость, иначе он не сможет оставаться трезвым».

Я убежден, что терапевтическая ценность подхода, используемого Анонимными Алкоголиками, базируется на религиозной или духовной силе, способной сокрушить доминирующий нарциссизм алкоголика. По мере укоренения духовного чувства в душе алкоголика, к нему приходят совершенно новые позитивные мысли и ощущения, способствующие его взрослению и дальнейшему духовному росту. Иными словами, группа АА полагается на силу эмоционального воздействия и религию для достижения результата в эмоциональной сфере, что подразумевает избавление от негативных и враждебных эмоций и их замещение набором позитивных эмоций, в присутствии которых человеку больше не надо отставлять свою непокорность, а вместо этого он может жить в покое и гармонии со своим внутренним миром и окружающими, свободно общаясь и сотрудничая с ними.

Еще одно последнее замечание. Современная психиатрия сдержанно относится к чисто эмоциональным методам воздействия. Метод считается подозрительным, если он не привязан к рассудку и интеллекту. Сегодня для выявления причин, препятствующих синтезу, под которым подразумевается такое эмоциональное состояние, когда человек не страдает от конфликтов и напряжения, упор делается на анализ, опирающийся на рассудок. При этом предполагается, что если с помощью такого анализа выявить и высвободить блокирующие эмоции, то на их месте возникнут позитивные синтетические эмоции. Однако не менее логично вызывать замену эмоций с помощью других эмоций, а затем, когда такая замена произойдет, подключить рассудок и интеллект, чтобы закрепить этот новый ряд эмоций в структуре личности. В определенном смысле, это именно то, что происходит среди Анонимных Алкоголиков: религия воздействует на нарциссизм и нейтрализует его, приводя к состоянию синтеза. Говоря о собственном религиозном переживании, м-р Х часто называет его «замечательным синтезирующим опытом, когда впервые в жизни мне все стало ясно, как будто рассеялось гигантское облако и все осветилось неземным светом». Мой второй пациент, говоря о том же самом, отметил следующее: «Теперь я чувствую цельность внутри себя. Во мне есть внутренняя гармония, меня больше не раздражают противоречивые чувства и желания». И именно на фоне этих новых эмоций пациент смог более адекватно участвовать

в обсуждении своих предыдущих проблем и действий, которые необходимо предпринять, чтобы в будущем избежать повторения подобных проблем. Пережив синтезирующий опыт, пациент впервые в жизни смог честно и по-настоящему проделать работу, необходимую для самопонимания.

Это представляется мне вполне очевидным уроком для психиатров. Хотя предполагается, что мы и занимаемся эмоциональными проблемами, в целом мы все же проповедуем интеллектуальный подход и слишком мало доверяем эмоциям. Мы ощущаем неловкость и смущение, когда нам приходится опираться на эмоции, и всегда извиняемся перед своими коллегами, если нам кажется, что они могут посчитать наши методы чересчур эмоциональными. А тем временем другие люди, менее скованные традициями, продолжают использовать такие методы и достигают результатов, нам недоступных. Поскольку мы считаем себя непредубежденными и неконсервативными специалистами, нам совершенно необходимо осуществить грамотное и продолжительное изучение результатов, которых достигают неспециалисты в нашей области деятельности. Возможно, мы зашорены гораздо сильнее, чем нам кажется.

Последние работы д-ра Тьебу:

- «Роль психиатрии в области лечения алкоголизма», 1951.
- «Сравнительный анализ капитуляции и уступчивости в терапии», 1953.
- «Факторы эго в процессе капитуляции алкоголиков», 1954.

ПРИЛОЖЕНИЕ «Е:с»

Прения среди членов Медицинского общества штата Нью-Йорк

Фостер Кеннеди, врач

Мы услышали очень трогательное и выразительное выступление, трогательное как по форме, так и по содержанию¹.

Я убежден, что человек, самостоятельно излечивший себя от пристрастия к алкоголю, имеет гораздо больше способностей к лечению алкоголизма, нежели врач, никогда не испытывавший этих страданий.

Как бы ни был участлив и терпелив врач, занимающийся пациентом, последний наверняка чувствует или представляет себе снисходительное отношение со стороны врача, или же у него создается впечатление, что его запугивает очередной проповедник.

Организация Анонимных Алкоголиков обращается к двум величайшим источникам силы, известным человечеству: к религии и инстинкту ассоциации с себе подобными, который Троттер назвал «стадным инстинктом».

Мэтью Арнольд характеризует религиозную веру как убежденность в существовании силы более могущественной, нежели мы сами, и способствующей добродетельности; от нее можно получить помощь благодаря духовной трансформации, которую также можно назвать разновидностью религиозного опыта.

Больной человек ассоциирует себя с теми, кто также был болен, но выздоровел или выздоравливает, и именно эта ассоциация и предлагает соответствующий метод лечения и избавления больного от ощущения, что он является парией в обществе. Их способность вскрывать глубокие внутренние силы доказывается стремительным ростом этого независимого и крайне полезного движения. Более того, это движение связано с задачей, которая обладает огромной эмоциональной побудительной силой и состоит в том, чтобы каждый излечившийся алкоголик стал миссионером для другого больного.

Мне кажется, что нам, врачам, всегда было сложно найти занятие для наших выздоравливающих пациентов, которое обладало бы доста-

точной эмоциональной побудительной силой, способной заменить алкоголь по своему физическому воздействию.

Эти люди из Анонимных Алкоголиков наполняются священным энтузиазмом, который и позволяет самому миссионеру оставаться трезвым, пока он занимается лечением другого человека.

Я думаю, врачи должны внимательно изучить это мощное терапевтическое оружие. Если мы этого не сделаем, нас обвинят в эмоциональной бедности и в утрате веры, которая может свернуть горы, и без которой медицина почти бессильна.

¹ Речь идет о докладе, только что сделанном Биллом (1944 г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ «E:d»

Рецензия на книгу Анонимных

Алкоголиков (1939 г.)

Д-р Гарри Эмерсон Фосдик

(с цитатами из его автобиографии)

Эта замечательная книга заслуживает пристального внимания со стороны всех, интересующихся проблемой алкоголизма, будь то его многочисленные жертвы, друзья этих жертв, терапевты, священнослужители, психиатры или социальные работники. Эта книга даст им взгляд изнутри на проблемы, с которыми сталкивается алкоголик, чего нет ни в одном из научных трактатов, известных автору данной рецензии. Мозаики окон готических кафедральных соборов — это не единственная вещь, которую можно по-настоящему рассмотреть только изнутри. Другая такая вещь — это алкоголизм. Все сторонние наблюдатели имеют об этом не совсем четкие и определенные представления. Только тот, кто сам был алкоголиком и сумел вырваться из этого плена, может адекватно поведать об этом опыте.

В этой книге представлен совместный опыт сотни мужчин и женщин, которые были жертвами алкоголизма, и многих из них специалисты считали безнадежными, но они отвоевали свою свободу и вновь обрели трезвость и контроль над собой. Их истории написаны детально и подробно, и наполнены человеческим интересом. В современной Америке наблюдается рост алкоголизма. Алкоголь — это легкий способ ухода от депрессии. Когда одного английского офицера, служившего в Индии, упрекнули в чрезмерном пьянстве, он поднял стакан и сказал: «Это самая быстрая дорога из Индии». Точно так же и многие американцы используют крепкие спиртные напитки, чтобы сбежать от своих проблем, до тех пор, пока с ужасом не обнаружат, что, добровольно ступив на этот путь, они не могут самостоятельно остановиться. В этой книге сто мужчин и женщин рассказывают свои истории порабощения и последующего освобождения от алкоголя.

В этой книге нет ничего сенсационного. Она отличается благородством и сдержанностью, и свободна от экзальтации и фанатизма. Это трезвый, вдумчивый, терпимый и сочувственный подход к проблеме алкоголизма, с описанием успешных методик, принесших свободу многочисленным соавторам этой книги. Группа, которая стоит за появле-

нием этой книги, первоначально насчитывала двух-трех бывших алкоголиков, нашедших друг друга благодаря сходному опыту. Это близкое сходство положило начало целому движению, где бывшие алкоголики работают с алкоголиками без рекламы и фанфар, и которое охватывает все новые и новые города. В книге представлен практический опыт этой группы и дается описание методов, которые они используют.

Сутью данного подхода к лечению алкоголиков является религия. Они убеждены, что единственный способ вылечить безнадежного алкоголика — это избавить его от одержимости алкоголем с помощью Силы более могущественной, чем он сам. Следует сразу сказать, что этот религиозный опыт вовсе не связан с фанатизмом или сектантством. Агностики и атеисты, а также католики, иудеи и протестанты рассказывают свои истории открытия Силы более могущественной, чем они сами. «КТО ТЫ ТАКОЙ, ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ СУЩЕСТВОВАНИЕ БОГА?» — вот что сказал Голос одному из атеистов этой группы, когда он был помещен в больницу для лечения от алкоголизма и осознал абсолютную безнадежность своего состояния. Толерантность и непредвзятость этой книги наиболее явно проявляется в подходе к главному фактору, определяющему успех лечения всех этих мужчин и женщин. Они не являются фанатиками какой-либо определенной ветви официальной религии, хотя настоятельно рекомендуют единоверцам организовать какое-нибудь религиозное сообщество. Под религией они подразумевают опыт, лично известный им самим и спасший их от алкогольного рабства, перед которым оказались бессильны психиатрия и лекарственная терапия. Они соглашаются с тем, что каждый человек должен приходить к Богу своим путем, но абсолютно уверены в существовании Самого Бога, и их истории победы над своим недугом являются прекрасным дополнением к работе Уильяма Джеймса «Многообразие религиозного опыта».

В целом эта книга является абсолютно реалистичной и написана с необыкновенным умом и мастерством, а скромность и юмор скрашивают это повествование, которое в противном случае могло бы оказаться очень жестким и мучительным.

Д-р Фосдик снова рекомендует нас

В своей автобиографии «Жизнь в эти дни», вышедшей в издательстве «Харпер» в 1956 г., д-р Фосдик великодушно отозвался о нас:

«Анонимные Алкоголики, ныне достигшие поразительной силы — это неожиданный подарок нам, священнослужителям. Как мы можем понять алкоголика с его навязчивой тягой к спиртному, его безнадежной порабощенностью, с которой он безуспешно борется, многочис-

ленными твердыми решениями перестать пить, которые постоянно терпят крах? Когда мы разговариваем с алкоголиком, он знает, что, не побывав на его месте, мы никогда не сможем понять его бедственного положения. Но когда с алкоголиком говорит бывший алкоголик, который сам побывал в этой пропасти и сумел выбраться из нее с помощью Двенадцати Шагов к свободе, это может дать замечательные результаты, как уже было много тысяч раз.

«Месяц за месяцем я читал их официальный журнал «АА Грейп-вайн» — самый трогательный сборник свидетельств о возможности личностной трансформации из всех, что мне доводилось видеть. Более того, эти личные свидетельства доказывают реальность религиозного опыта, так как Анонимные Алкоголики являются глубоко религиозными людьми. Важным компонентом их программы является Одиннадцатый Шаг: «Стремилась путем молитвы и размышления усилить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого». Насколько я знаю, собрания Анонимных Алкоголиков — это единственное место, где на религиозной основе прекрасно ладят друг с другом представители римско-католической церкви, иудеи, все ветви протестантизма и даже агностики. Они не обсуждают богословские вопросы. Многие из них скажут, что ничего не знают об этом. Единственное, что они знают — это то, что в момент полной безнадежности они соприкоснулись с Силой более могущественной, чем они сами, и обрели в ней мощный ресурс, позволивший им одержать победу над алкоголем, что казалось невероятным. Я слышал много ученых споров о Боге, но, по правде говоря, для получения эмпирического доказательства существования Бога, дарования Им силы конкретным людям и несомненного подтверждения Его присутствия в реальности мне достаточно только встречи с Анонимными Алкоголиками!»

ПРИЛОЖЕНИЕ «F»

Список публикаций Всемирного центра обслуживания Анонимных Алкоголиков

КНИГИ

Анонимные Алкоголики (обычного, карманного, большого формата и сокращенное карманное издание)

АА взрослеет

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций (обычного, большого и карманного формата, в мягкой обложке и подарочное издание)

«Как это видит Билл» (Образ жизни АА)

Д-р Боб и славные ветераны

«Передай другому»

Ежедневные размышления

Опыт, сила и надежда: Избранные истории из первых трех изданий книги «Анонимные Алкоголики»

БУКЛЕТЫ

Пришли к убеждению...

Жить трезвыми

АА в исправительных учреждениях: От заключенного к заключенному

БРОШЮРЫ

44 вопроса

Традиции АА — Как они вырабатывались

Священнослужителям об АА

Три выступления Билла У. перед Медицинскими обществами

АА как ресурс в сфере здравоохранения

Походят ли АА для тебя?

Походят ли АА для меня?

Знакомьтесь, АА

Вопросы и ответы о наставничестве

Думаешь, ты особенный?

АА для женщин
АА для престарелых алкоголиков — никогда не поздно
Статья Джека Александера
Послание женщине-алкоголику
Молодежь и АА
АА для коренных народов Северной Америки
АА и алкоголики-гомосексуалисты/лесбиянки
Могут ли АА помочь и мне? Истории афро-американцев
АА и Вооруженные Силы
Члены АА о лекарственных средствах и других наркотиках
Есть ли алкоголик в вашей жизни?
АА: Взгляд изнутри
Группа АА
Представитель группы АА
Памятка заключенному
Двенадцать Шагов с иллюстрациями
Двенадцать Концепций с иллюстрациями
Организация сотрудничества членов АА
АА в исправительных учреждениях
Послание администрации исправительных учреждений
АА в лечебных учреждениях
Преодолевая пропасть
Что случилось с Джо (книга комиксов)
Что случилось с Алисой (книга комиксов)
Взгляд на Анонимных Алкоголиков изнутри сообщества
Другие проблемы помимо алкоголя
Давайте дружить с нашими друзьями
Краткий справочник по АА
Выступления на встречах с неалкоголиками
Как понимать анонимность
Основатели АА
Если Вы профессионал...
Статистическая информация о членах АА
Ты слишком молод? (рисованный проспект для подростков)
Сидеть в камере — это не здорово (иллюстрированный проспект для заключенных)
Вопросы новичка
Есть ли алкоголик среди ваших сотрудников?

Периодические издания АА

«АА Грейпвайн» (ежемесячно)
La Vina (два раза в месяц)

АА ВЗРОСЛЕЕТ

Сдано в набор 01. 11. 2008. Подписано в печать 11. 03. 2009.
Формат 60×84^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура Лазурский.
Печать офсетная. Печ. л. 22^{1/2}. Тираж экз. Заказ

Отпечатано в Чебоксарской типографии № 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

Доктор Боб и славные ветераны

Спустя тридцать лет после встречи двух алкоголиков в Акроне, эта огромная толпа на Международном Собрании АА в Торонто, Онтарио, хором произносила слова, выражающие рост духа международного АА с тех времен до наших дней: «Я отвечаю за это. Если кто-то где-то в беде, и ему нужна наша помощь — АА всегда будет рядом, и я отвечаю за это» (предыдущие страницы).

Доктор Боб и славные ветераны



**Биография с воспоминаниями
первых участников АА
на Среднем Западе**

*Биография с воспоминаниями
о первых годах АА на Среднем Западе*

1980

Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, N.Y.

Copyright © 1980 by
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

First printing 1980
Second printing 1980
Первое издание русского перевода 2008

Material from the A.A.Grapevine (see “Sources”, page 349) is copyrighted ©
by The A.A.Grhere with permission.



This is A.A. General Service Conference-approved literature

Library of Congress Catalog Card № 80-65962

ISBN 0-916856-07-0

Отпечатано в России



9 780916 856076

Предисловие

Подготовка этой книги началась после конференции Центрального Бюро Обслуживания АА в апреле 1977 года, одобдившей этот проект. Сначала планировалось объединить в одной книге биографии двух сооснователей сообщества. Когда это оказалось невыполнимым, стало очевидным, что первой должна быть написана биография Доктора Боба, затем биография Билла У.

Детство и юность Доктора Боба пришлось на конец XIX века. Однако, несмотря на тщательные исследования, в этот период встречаются целые месяцы и годы, о которых имеются лишь самые незначительные сведения, основанные на воспоминаниях всего нескольких мужчин и женщин. Не драматичные сами по себе, эти сведения, тем не менее, помогают лучше понять некоторые черты характера человека, который впоследствии стал одним из создателей сообщества Анонимных Алкоголиков.

Что касается периода взрослой жизни Доктора Боба, — сначала употребляющего, а затем выздоравливающего алкоголика, — материал намного богаче.

По мере исследований, книга претерпела естественный рост от биографии одного человека до истории становления АА на Среднем Западе. Наш сооснователь был таким же алкоголиком, как и любой другой АА-евец: без сообщества и его программы, его жизнь была бы лишь короткой историей с трагическим концом.

Обе истории — биография человека и биография сообщества — раскрываются не только благодаря литературе и материалам архивов Центрального Офиса АА в Нью-Йорке, но и благодаря рассказам родственников, друзей и знакомых доктора Боба, а также пионеров АА Среднего Запада. География рассказчиков не ограничивается штатом Огайо и родным для доктора Боба штатом Вермонт, а охватывает также Калифорнию, Округ Колумбия, Флориду, Северную Каролину, Нью-Йорк и Техас. Раздел «Источники» (стр.349), выполняющий одновременно роль примечаний и библиографического указателя, содержит сведения об источниках и доступности использованных материалов.

Проведенные интервью собрали материала намного больше, чем смогло поместиться в одну книгу, но все материалы и записи сохранены в архивах АА. Всем, кто поделились своими воспоминаниями, Сообщество хранит свою благодарность.

Содержание

I. Детство и годы в колледже	9
II. Работа после колледжа:	
Доктор Медицины и алкоголик	24
III. Муж, отец, и пьяница	35
IV. Врач, как его видели коллеги	45
V. Алкоголик в Оксфордской Группе	53
VI. Два алкоголика встречаются	63
VII. Появление АА-евца номер три	76
VII. Образуется первая группа, в Акроне	90
IX. Методы «Двенадцати Шагов» развиваются	108
X. Сооснователи сталкиваются с проблемой денег	122
XI. Первые собрания и противоречия Большой Книги	137
XII. АА Кливленда покидает Оксфордскую Группу	156
XIII. Движение распространяется на Среднем Западе	171
XIV. АА и Госпиталь Св. Томаса	185
XV. Неожиданный рост в Кливленде	200
XVI. Разделение между АА Акрона	
и Оксфордской Группой	212

XVII. «Как говорил доктор Боб...»	220
XVIII. Роль жен в раннем АА	231
XIX. Меньшинства внутри АА получают признание	239
XX. АА Толедо обнаруживает:	
деление АА не является катастрофой.....	251
XXI. Заботы группы и злая молва	261
XXII. Впечатления ветеранов о Докторе Бобе	270
XXIII. Его рецепты трезвости	279
XXIV. Влияние Доктора Боба на АА в Огайо	286
XXV. Личные сведения, проливающие свет	
на его годы трезвости	292
XXVI. Его духовные поиски	306
XXVII. Сумерки — болезнь и разногласия.....	316
XXVIII. Без Анны, но с любящими друзьями	327
XXIX. Последний год	336
Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков	346
Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков	347
Некоторые важные даты	348
Источники	349

I. Детство и годы в колледже

Роберт Холбрук Смит — впоследствии с любовью называемый алкоголиками доктором Бобом, сооснователь Анонимных Алкоголиков — родился 8 августа 1879 года, в передней спальне большого деревянного дома постройки XIX века, на пересечении улиц Центральной и Саммер в городке Сент Джонсбери, штат Вермонт.

Он родился в семье Судьи Вальтера Перрина Смита. Специализируясь в гражданском праве, судья Смит вел в Каледонском районном Суде штата Вермонт дела о завещаниях и наследствах. В разные годы он был также адвокатом штата, членом законодательного собрания, попечителем школ в Сент Джонсбери, директором Национального Торгового Банка и президентом Сберегательного Банка Пассамспик. Кроме того, на протяжении 40 лет он преподавал в Воскресной школе.

Доктор Боб, который редко обсуждал семейное прошлое, описывал своего отца, как типичного Вермонтского «янки» — замкнутого и молчаливого при первом знакомстве, с живым, но немного суховатым чувством юмора.

Много лет спустя, сын Доктора Боба, Роберт Р. Смит (по прозвищу «Смитти») рассказывал о своем отце почти теми же словами: «При первой встрече он был очень замкнутым и официальным в общении, но когда вы становились его другом, он открывался вам личностью практически противоположной — дружеской, щедрой, полной юмора» — говорил Смитти.

Под суровой внешностью Судьи Смита скрывалась большая доля теплоты и сострадания, пожалуй, даже с оттенком терпимости и снисхождения к своему единственному сыну. Конечно, он делал попытки понять и контролировать болезнь, которая угрожала жизни и работе Боба. Много раз, с переменным успехом, он пытался спасти Боба от его пьянства. К сожалению, Судья Смит, который умер в 1918 году, не дожил до того момента, когда он мог бы увидеть, как Боб обрел постоянную трезвость.

Миссис Смит, которая еще была жива, когда доктор Боб обрел трезвость, описывают как строгую, набожную леди с плотно сжатыми губами, которая занимала себя бесконечной общественной и религиозной деятельностью в серой каменной Северной Конгрегационалистской* Церкви, возвышавшейся над Сент Джонсбери.

«Бабушка Смит была холодной женщиной — вспоминала Сюзанна Уиндоуз, приемная дочь Доктора Боба. — Однажды она пришла домой, а мы все болели гриппом. Вместо того, чтобы поухаживать за нами, она тоже улеглась в кровать!»

Миссис Смит считала, что путь к успешной карьере и спасению души лежит через родительский надзор, серьезное образование и неустанное религиозное рвение.

«Мама (Анна Рипли Смит) винила ее в пьянстве отца, — говорит Сью (Сюзанна), — она чувствовала, что суровое воспитание чуть не погубило его. При первой возможности он просто вырвался на свободу».

Позади беззаботное детство в Вермонте, впереди карьера врача, молодой доктор Боб уже делает вторую карьеру — алкоголика

* Конгрегационалистская (Congregational) — название ветки Протестантской церкви (*пер.*).



Доктор Боб (а он, как мы знаем, был не из тех, кто «испортит себе жизнь фрейдистскими комплексами») выражался проще: «Я просто любил свой грог». Но, оглядываясь назад, и он видел определенное и достаточно сильное влияние на него в детстве.

Хотя он рос с любимой старшей приемной сестрой, Амандой Норттрап, он воспитывался так, словно был единственным ребенком в семье. В свои более зрелые годы доктор Боб называл это несчастьем, потому что такое воспитание могло «породить эгоизм, сыгравший столь важную роль в развитии моего алкоголизма».

И он действительно нашел одну из причин своего будущего бунта: «С детства и до старших классов меня так или иначе принуждали посещать церковь, воскресную школу, вечернюю службу, всенощные воскресные бдения, а иногда еще и вечерние молитвенные собрания по средам — вспоминал он. — В результате я решил, что стоит мне лишь освободиться от родительской опеки, и я никогда больше не переступлю порог церкви». Доктор Боб твердо придерживался этого решения последующие 40 лет, кроме тех случаев, когда обстоятельства вынуждали его.

Другая форма бунта проявилась еще в раннем детстве. Каждый вечер юного Боба отсылали спать в 5 часов. Он шел с такой тихой покорностью, которая могла бы заставить некоторых родителей заподозрить самое худшее. Когда Боб думал, что «берег чист», он вставал, одевался, украдкой выскальзывал вниз по лестнице, потом через заднюю дверь наружу, и присоединялся к своим друзьям. Его ни разу не поймали.

С 1885 по 1894 Боб посещал двухэтажную, красного кирпича начальную школу на Летней улице, в двух кварталах от дома Смитов в Джонсбери. Находящийся по течению реки Пассампсик, в северо-восточной части штата Вермонт, Сент-Джонсбери был, да и остается типичной деревней Новой Англии, с населением около 7000 человек в те времена, и всего лишь около 8400 к 1970-ым годам. Он находится приблизительно в 100 милях к северо-востоку от Дорсета, штат Вермонт, где Билл Уилсон, будущий партнер Доктора Боба по созданию АА, родился, вырос, и где теперь похоронен.

Доктор Боб описывал общие моральные нормы в Сент-Джонсбери как «намного выше средних». И употребление алкоголя считалось вопросом нравственности. Ни пива, ни спиртного в округе не продавали, если не считать принадлежавшего властям штата магазина, где, наверное, можно было раздобыть пинту спиртного, если удавалось убедить продавца в том, что это очень уж нужно.

«Без должных аргументов, — говорил доктор Боб, — страждущий покупатель был обречен уйти ни с чем, то есть без того зелья, которое я впоследствии стал считать панацеей от всех человеческих бед».

А что же насчет тех, кто пытался обойти дух, если не букву закона? «На людей, которые заказывали спиртное экспрессом из Бостона или Нью-Йорка, большинство добропорядочных горожан смотрело с большим недоверием и осуждением» — говорил доктор Боб.

Но некоторые горожане имели местные источники поставки. Юный Боб сделал свой первый глоток в один летний день, когда ему только исполнилось девять лет. Он был на соседней ферме, помогая рабочим укладывать сено. Выходя на улицу, он обнаружил кувшин крепкого сидра, спрятанный одним из рабочих фермы в углу конюшни.

Он вытащил пробку и понюхал. Он задохнулся, на глазах выступили слезы. Крепко! И все же он выпил — скорее потому, что это было запрещено, чем по какой-то иной причине.

Ему понравился вкус, но очевидно, что в тот момент он был свободен «выпить или отказаться», поскольку в его воспоминаниях отсутствует какое-либо упоминание о дальнейших выпивках в течение почти десяти лет после этого первого случая.

В юные годы Боб использовал и другие способы увливать от дисциплины. С раннего детства он любил выйти на открытый воздух из сперттого воздуха школы, в которую его заставляли ходить каждый день, пока не наступало лето. Каникулы приносили свободу. Тогда Боба отпускали гулять, ловить рыбу, охотиться и купаться.

Он был очень привязан (и сохранил эту привязанность на всю жизнь) к своей приемной сестре, и каникулы давали ему

возможность больше времени проводить с Аmandой. Они вместе устраивали пикники, бродили пешком и плавали. Они провели много часов за постройкой собственной лодки, а затем плавали на ней по озеру Чамплейн, расположенному недалеко от летнего коттеджа Смитов, на границе штатов Вермонт и Нью-Йорк. После одного из визитов Смитов Аманда, которая позже стала профессором истории в Хантер Колледже в Нью-Йорке, получила от десятилетнего Боба следующее послание на линованной бумаге:

Сент Джонсбери, Вермонт
Май 4, 1890

Дорогая Мисс Нортрап

Я собирался написать тебе каждый день но откладывал до настоящего момента. Большое спасибо за посылку мне фотографий и книги. Книга мне очень понравилась и я надеюсь что ты ее прочитаешь когда приедешь сюда. Я был у Мистера Харрингтона и играл с собакой Ровер. У них есть теленок и он сказал что продаст мне его за доллар. Мама говорит что только бычка нам еще не хватало. Я ходил на рыбалку в среду и поймал около десяти рыб и ящерицу. Ящерицу я посадил в кастрюлю с водой и собираюсь поместить ее в спирт. Па купил мне новую уздечку и попону для седла и я езжу верхом каждый день. Мне это очень нравится. Приезжай сюда как только сможешь.

С большой любовью
Роберт Х. Смит *

(Даже во взрослом возрасте доктор Боб не стал хорошим корреспондентом. Его письма к Биллу Уилсону были на одной страничке, короткими, и обычно о чем-то конкретном, со словами, написанными каракулями поперек листа).

Во время этих каникул Боб стал умелым пловцом, и однажды спас тонущую девочку. (Это убедило его, что дети дол-

* В тексте письма-оригинала отсутствуют все знаки препинания, кроме точек, например, отсутствуют все запятые. Перевод дан таким же. См. также след. параграф по поводу литературных способностей Боба (пер.).

жны учиться плавать в раннем возрасте. Он научил Смитти и Сью плавать когда им было пять лет. У них троих было заведено в дни летнего отпуска каждое утро плавать на канале около их летнего коттеджа в Западном Карьере, Акрон, штат Огайо. Однажды, введенный в заблуждение этим зрелищем, встревоженный сосед позвал Анну Смит и сказал ей, что ее дети выпали из лодки посередине канала.)

По мере того, как мальчик вырос, он путешествовал все дальше от дома. Однажды он с друзьями отправился в Канаду на охоту. Дичи было так мало, что они три недели питались угрями, черникой и песочным печеньем. Наконец они вспугнули крупного лесного сурка. Когда сурок оказался на расстоянии выстрела, они открыли по нему непрерывную стрельбу.

При звуках выстрелов сурок исчез в своей норе. Судья Смит позднее заметил, что сурок скорее всего спрятался, испугавшись шума.

В другой раз мальчики бродили по лесу. Гуляя, они пинали камни, смеялись и шутили, и вдруг натолкнулись на огромного медведя. Медведь, напуганный наверное больше самих мальчиков, стал тяжело и шумно уходить в лесную чащу. Молодые охотники стали преследовать его, громко крича и подбадривая друг друга. Тем не менее, медведю удалось уйти. «Правда, я не думаю, что мы гнались за ним так быстро, как только могли» — рассказывает доктор Боб.

Детство сменилось юностью, каникулы стали короче. Подrostком Боб проводил лето, работая на ферме в Вермонте, или разнося подносы и таская чемоданы в качестве посыльного в летнем отеле в горах Адирондак штата Нью-Йорк.

В 1894 году в возрасте пятнадцати лет, он поступил в Академию в Сент Джонсбери. Выросшая к сегодняшнему дню в комплекс из десяти зданий, академия была основана на средства благотворительности компании «Фэрбенкс Морс» как независимая средняя школа «для интеллектуального, морального и религиозного воспитания мальчиков и девочек в северо-восточном Вермонте». Одним из ее учеников был Кэлвин Кулидж, 30-ый Президент Соединенных Штатов.

Позднее Боб пристрастился к чтению, в школьные же годы он редко открывал книгу. Родители и учителя обвиняли его в

«своенравии». Тем не менее, ему удавалось получать не только удовлетворительные, но и хорошие оценки.

Если пренебрежение к учебе дискредитировало его в глазах взрослых, то среди своих школьных друзей Боб был популярен. Возможно, его в чем-то рискованные восстания против авторитетов придавали ему романтический ореол. Может быть, его современники чувствовали в нем какие-то особенные свойства характера, непонятные взрослым. Или, может быть, он просто был хорошим парнем, которого любили. В чем бы ни была привлекательность, у него было много друзей, и тогда, и в течение всей его жизни.

Это было в последний год его учебы в Сент Джонсбери — на танцах в гимнастическом зале академии доктор Боб впервые встретил Анну Робертсон Рипли из Оак Парка, штат Иллинойс. Учась в Уэллесли, Анна проводила праздники у своей подруги по колледжу.

Она была маленькой и довольно сдержанной, но обладала веселой живостью, милым обаянием и спокойствием, которые сохранились у нее и через годы. Она воспитывалась в семье служащих железной дороги, где она ни в чем не нуждалась, хотя денег в те времена у них было немного. Анна, которая питала отвращение к хвастовству и притворству, всегда отмечала, что она училась в Уэллесли, получая стипендию, иначе у ее семьи не было средств послать ее на обучение.

Встреча Боба с Анной стала началом романа, который трудно было бы назвать бурным ухаживанием; кульминацией стал их брак 17 лет спустя. Сейчас никто не может быть абсолютно уверен в причине этой задержки. Впереди у Боба были годы учебы, работы и практики в госпитале. Возможно, что и у Анны был понятный страх вступить в брак с пьющим человеком. Может быть, она ждала, чтобы Боб не пил какое-то время, прежде чем она согласится выйти за него замуж. Однако, они регулярно виделись и переписывались в течение всего времени, которое Анна преподавала в школе.

После окончания Академии в Сент Джонсбери в 1898 году, Боб отправился на четыре года в Дартмутский Колледж, в шестидесяти милях к югу, в Ганновере, штат Нью-Гемпшир.

На фотографии в ежегодном альбоме колледжа Боб выглядит молодым человеком с мужественными, классическими чертами, который мог бы сниматься для рекламы воротничков фирмы «Эрроу» — образец мужской внешности начала XX столетия. Боб был больше 180 сантиметров ростом, крепкого телосложения с широкими атлетическими плечами.

Говоря о Докторе Бобе более поздних лет, несколько человек вспоминали, что с первого взгляда их поражали его руки, выглядевшие необычайно большими и сильными — они казались слишком неуклюжими, чтобы справляться с деликатными хирургическими операциями. А очки в роговой оправе не могли скрыть пронизательного взгляда.

У доктора Боба был глубокий и звучный голос, который никогда не терял своего гнусавого новоанглийского выговора,* но несомненно становившийся тем более хриплым и дребезжащим, чем больше было выпито виски.

Эмма К., которая, вместе со своим мужем Левеллом (членом АА) заботилась о докторе Бобе и Анне Смит в их последние годы, на Адмор Авеню в Акроне, штат Огайо, описывала Доктора Боба как «человека с восточного побережья. Никто не мог понять что он сказал в половине случаев.

Когда я говорю “а-ант”, — обычно говорил он мне, — не говорите “ант”. Это то, что ползает по земле. Говорите “aaa-нт”. Представьте себе выговорить “aaa-нт”.** Или он был на телефоне и что-то заказывал. Когда он заканчивал, он оборачивался ко мне, смеялся и говорил — я не могу это выговорить — но он говорил: “Доктаа Аа Смит, улица Аадмау, дом 855. Нет, я сказал Аадмау — А-аадмоаа!”»

В те годы, когда доктор Боб жил в Дартмуте, акцент выходца из Новой Англии, конечно, вряд ли ему мешал. Он с головой погрузился в жизнь колледжа. Свободу от строгого родительского надзора он рассматривал как время поиска новых удовольствий и наслаждения новыми возможностями без необходимости отчитываться за это.

* Имеется в виду восточное побережье США, т.е. Новая Англия (пер.).

** «Тетя» (а-ант) и «муравей» (ант) имеют сходное звучание в англ. языке. Слова (aaa-нт) в англ. языке вообще нет (пер.).

Дартмут имел славу грубой провициальной школы, в которой около восьмисот студентов проводили длинные зимы, забросив учебники, выпивая столько пива и крепкого сидра, сколько в них влезало. При этом бунтарями и повесами в этом «диком колледже, где процветала непостижимая аморальность» называли тех, кому периодически делали выговор в школьной газете за ношение свитера, «который прикрывает множество грехов», в церкви и в столовой.

Джо П., АА-евец из Акрона, учившийся в Дартмуте несколькими годами позже Боба, вспоминал: «Когда я туда приехал, Дартмут был самой пьющей из всех школ Айви Лиги. В Нью-Гемпшире был сухой закон, и вы не могли достать виски, поэтому вам нужно было ехать на поезде в маленький городок в Массачусеттсе. Все ездили туда, и “загружались”, а затем пили всю обратную дорогу домой. Иногда мы ездили в Канаду за спиртным — или просили проводников поездов привезти его нам.

Местные жители предпочитали крепкий сидр. На каждом окне в Дартмуте находился кувшин с крепким сидром. В самые морозные дни они скальвали сверху лед и добывали алкоголь. Одна полная кружка такого сидра сшибала шляпу с вашей головы.

Школа находилась высоко в горах, и там было просто нечего больше делать. В городке жили 5–6 девушек, которые работали официантками в отеле Гановер Инн. Мы были известны как Дартмутские звери, и мы старались вести себя соответственно. Мы должны были быть грубыми. Не было другого способа избавиться от бьющей через край энергии, кроме как прокатиться вниз, в Смит или Уэллесли, что рядом с Бостоном».

Первое открытие Боба в изучении особенностей жизни кампуса по-видимому не было случайным. Вероятно, именно это он и надеялся найти: выпивка была основным занятием вне учебного расписания.

«Казалось, практически все это делали», — говорил Боб, используя ставшие со временем привычными слова «практически

все» для оправдания сильного пьянства в любом конкретном месте, профессии или обществе. Таким образом, с увлечением, упорством и талантом, он намеревался стать чемпионом в этом новом спорте.

Сначала он пил только ради удовольствия, практически не испытывал никаких болезненных последствий. «Казалось, что я способен прийти в себя на следующее утро гораздо быстрее, чем большинство моих пьющих приятелей, которые были наказаны (или, возможно, благословлены) сильной утренней тошнотой — говорил он. — Ни разу в моей жизни у меня не было головной боли, и этот факт заставляет меня думать, что я был алкоголиком практически с самого начала».

В Дартмуте надвигающаяся болезнь была не более очевидна для его товарищей по классу, чем она была очевидна для самого Боба. Е. Б. Уотсон, который был президентом класса Боба в 1902 году, позже стал профессором этого колледжа. Позднее, будучи почетным профессором в отставке, он отмечал в письме, что Боб был дружелюбным, и его в значительной мере любили в Дартмуте за его честную и ненадменную манеру говорить. Хотя он позволял себе несколько избыточное количество пива (единственный алкогольный напиток, который можно было достать в Нью-Гемпшире), он не стал рабом алкоголя до окончания учебы.

«Я жил с ним в одной комнате в свой третий год*», вспоминал Доктор Филип П. Томпсон. «Я помню его как высокого, худощавого джентльмена, немного резкого в манерах. Он был неутомим. Я не помню чтобы когда-нибудь видел его сидящим над книгой, хотя его успеваемость всегда была высокой».

Доктор Томпсон назвал своего соседа по комнате «сангвником», вспоминая субботу, когда несколько человек из класса спорили, казалось, бесконечно, куда бы им пойти и чем заняться после обеда. Алкоголь был явно упомянут раз или два, и Боб сказал: «Что ж, если мы собираемся выпить, то почему бы нам сразу не приступить к делу?»

* Каждый год обучения имел свое название: первый год — freshman; второй — sophomore; третий — junior; четвертый — senior (ред.).

Во время учебы на третьем курсе, отмечает доктор Томпсон, Боб посвящал все больше и больше своего времени игре в бильярд и питью пива. «Он рассказывал мне, что ему нравится вкус спиртного с тех самых пор, как он попробовал сидр маленьким мальчиком» — говорил доктор Томпсон, отмечая, что «Боб мог пить спиртное в таких количествах, которые все остальные из нас не могли выдержать».

В дополнение к обучению тонкостям игры в бильярд в Дартмуте, одновременно он начал подниматься к вершинам искусства обращения с колодой карт — был ли то бридж, покер или джин ромми. В карточных играх доктор Боб был сильным игроком, и всегда стремился выиграть.

В какой-то момент своей жизни он даже научился бросать подковы*. Один из пионеров АА в Акроне, Эрни Г. вспоминал, что некоторые члены АА, включая Доктора Боба, часто ездили на рыбалку в лесной лагерь в Миннесоте в начале 1940-х.

«Его невозможно было затащить в лодку, чтобы ехать на рыбалку — вспоминал Эрни. — Я обычно говорил: “Тебе нужно отойти от этого карточного стола!” Затем я сказал: “Я побью тебя в игре с подковами”. Он сказал: “О’К, давай посмотрим кто кого. На сколько сыграем?”

Я сказал: “Я не хотел бы делать это для тебя слишком обременительным. Давай на 25 центов”. Черт, я не знал, что он был бросателем подков. Он умел бросать, как никто другой. Я думал, что я тоже достаточно умел, но он победил в двух играх из трех. Если бы он практиковался, у меня не было бы ни одного шанса».

Смитти часто шутил, что навыки его отца в бильярде, в картах и в других играх «на удачу» были результатом растроченной впустую молодости. Доктор Боб в ответ только молча улыбался.

Другим трюком, которому Боб где-то научился, была способность влить в себя бутылку пива без каких-либо движений кадыка. «Мы говорили, что у него есть “патент на открывание глотки”» — рассказывал Доктор Томпсон.

Доктор Боб на всю жизнь сохранил это умение пить залпом, трюк для бара, позволявший получить рюмку-другую бес-

* Игра заключается в набрасывании лошадиных подков на палку (ред.).

платно в те годы, когда он пил. В годы трезвости он брал дневную порцию витаминов или лекарств, и кидал их в свое открытое горло все разом, без воды. «Какая разница? — говорил он, — они все равно попадут на место».

В дополнение к описанию этой способности Боба, доктор Томпсон рассказал о втором случае, в котором проявилась еще одна его особенность, повлиявшая на всю судьбу:

«Боб и я любили длинные прогулки. Однажды мы шли к месту слияния Белой речки. Когда мы проходили через железнодорожный двор, из грузового вагона донесся голос: “Эй, Боб, принесешь мне сэндвич?”

Были сумерки, и мы не могли видеть кто это был, но мы зашли в ресторан и купили пару сэндвичей, которые мы протянули в дверь вагона. “Спасибо!” — сказал голос. Мы спросили его, куда он едет, и он ответил, что направляется в Портленд, штат Мейн.

Позже в том же году, когда адмирал Дювей вернулся из Манилы на родину в Вермонт и в Монтпельере должен был состояться большой прием в его честь, Боб подкинул идею поехать туда в товарном вагоне, как тот бродяга, поскольку у нас не было денег.

Мы нашли вагон с открытой дверью и запрыгнули внутрь, не зная даже, едет поезд в Монреаль или Бостон, вверх или вниз по реке. К счастью, он поехал вверх, вдоль реки Коннектикут, останавливаясь на каждом полустанке, по мере того, как становилось все холоднее и темнее.

Мы добрались до Монтпельера на следующий день. Когда мы приехали, покрытые соломой и несколько растрепанные, Боб решил, что нам необходимо несколько порций пива, хотя было еще только время завтрака.

Когда мы вышли на улицу, мы встретили человека из Дартмута, сына губернатора Вермонта. Мы сказали ему, что приехали посмотреть на адмирала Дювея, и он пригласил нас губернаторский прием в здании Администрации штата. Так, несмотря на нашу внешность, нам была предоставлена честь сидеть с губернатором (в задних рядах, конечно) и наблюдать за процессией вживую».

В целом это выглядело безобидным авантюризмом; юнец, ускользавший из дома, пренебрегая родительскими указаниями послеобеденного сна, вырос в юношу, импульсивно запрыгивающего в товарный поезд.

Но мальчик, с первой же пробы полюбивший вкус выпитого украдкой крепкого сидра, вырос во взрослого, считающего «несколько порций пива» совершенно разумными во время завтрака.

Доктор Боб провел свой последний год в Дартмуте, делая, по его собственным словам, «то, что я хотел делать, не заботясь о правах, желаниях, или привилегиях других — состояние ума, которое у меня стало все больше и больше преобладать с годами».

Боб стал выпускником в 1902 году — «*summa cum laude*»* в глазах пьющего студенческого братства», по его собственным словам, но с несколько более низкой характеристикой со стороны декана. (Более формально, он был членом Каппа Каппа Каппа**).

В воспоминаниях о встречах бывших одноклассников дартмутской школы, имя Боба упоминается с заметным перерывом почти в 35 лет — по причинам, которые в итоге стали очевидными.

Журнал выпускников за ноябрь 1936 года содержит следующее короткое сообщение: «Некоторые из наших друзей беспокоились о Бобе Смита, но теперь вы можете не переживать. Боб говорит, что хотя он был в Ганновере много раз, ему никак не удавалось попасть на встречу выпускников. Он надеется присутствовать в июне 1937 года».

В ноябре 1942 года репортер класса написал: «Боб Смит, как мы его знаем, теперь Доктор Холбрук Смит. Ему все еще не удалось приехать на встречу. Он прислал мне книгу «Анонимные Алкоголики». В последние несколько лет его главным интересом и делом жизни стало спасение достойных сожаления потерянных в пьянстве душ, и уже спас их свыше 8 000.

* с результатами, заслуживающими наивысшей похвалы (лат.)

** мужское братство Дартмутского колледжа, Ганновер, Нью-Хэмпшир, основанное в 1848 г. (ред.).

Я не знаю более великолепной работы в мире. Выпуск 1902 года гордится тобой, Боб». И в марте 1947 года: «Боб является одним из основателей и первым подвижником Анонимных Алкоголиков. История его роста и достижений является вдохновляющей — особенно когда мне удалось услышать все это от Боба на его собственном образном языке. Профессия врача вызывает благодарность, но к Бобу люди приезжают отовсюду, прослышав от людей, избавленных от того, что намного хуже смерти».

(В 1947 году Двенадцать Традиций АА — в том числе Одиннадцатая о сохранении анонимности в публичной прессе — еще не были приняты Сообществом в целом).

Профессор Уотсон в письме 1958-го года в Центральное Бюро Обслуживания АА в Нью-Йорке, через восемь лет после смерти доктора Боба отмечал, что он был предметом дискуссии среди пяти одноклассников на домашней вечеринке на Кейп Коде. Двое из них знали Боба очень близко в колледже, и позднее встречали его, при его приездах и отъездах в Чикаго, Флориде, Калифорнии и Огайо.

Профессор Уотсон писал: «Мы думаем, вряд ли когда-либо была более широкая, полезная и возвышенная попытка такого рода, настолько истинная, настолько плодотворная в деле спасения людей, и настолько разумная практически, как ваши замечательные Анонимные Алкоголики». Используя язык более цветистый, чем мог бы понравиться Доктору Бобу, Профессор Уотсон описал своего одноклассника, как «великого реформатора себя самого и других».

«Как одноклассники, мы гордимся, что среди нас была такая динамичная, полезная всему обществу и творческая фигура, как Доктор Роберт Холбрук Смит, влияние которого теперь распространяется по всей земле» — сказал он.

Но для молодого выпускника Дартмута в 1902 году такое будущее было вообразить не проще, чем десятилетия болезненного опыта, которые ему предстояло пережить.

II. Работа после колледжа: Доктор Медицины и алкоголик

Теперь, когда Боб заполучил диплом, предполагалось, что он начнет зарабатывать на жизнь и сам обеспечит себе надежное и безопасное будущее. Когда дело касалось вещей, которых он действительно хотел, Боб становился очень усердным. Он был амбициозен, и хотел стать доктором медицины, как его дедушка по матери. Однако, по какой-то причине, о которой мы так и не узнали, его мать была категорически против этого. И ему ничего не оставалось, кроме как пойти работать.

Таким образом, Боб провел следующие три года в Бостоне, Чикаго и Монреале, делая короткую, переменчивую и безуспешную карьеру. Первые два года после Дартмута он работал в Фэбанкс Морс — компании, производящей весы в Сент-Джонсбери, интересы которой его отец однажды представлял в качестве адвоката.

Арба Дж. Ирвин, другой дартмутский одноклассник Боба, вспоминал, что встречал Боба время от времени, когда он приезжал в Чикаго по делам Фэбанкс Морс (и возможно также, чтобы повидаться с Анной, которая тогда преподавала в школе неподалеку от Оак Парка). «Боба не интересовал бизнес, —

говорит мистер Ирвин. — К тому же, в выходные он постоянно пил».

После двух лет в Фэбанкс Морс, Боб переехал в Монреаль, где занимался продажей оборудования для железных дорог, газовых двигателей и других изделий тяжелой промышленности. Через несколько месяцев он переехал в Бостон, где недолго проработал в супермаркете Файлинс, где «ему не нравилось и не очень получалось», по мнению его сына Смитти.

Хотя друзья Боба знали только о случайных кутежах, он пил столько, сколько позволяли деньги, все три года. Признаки развития его болезни проявлялись пробуждением в состоянии, которое он называл «утренней дрожью». И все же, он гордился тем, что за три года пропустил всего пол рабочего дня.

Если он игнорировал, отрицал, или не знал о развитии алкоголизма, то безуспешности своей карьеры в бизнесе он не отрицал. Он все еще хотел быть врачом, и каким-то образом ему удалось убедить свою семью дать ему возможность достигнуть этой цели. Осенью 1905 года, когда ему было 26 лет, он поступил в Университет Мичигана для начального обучения медицине.

Невзирая на высокие цели и благие намерения, все ограничения рухнули, когда Боб снова оказался в университетском кампусе. Он был избран членом общества пьющих, в котором, как он это сформулировал, он «стал одним из главных вдохновителей... напиваясь с еще большим старанием, чем я демонстрировал ранее». Некоторое время все шло хорошо. Затем утренняя дрожь стала усиливаться.

Много раз утром Боб подходил к дверям аудитории, полностью готовый к занятиям, но у двери разворачивался и возвращался в студенческое общежитие. Дрожь была столь сильной, что он боялся неприятной сцены, если его вызовут отвечать.

Это повторялось снова и снова, меняясь от плохого к худшему. Его студенческие годы протекали от одного запоя к другому, он пил уже не просто ради удовольствия.

Доктор Боб не упоминал о провалах в памяти в то время. Он ничего не говорил и о тяге к выпивке, неосознанных стра-

хах, чувстве вины, или об утренней выпивке. Тем не менее, тремора, пропусков занятий и пьяных кутежей хватило бы с лихвой, чтобы быть принятым в сегодняшнее АА. Но это был 1907 год, весна его второго года в Мичигане, а сообщество АА должно было появиться только 28 лет спустя.

И все же в том году Бобу пришлось в некотором роде признать поражение. Он понял, что не сможет закончить обучение, и попробовал «географическое средство» лечения. Он упаковал свои вещи и отправился на юг, на ферму, принадлежавшую его другу, чтобы оправиться и восстановить силы.

Возможно, гостеприимство и помощь друзей было частью его проблемы. В течение всех лет своего пьянства Боб мог попросить своих друзей и коллег выручить его еще один раз. И те спасали его, прикрывали его и смягчали последствия его выпивок.

После месяца на ферме туман начал проясняться, и Боб осознал, что возможно, он поступил опрометчиво, оставив университет. Он решил вернуться и продолжить учебу. На факультете, однако, придерживались иной точки зрения. Они считали, что Университет Мичигана способен выжить, и даже процветать без присутствия в нем Роберта Холбрука Смита. После долгих споров, с обещаниями и протестами с одной стороны, угрозами и предупреждениями с другой, Бобу было разрешено вернуться и сдать экзамены.

То, что он их сдал хорошо, можно рассматривать как признак врожденных способностей и интеллекта. Это можно также рассматривать как проявление способности некоторых алкоголиков работать усерднее, дольше и лучше, чем кто-либо еще — в течение какого-то времени.

За экзаменами последовали мучительные объяснения с деканом. Несмотря на успешную сдачу экзаменов в последнюю минуту, Боба попросили покинуть Университет. Правда, ему выдали свидетельство с его оценками, благодаря которому осенью 1907 года он смог перевестись на третий курс Университета Раш, находящегося рядом с Чикаго.

Там его пьянство приобрело такие размеры, что студенческая община вызвала его отца. Судья проделал долгое путе-

шествие в тщетной попытке поправить дело. Доктор Боб вспоминал, что его отец всегда реагировал на подобные ситуации спокойно, с желанием понять. «Ну, во что тебе это обошлось на сей раз?» — спрашивал он. И это только усиливало чувство вины у Боба.

Он продолжал пить, перейдя с пива на крепкие напитки. Его запои становились все длиннее, и он просыпался утром со все более сильной дрожью. Прямо перед выпускными экзаменами Боб ушел в очень серьезный запой. Когда он пришел сдавать тесты, его рука тряслась так сильно, что он не смог держать карандаш. В результате он сдал три совершенно пустых экзаменационных листа.

Его, конечно, снова вызвали на ковер. Еще больше обещаний и протестов. Декан этой медицинской школы решил, что если Боб хочет закончить ее, он должен остаться еще на семестр, при условии абсолютной трезвости.

Это он оказался в состоянии выполнить, и в конце концов получил свою медицинскую степень в 1910 году, когда ему был 31 год. Более того, его обучение и поведение оказались настолько похвальными, что ему удалось получить желанные два года ординатуры в Городском госпитале в Акроне, штат Огайо.

Два года практики прошли без проблем. Напряженная работа заменила тяжелое пьянство просто потому, что не хватало времени и на то, и на другое одновременно. «У меня было столько дел, что я уходил из госпиталя без сил. Благодаря этому я смог избежать неприятностей», — говорил доктор Боб.

В какой-то период своей практики Боб отвечал за лекарства и медикаменты в госпитале. Это, в дополнение к другим обязанностям, вынуждало его бегать по всему зданию. Из-за того, что лифты ходили очень медленно, он приобрел привычку бегать вверх и вниз по лестнице, причем неся так, словно его преследовал дьявол. Эта бешеная активность часто вызывала иронию со стороны одного из старых докторов, которому он особенно пришелся по душе: «Так, где этот бледный * молодой янки!».

* Для описания бледности коллеги доктор использует вместо употребительного *pale* редкое слово *cadaverous*, имеющее общий корень с латинским *cadaver* — подгнивший пахучий труп (ред.).

В 1912 году, закончив ординатуру, 33-х летний Доктор Медицины открыл свой собственный кабинет в здании Второго Национального Банка, в Акроне, в котором он и практиковал, пока не ушел на пенсию и не оставил практику в 1948 году.

Возможно, в результате нерегулярного режима и очень напряженного графика работы врача общей практики, у доктора Боба возникли серьезные проблемы с желудком. «Вскоре я обнаружил, что пара рюмок облегчает неприятные ощущения в желудке, по крайней мере на несколько последующих часов», — рассказал он. Возвращение к старым питательным привычкам не заняло у него много времени.

Практически сразу за это пришлось расплачиваться здоровьем, осознавая весь ужас страданий алкоголика. «Теперь я оказался между Сциллой и Харибдой, — писал он. — потому что, если я не пил, то меня мучал желудок, а если пил, меня начинали терзать нервы». (Смитти, кстати, заметил, что проблемы с желудком исчезли после того, как его отец перестал пить — хотя у него была тогда небольшая бессонница, в результате которой он стал много читать по ночам).

Когда дела становились совсем плохи, и Боб был не в состоянии ничего делать, он обращался в одну из местных вытрезвительных клиник — и не один раз, а по меньшей мере дюжину раз.

После трех лет такого кошмарного существования, молодой доктор оказался в одном из небольших местных госпиталей, который, как и другие места для вытрезвления и санитарные учреждения в пригороде, обслуживал пациентов с такими социально неприемлемыми заболеваниями как алкоголизм, наркомания и психические расстройства.

Персонал госпиталя делал все возможное, но Боб не мог или не хотел принять помощь. Он уговорил друзей, действовавших из лучших побуждений, тайно приносить ему виски литрами. Когда этот источник поставки был обнаружен, для человека, который хорошо знал госпиталь, оказалось не сложно воровать медицинский спирт. Его состояние стремительно ухудшалось.

В начале 1914 года Судья Смит прислал доктора из Сент-Джонсбери с поручением привезти Боба домой. (В каком-то смысле Сент-Джонсбери всегда оставался домом для Доктора Боба. Хотя он жил и работал в Акроне всю оставшуюся жизнь, он продолжал, пьяный или трезвый, приезжать в Вермонт каждый год).

Каким-то образом врачу из Вермонта удалось привезти Боба в дом на Летней улице, где он родился. Здесь он оставался в постели в течение двух месяцев, прежде чем отважился покинуть ее. Он был совершенно деморализован. Потом прошло еще 2 месяца, прежде чем он вернулся в Акрон и возобновил свою практику. «Я думаю, что был сильно напуган либо тем, что случилось, либо врачом, или, возможно, и тем и другим вместе» — говорил доктор Боб.

Он оставался трезвым и в начале следующего года. Возможно, он верил, что он был на пути к исцелению, и возможно, Анна Рипли верила в это тоже. Он отправился в Чикаго, чтобы жениться на ней. Церемония проходила в доме ее матери, Миссис Джозеф Пиерс Рипли, «в половине девятого» (как говорилось в свадебном приглашении), 25 января 1915 года.

Доктор Боб привез свою невесту назад, в Акрон, в дом 855 на углу Адмор-Авеню, на заросшую деревьями улицу, находившуюся в фешенебельном западном конце города. Новый дом за 4000 долларов представлял собой двухэтажное деревянное строение с большими, наполненными воздухом комнатами.

Кухня там была современная, оснащенная всеми новейшими удобствами, но Смитти вспоминает ее как длинную и узкую. «У папы был один и тот же стул, на который он садился. Он никогда не садился на другой стул. Это было его место. Каждый раз, когда кому-то нужно было что-нибудь из холодильника, он вынужден был вставать. Но он не менял своей привычки.

Мама хорошо готовила, — рассказывает он, — но ее это мало заботило. Она всегда хотела обедать при свечах, а папа хотел видеть, что он ест. В результате мы ели чуть ли не при прожекторах.

От него не было никакой помощи по дому — и даже хуже того. Однажды мама уговорила его снять обои со стены в гости-

ной. Он просунул в окно шланг для полива, и включил его. Пол в доме был покрыт коврами. Мама чуть не упала в обморок. А его способности к механике были худшими в мире. Все в доме чинил я».

Первые три года семейной жизни Смитов были идеальными, не были омрачены ни одним из несчастий, грянувших позже. Доктор Боб продолжал оставаться трезвым, и все тяжкие сомнения, которые могли быть у Анны, прошли. В те годы, как и в последующем, они были очень преданной друг другу парой. («Мама всегда очень сильно любила папу», — вспоминает Смитти. «Я никогда не слышала, чтобы они ссорились», — подтверждает Сью, но признается, что ей доводилось слышать то, что можно было бы назвать «дискуссиями».)

Профессиональная жизнь Доктора Боба тоже шла довольно гладко. Его репутация врача неизменно росла — как раз в той области, которую он любил. Он вызывал доверие у пациентов. Немного авторитарный, к которому не просто подступиться, он становился очень сочувствующим и понимающим, как только вы начинали говорить. И у него была манера смотреть на вас поверх очков. «У него это здорово получалось — рассказывает Эмма К. (близкая к Смитам в их последние годы). — Как раз так, как вы ожидаете от доктора».

По мере того, как росла практика Доктора Боба, у Смитов появилось много друзей, и они стали уважаемыми членами местного общества. А в 1918 году они стали родителями.

Но год рождения Смитти стал годом национального события, оказавшего совсем другое воздействие на жизнь доктора Боба. Была принята 18-я Поправка — запрет на алкогольные напитки.

С учетом перспективы предстоящей «просушки» всей страны, «я чувствовал себя в абсолютной безопасности», — вспоминал доктор Боб. Несколько порций в тот момент мало что изменят, думал он; т.к. даже если он и его друзья припрячут в

Анна Рипли была студенткой Уэльслея, когда они познакомились с Бобом. В течение их 17-летней любви она преподавала в школе.



закрома скромные запасы спиртного, пока это еще разрешено, запасы все равно скоро закончатся.

Так тому и быть, заключил он. И не предвидел ничего дурного. Его размышления, если и не вполне логичные (за исключением логики алкоголика), были вполне типичны для того времени. Доктору Бобу и всей стране в целом предстояло вскоре пожинать плоды Великого Американского Эксперимента.

До того, как поправка вступила в силу, он не знал, что правительство сделает ему большое одолжение, разрешив докторам почти неограниченную поставку зернового спирта для «медицинских целей». Много раз во время этих «сухих» лет доктор Боб подходил к телефонной книге, выбирал случайную фамилию и выписывал рецепт, дававший ему возможность получить пинту медицинского спирта.

Вскоре в доверие американского общества втерся новый персонаж, бутлеггер.* Качество не всегда было его сильной стороной. Однако, семейный бутлеггер был гораздо более стоворчив, чем алкогольный магазин. Он доставлял алкоголь в любое время, днем и ночью, включая воскресенья и праздники. Но, уж извините — никакой оплаты чеками или в кредит.

Доктор Боб стартовал достаточно сдержанно. Но в течение относительно короткого времени он снова потерял контроль над собой. Увы, это уже не было возвратом на исходные позиции, поскольку прогресс его заболевания стал очевиден.

У него вскоре «развилось две явных фобии», по его собственным словам: «Одна — страх, что я не смогу заснуть, вторая — страх остаться без спиртного. Человек небогатый, я знал, что если не буду достаточно трезвым, чтобы зарабатывать деньги, то останусь без спиртного».

Эта неопровержимая логика привела его к 17-летнему кошмару существования белки в колесе: оставаться трезвым, чтобы зарабатывать деньги, чтобы напиться... выпивка, чтобы заснуть. И так снова и снова.

Вместо утренней порции алкоголя, в которой он остро нуждался, чтобы унять мучительный тремор, доктор Боб

* бутлеггер — незаконный поставщик контрабандного алкоголя или самогона (пер.).

перешел на «большие дозы успокоительных». Он использовал то, что в последующие годы назовут легальными наркотиками, то есть приобрел двойную зависимость.

Когда же Боб все-таки уступал сильному желанию выпить утреннюю дозу, наступала полная катастрофа. Во-первых, он не мог работать и через несколько часов. Во-вторых, он утрачивал способность тайком принести домой достаточно выпивки, чтобы заснуть. Это приводило к «ночи тщетных метаний в кровати», за которой следовал «невыносимый утренний колотун».

Время от времени у него бывали запои. Иногда он прятался в Городском Клубе или регистрировался в Портадж Отеле под вымышленным именем. «Судите сами, ну кто поверит в “Роберта Смита”? Но мои друзья обычно находили меня, и я возвращался домой, если они обещали, что меня не будут бранить» — говорил он.

И все же доктору Бобу удавалось продолжать работать врачом. «У меня было достаточно благоразумия, чтобы никогда не появляться в госпитале выпившим и крайне редко принимать в таком виде пациентов».

И действительно, его карьера даже росла в эти годы. Уже будучи врачом общей практики, доктор Боб заинтересовался хирургией. После дополнительного обучения в клинике Майо, в Рочестере, штат Миннесота и в Медицинской Школе Джефферсон, в Филадельфии, в 1929 году он начал специализироваться как проктолог и ректальный хирург. Он был также хирургом экстренной помощи, которого в течение многих лет вызывали из Акрона железнодорожные службы Балтимора и Огайо — например, если кто-нибудь заболел или случалась авария в районе, он был первым, к кому обращались за помощью. Это давало ему некий дополнительный доход и бесплатный проезд по железной дороге.

Но по мере того, как шли годы пьянства, усилия, необходимые для выполнения работы и сохранения внешней респектабельности, становились все более и более изнурительными. Обычно он оставался трезвым, но «основательно успокоенным», с утра до четырех часов, а затем шел домой. Этим

способом он надеялся сохранить свое пьянство в тайне, чтобы оно не стало всеобщим достоянием или поводом для сплетен в госпитале.

И все же, постепенно видимость улетучивалась. Доктор Боб мог думать, что никто ни о чем не догадывается, но существуют веские доказательства тому, что кое-кто знал о его проблеме с алкоголем. Например, в начале своего выздоровления, когда он объявил медицинской сестре в Городском госпитале, что у него есть «средство» от алкоголизма, ее первым комментарием было: «Что же, доктор, я полагаю, Вы его уже испробовали на себе?»

Анна С., АА-евка, знавшая доктора Боба еще до того, как впервые выпила, вспоминает, как он спускался вниз на ланч в здании Второго Национального Банка, и заказывал сельтерскую, томатный сок и аспирин. «Я никогда не видела, чтобы он что-нибудь ел. Однажды я спросила Билла, владельца ресторана, что с ним не так. “У него болезнь Паркинсона?” — “Нет, у него вечное похмелье”, — ответил Билл».

III. Муж, отец, и пьяница

Пьянство доктора Боба неизбежно сказывалось как на его профессиональной деятельности, так и на семейной жизни. Но двое его детей не подозревали об этом в свои ранние годы, и их детские воспоминания были, в основном, счастливыми.

Анне было сорок с лишним лет, когда ей сказали, что она не может больше иметь детей. И тогда, через пять лет после рождения сына Смитов, в семью была взята Сью. «Они не хотели растить Смитти как единственного ребенка, и избаловать его напрочь, — рассказывает Сью. — Поэтому они взяли меня и избаловали напрочь нас обоих. О, нас, конечно, шлепали изредка. Не часто, но когда нам доставалось, мы действительно этого заслуживали. Мы довольно рано выучили, что чем громче будут наши вопли, тем быстрее все закончится».

Сью, которой было пять лет, когда ее удочерили, вспоминает как ее напугало первое знакомство с отцом: «Я не знала, чего ожидать. Я помню, как он вел машину вверх по большой кольцевой дороге около Городского госпиталя, потом сказал мне подождать, пока он зайдет внутрь на минутку. Я подумала, что здесь мне придется жить. В первый же вечер я подралась с

соседской девочкой, и меня отругали. Я помню, как я считала их неправыми».

У детей было всего пять месяцев разницы в возрасте. Поскольку школьный персонал не знал, что Сью была дочерена, им было очень трудно это понять. Оба, и Сью, и Смитти помнят ответ их отца, когда они сказали, что учитель поинтересовался возрастом их родителей. Доктор Боб сказал: «Ответьте им, что нам 70 лет». Они так и сказали, вызвав еще большее недоумение.

Внешне строгий и нелюдимый, доктор Боб не был человеком того типа, к которому тянутся дети. И он тоже чувствовал себя не очень уютно с ними. Но он делал попытки сблизиться. Он ходил гулять и играть в мяч с компанией своих и соседских детей. «Мы обычно очень веселились, — рассказывает Сью, — 15 или 20 человек вместе, и он, 185 сантиметров ростом, и маленький ребенок трех лет».

«Он казался суровым, — рассказывает Смитти, — но он был настоящим другом. Бывало, придя домой, мы разговаривали».

Этому вторит эхом Сью: «Он выглядел строгим, но в действительности был достаточно мягок».

Смитти также заметил, что до 21 года не знал о существовании каких-либо лекарств кроме пищевой соды. «Я часто спрашивал отца о лекарствах, — вспоминает Смитти, — и он говорил мне: “Черт побери, сынок, они для продажи, а не для приема внутрь”».

«Как отец он был лучше всех, — говорит Сью, — он был любящим и одновременно строгим. С ним было очень интересно. Я очень любила игры в карты по вечерам, время, проведенное с ним, проходило так хорошо, как ни с кем другим».

Сью чувствовала, что строгость воспитания в детстве доктора Боба не только послужила причиной его упрямого сопротивления авторитетам, но и стала причиной более свободного воспитания собственных детей. «Оглядываясь назад, — говорит она, — я понимаю, что он был впереди своего времени, либо не хотел, чтобы мы прошли через то, через что ему самому пришлось пройти, когда он был ребенком, и его отсылали в кровать в пять часов вечера».

Доктор Боб обладал потрясающей силой воли и огромной физической выносливостью, по мнению Смитти, который рассказал, что за исключением последствий пьянства, он не болел ни одного дня в своей жизни, вплоть до его последней болезни. «Я помню, когда ему было 56 лет, он сыграл шесть сетов в теннис со мной и моей сестрой. Это совершенно измотало нас обоих. У него было больше энергии в этом возрасте, чем у кого бы то ни было, кого я знал».

«Он не любил праздность, — рассказывает Сью, — и всегда был быстрым в движениях. Мы часто устраивали долгие прогулки пешком в лес — папа, мой брат, я и собака. Там мы замечательно проводили время. Еще он любил прокатиться с нами на своей машине по незнакомой проселочной дороге, чтобы посмотреть, куда она приведет».

Их воспоминания о матери также показывают глубокую привязанность. «Она была тихой и скромной — леди в самом лучшем смысле этого слова, — вспоминает Смитти в переписке с Биллом Уилсоном. — Она была умеренного телосложения, и все время старалась похудеть. У нее было потрясающее чувство юмора и мелодичный смех. Мы все часто разыгрывали ее, потому что она на это очень хорошо реагировала».

Одну шутку над матерью, о которой она так и не догадалась, они придумали после того, как она начала курить — в 56 лет! Сью и Смитти не только воровали у нее сигареты, но также тушили окурки, поскольку все, что Анна обычно делала — это несколько раз вдыхала дым, и клала сигарету, прежде чем зажечь новую. «Если она когда-нибудь и затягивалась глубоко, то только по ошибке», — рассказывала Сью, которая чувствовала, что курение одной сигареты за другой было признаком напряжения, вызванного алкоголизмом Доктора Боба. «У нее просто внутри все горело. Да и как тут не гореть».

Была середина Великой Депрессии, и Анна купила машинку для скручивания сигарет. «Мы решили, что это ниже нашего достоинства, — рассказывает Смитти. — Мы вызвали свернуть для нее несколько сигарет, и смешали табак с карандашной стружкой. Когда она зажгла одну из них, сигарета вспыхну-

ла, и ей пришлось ее задуть. То же самое произошло со следующей. В конце концов она сказала: “Знаете, эти сигареты не так хороши на вкус, как из пачки”».

Смитти также помнит, как мама ругала его, когда обнаружила, что он начал курить. «А как насчет тебя? — ответил он. — Ты же куришь».

«Не говори мне ничего о том, что я курю, — ответила Анна. — Если ты подождешь до 50 лет, прежде чем начнешь курить, я тебе тоже ничего не скажу».

Доктор Боб тоже курил, но обычно говорил: «Я? Я не курю. Анна единственный курильщик в нашей семье».

«Маму было легко удивить. Ее скромность и наивность были источником постоянного восхищения отца, который любил приносить домой необычные вещи и наблюдать за ее реакцией», — рассказывает Смитти.

«После продолжительного общения с пьяницами ничто уже не могло ее удивить или шокировать», — говорит он, по мере того, как воспоминания уходят вперед, к годам АА. «Несмотря на то, что их поступки могли противоречить ее собственному воспитанию, мама была исключительно терпимой. Она не критиковала. Она всегда искала оправдания их действиям».

Она никогда не давала поспешных советов, а приберегала их до того времени, когда у нее находилась возможность помолиться и подумать о проблеме, — говорит Смитти. — В результате, папа очень высоко ценил ее заботливые и бескорыстные советы.

Мама всегда была глубоко предана нашей семье, и позднее АА, ее преданность делала любую личную жертву не слишком большой. Она не тратила денег на себя, чтобы помочь семье купить вещи, которые по ее мнению были необходимы.

По своей природе довольно застенчивая, она могла все же выйти из себя, и дать отпор, если она считала, что ситуация этого требовала, — рассказывает Смитти. — Я вспоминаю о тех периодах, когда она думала, что программа АА была в опасности. Когда это случалось, мама была готова сражаться с любым за те принципы, которые она считала правильными. Я видел также, как она

буквально выходила из себя, когда нужно было защищать папу или меня лично».

Но воспоминания родственников о последних годах перед АА, естественно, были мрачными. По мере того, как росли дети, от Смитов начали отворачиваться друзья. Смиты не могли принимать приглашений, потому что Боб наверняка бы напился и устроил скандал. Анна, для которой гостеприимство было второй натурой, не рисковала приглашать гостей к себе по той же самой причине.

Алкоголизм доктора Боба становился все более и более заметным для детей, по мере того, как они выросли. Он начал давать им обещания бросить пить, так же как обещал Анне и немногим оставшимся друзьям. «Обещания, — говорил он, — которые очень редко удерживали меня трезвым даже в течение дня, хотя я был абсолютно искренен, когда давал их».

Ранние воспоминания Смитти о пьянстве отца, по записям Билла Уилсона в 1954 году, через несколько лет после смерти доктора Боба, были в основном о том, какой эффект они производили на мать:

«Она боролась как могла, и очень сильно переживала, когда папа начинал куролесить и не приходил домой. Я думаю, мне было тогда лет 13 или 14, не больше. Но определенно недостаточно, чтобы водить машину, и я не мог поехать на его розыски».

Мама снова и снова пыталась добиться от него обещаний. И он всегда обещал бросить пить. Он говорил, что он никогда в жизни больше не прикоснется к выпивке.

Я помню, один раз она дошла до такой безысходности, что позвала меня наверх и сказала: “Сейчас я выпью виски, и когда он придет домой сегодня вечером, скажи ему, что я пьяная”. Она выпила, и попыталась действовать, словно она пьяна. Это закончилось довольно шумной разборкой, но не достигло цели. Я думаю, он не поверил в то, что она напилась. Ему было стыдно за сцену, которую она устроила. Но вы можете представить, в каком она была отчаянии, что попыталась показать ему, что он делал с собой. Я не думаю, чтобы она хоть раз выпивала до этого или после.

Был 1933 год, и времена были ужасно тяжелые, — продолжает Смитти, — не только для папы, но для всех. Акрон был узкоотраслевым городом, и когда торговля шинами не шла, все остальное тоже шло на спад. У нас была вторая машина, но не хватало денег, чтобы ее зарегистрировать. Только мораторий на выплату кредитов за недвижимость спас наш дом. И нам пришлось съесть достаточно картофельного супа, чтобы продержаться на плаву в это время.

У папы почти не осталось практики. Он либо прятался, либо находился дома, неспособный что-либо делать. Мама гнала его родителям, и то же самое делала Лили, его секретарша.

Он очень редко садился за руль, когда выпивал, — рассказывает Смитти. — У него были знакомые парни из центрального гаража, приученные привозить его домой.

Мама пыталась обыскивать его, когда он возвращался. Она пыталась удержать его в форме до следующего утра. Но у папы имелись способы это обходить. Зимой он носил толстые шоферские рукавицы, ведь обогреватели в машинах тогда были очень плохие. Он прятал пол-пинты медицинского спирта в одну из рукавиц, и закидывал ее на солнечную летнюю террасу на втором этаже».

После того, как мама его обыскивала, он шел наверх и выпивал. Когда он спускался вниз снова, становилось ясно, что он пил. Она так никогда и не узнала, как ему это удавалось».

В арсенале доктора Боба было много способов прятать спиртное. Как и многие другие алкоголики до и после него, он был специалистом по добыче и сохранению своих запасов.

«Если моя жена собиралась пойти куда-нибудь вечером, я в ее отсутствие обычно делал большие запасы спиртного, тайно проносил бутылки домой и прятал их в угольном ящике, в желобе для грязного белья, над дверными косяками, на балках в погребе и в трещинах обшивки, — рассказывал доктор Боб. —

Дом № 855 по авеню Ардмор выглядел вполне rispetably. На задворках были сделаны хитрые тайники для прятывания бутылок.



Я использовал старые сундуки и чемоданы, старый мусорный бачок и даже ящик для золы.

Бачок в туалете я никогда не использовал, поскольку это было слишком примитивно. Позже я узнал, что моя жена часто в него заглядывала».

Боб также попросил своего бутлеггера прятать выпивку у черного входа, где он мог добраться до нее, когда ему было удобно.

«Иногда я приносил спиртное в карманах, — говорил он. — Я также разливал выпивку по “мерзавчикам” (бутылочкам по 120 граммов) и засовывал их в носки. Это успешно проходило до тех пор, пока мы с женой не посмотрели “Буксир Аннушка” (где Уоллес проделывал точно такой же трюк, чтобы обмануть Марию Дресслер), после чего эта носочная контрабанда накрылась».

Когда в начале 1933 года пиво стало легальным, доктор Боб решил, что это поможет ему найти удовлетворяющее всех решение, и что ему не придется в действительности бросать пить. «Пиво не принесет вреда, — говорил он, — никто никогда еще не напивался пивом».

Возможно, Боб имел сверхъестественный дар убеждения. Возможно, Анна была в состоянии такого отчаяния, что готова была попробовать что угодно. Так или иначе, именно с ее разрешения, он заполнил весь погреб пивом.

«Прошло совсем немного времени, и я уже выпивал по полтора ящика в день. Я прибавил в весе четырнадцать килограммов за два месяца, стал похож на свинью и задыхался от одышки. Затем в голову мне пришла мысль — коль скоро от человека пахнет пивом, никто не догадается, выпил ли он что-нибудь еще. Я начал доливать в пиво кое-что покрепче. Результат, разумеется, оказался плачевным, этим и закончился пивной эксперимент» — рассказывает доктор Боб.

В 1934 году, в разгар этого пивного периода, Смитти ездил вместе с отцом в Вермонт, навестить мать Доктора Боба и старых друзей. «Мне было 16 лет, — вспоминает Смитти, — и мне пришлось вести машину почти всю дорогу, потому что отец все время пил. Я помню, он опасался, что в Вермонте все еще может быть сухой закон, поэтому мы загрузили кучу ящиков

пива на границе штата Нью-Йорк. Затем мы обнаружили, что и Вермонт не был “сухим”».

Сью была примерно в том же возрасте, в старших классах, когда столкнулась с первыми признаками проблем с алкоголем у отца. «Я вспоминаю маму, которая беспокоилась, где он, или придумывала оправдания, — говорила она Биллу Уилсону в 1954 году. — Меня очень задевало, что когда мои друзья приходили к нам домой, папа становился раздражительным, и я не могла понять почему. В конце концов я спросила маму, и она рассказала мне. Он никогда не был злым, но когда мы с друзьями находились внизу, он раздражался, потому что мы мешали ему добраться до его запасов в погребе. Мои друзья считали, что мы его раздражаем.

Позже, когда я уже знала, что происходит, эта тема его задевала, он обижался и вступал со мной в небольшие споры. Эти споры не были очень серьезными. Но все же они бывали. Что ж, он был из Новой Англии, и достаточно упрямый. И я была упрямая. Пьянство папы не делало его плохим. Он становился, главным образом, раздражительным. Он все время слонялся по дому. Или был в постели и отдыхал. Ситуация становилась все хуже и хуже. Мы были в долгах, а он по утрам и до полудня часто чувствовал себя плохо».

Проблем с деньгами становились все больше. Сью вспоминала, как мама выплачивала долги из денег, полученных в подарок на Рождество или на дни рождения. Эмма К. вспомнила как Анна прокомментировала получение красивой маленькой статуэтки в качестве рождественского подарка: «О, мой Боже, лучше бы они прислали еды вместо этого!»

«Нет, я не была зла на него, но по его вине я неоднократно оказывалась в неприятном положении, — говорила Сью. — Невозможно было быть на его и на маминой стороне одновременно. Я все время оказывалась между ними.

Я помню, как один раз он попросил меня принести ему бутылку. Я не согласилась, и тогда он предложил мне деньги. В результате он дошел до суммы в 10 долларов, но я все равно отказалась. Это был момент, когда я поняла, что до этого даже не представляла, что же с ним на самом деле происходит — насколько сильно он хотел выпить.

Я думаю, он чувствовал себя виноватым из-за происходящего, и он начал давать нам обещания, когда понял, что мы знаем о проблеме. У меня была копилка для мелких монет, и, конечно, я знала как их отсюда доставать. Я иногда открывала ее, и находила там два или три лишних доллара. Я думаю, он пытался помириться со мной таким способом».

IV. Врач, как его видели коллеги

Те, кто работали с доктором Бобом и когда он пил, и когда он выздоравливал, видели этого человека и его проблемы с разных сторон.

Начиная с конца 1920-х годов, доктор Боб довольно часто бывал в госпитале Св. Томаса, куда он был в 1934 году принят в команду добровольцев. В том же году, во время одного из своих первых визитов, он встретил Сестру Марию Игнатию. До этого она преподавала музыку, но после болезни была переведена на менее напряженную работу в приемный покой Св. Томаса, которым в то время (и по сей день) заведовали Сестры Милосердия Святого Августина.

«Доктор обычно звонил и говорил: “Сестра, могу я получить койку?” — вспоминает Сестра Игнатия. — Я всегда узнавала его голос, с таким сильным акцентом Новой Англии. Редко случалось, чтобы, придя в госпиталь, он не навестил приемный покой.

Он любил иногда использовать грубые слова. Когда он был на большом обеде, он говорил: “Прекрасно! Мы вчера сожрали целую корзину с едой”. Или он заходил в приемный покой, когда у меня было много других людей, и спрашивал о своем паци-

енте. Я отвечала: “Я поместила мистера Джонса в 408 палату, но там еще один пациент”. — “Еще один пациент, сестра?” — “Да, другой пациент”. — “Вы имеете в виду доходяга, сестра?” Тогда в другой раз я говорила: “Доктор, Ваш мистер Браун находится в 241 палате, и еще доходяга в 218”. Ему это очень нравилось».

У доктора Боба была также привычка называть всех сокращенными именами или прозвищами. «Он всегда называл меня Аберкромби*, — рассказывает один из первых членов АА. — Билл Уилсон был Вилли или, в официальных случаях, вероятно, Сэр Уильям. Алкоголики в целом были «Н.П.», от «Неизвестные Пьяницы». И, по рассказам Смитти, у этой сестры также было прозвище — «Иг». Но он сомневался, что отец хоть раз решился его использовать в ее присутствии.

Как вспоминает Сестра Игнатия, их первая встреча была не особо примечательной. Она ничего не знала о проблеме Доктора Боба. «Он просто всегда отличался от других, — говорит она. — Он привносил что-то личное, когда входил в комнату. Я не знаю, что это было, я просто чувствовала это».

Еще одним человеком, полагавшим, что Доктор Р. Х. Смит был иным, «замечательно иным» — была Бетти Б., молодая практикантка в Городском госпитале. «Мы его знали как доктора Р.Х.С., потому что было еще два других Смита в Городском госпитале», — рассказывает она.

В 1934 году Бетти даже не подозревала, что доктор Р. Х. был алкоголиком, хотя она видела, что его руки иногда дрожали, когда он переодевался, и что его глаза были покрасневшими. Только спустя годы, когда она сама вступила в программу АА, она узнала, что доктор Р. Х. Смит из Городского госпиталя и доктор Боб из АА были одним и тем же человеком.

Кое-кто из коллег доктора Боба из Городского госпиталя не догадывался о его проблемах с выпивкой. Со временем это стало очевидным.

* Внешний вид больных синдромом Аберкромби довольно характерен: одуловатое лицо с красным кончиком носа и сосудистыми звездочками около глаз (ред.).



И все же даже практикантки были в курсе некоторых проблем с алкоголем у сотрудников клиники. Бетти слышала, что один доктор, который заведовал хирургическим отделением, был уволен по этой причине. Ей рассказали, что ему разрешили оперировать тайно, и однажды, когда она была на вызове, он среди ночи вез кого-то на каталке в операционную.

Бетти не считала доктора Р. Х. С. ни надменным, ни снисходительным, и это в то время, когда медсестры-студентки находились на низшей ступени иерархии в госпитале, тогда как доктора были полубогами, по крайней мере по их собственной оценке.

«Он не игнорировал ни меня, ни кого-либо еще из студентов, — вспоминает она. — Когда мы уступали ему дорогу у лифта или у двери, чтобы доктор мог пройти вперед, мы все знали, что Доктор Р. Х. С. подтолкнет нас, уставившись поверх своих очков, и заворчит. “Сидите, дамы!” — говорил он, если мы автоматически вскакивали, когда он входил в комнату отдыха. Самым необычным было то, что он благодарил нас после каждого совместного обхода, или когда мы помогали делать перевязки.

Пациенты его любили. Медсестры тоже», — говорит Бетти, вспоминая время, когда в своем огромном белом фартуке, она благоговейно трепетала перед врачами и боялась большинства из них. Но не доктора Р. Х. С. «Я знала, что внешне резкий и иногда сердитый, он был добрым и понимающим, даже немного застенчивым».

Он обращался ко всем практиканткам «дама», и они чувствовали себя менее неуклюжими и более взрослыми. Бетти считает, что он об этом догадывался, поэтому и выбрал такое несоответствующее слово для практиканток. Лишь некоторых избранных, старших медсестер, которых он долгое время знал и уважал, он называл «сладкая».

Бетти вспоминает, что он носил пурпурные носки в полоску под своими всегда слишком короткими хирургическими брюками. А его хирургическая шапочка вместо того, чтобы быть плотно надетой, громоздилась намного выше ушей, как колпак у лихого пекаря.

«Он держался просто еще до АА, и сестры, которые ему ассистировали, любили его за это, — говорит она. — Его хирур-

гические способности восхищали в равной степени и сестер, и врачей, и тем не менее, он использовал меньше инструментов и других приспособлений для операций, чем другие хирурги.

С годами я научилась восхищаться и уважать некоторых врачей, — говорит Бетти, — но не любила многих из них за их высокомерие. Трудно найти врача, который был бы хорошим профессионалом, и при этом славным и скромным человеком. Это особенный тип людей, и доктор Смит был именно таким.

Когда я стала хирургической сестрой, я узнала, что большинство хирургов как настоящие примадонны — у них вспыльчивый, раздражительный характер, они швыряют инструменты. Они высокомерны и бывают грубы, особенно по отношению к практикантке.

Если что-нибудь на операции начинало идти не так, доктор Р. Х. С. сохранял спокойствие. Он вел себя так, что все мы чувствовали себя комфортно, не было никакой спешки. Его несколько дребезжащий голос становился мягким и низким. Команды отдавались тихо. Чем хуже все шло, тем более спокойным он становился. Его настроение передавалось нам всем.

Не было ни криков, ни ругани. Он не позволял себе пошлостей и не делал непристойных замечаний, которые могли смутить студентов. Другие пытались унижить нас, и иногда были очень грубы. Доктор Смит был не таким, и мы все любили его за это. Я никогда не слышала ни одного плохого слова, сказанного о докторе Смите».

Бетти считала его добрым от природы человеком, обладавшим внутренней силой, и вспоминала, как он объяснял студентам, что боль является самым главным уравнителем, и что с пациентами необходимо обращаться с одинаковой заботой и состраданием, вне зависимости, находятся ли они в благотворительной палате, или в частной комнате.

С особенным трепетом Бетти вспоминает, как она ассистировала доктору Бобу при пункции поясницы, и затем уронила взятую пробу. Вместо того, чтобы доложить о ней, он только сказал: «Что же, нам теперь придется взять еще раз». И когда ее руководительница потребовала объяснить, почему им необходимо было повторить всю сложную и трудоемкую процедуру заново, доктор Боб ответил, что «он уронил эту чертову

пробу» до того, как Бетти успела признаться, и спас ее от сурового выговора.

«Я не знаю, поверила ли руководительница этому, но она ведь не могла сказать ему, что он лжет, — рассказывает Бетти. — Я просто... в общем, я готова была целовать землю, по которой ходил этот человек».

Бетти также вспоминает, что доктор Боб мог быть резким. «Однажды, в воскресенье, во второй половине дня меня вызвали на операцию. Там были только доктор Боб, интерн, пациент под анестезией и я. Доктор Боб был неразговорчив, и мы тоже молчали.

Пациент лежал на животе. Доктор Боб, который был ректальным хирургом, считал, что им в данном случае не было необходимости что-то особенно подготавливать.

Интерн, а он был довольно застенчивым молодым человеком, большую часть времени витавшим в облаках, как бы облокотившись на пациента, удалял волосы с ректальной области с помощью гемостата. Это выглядело, словно он ошипывал лепестки у ромашки — «любит, не любит».

Я никогда не забуду, как доктор Боб сказал: “Э-э, доктор?” — И практикант спросил: “Что, доктор Р. Х.?” Тогда доктор Боб сказал: “Как бы тебе понравилось, черт возьми, если бы кто-нибудь так выдирает волосы из твоей задницы?”

Да, он бывал резким. Но в этом человеке не было ничего подлого или фальшивого. Я знала это задолго до близкого знакомства с ним. Он был просто хорошим человеком».

Лили, регистрационная медсестра доктора Боба, была в той же мере ему предана. Об этом говорит Сью и вспоминает комментарий своей матери, что Лили «его высоко ценила, но жаловалась, что ей было очень трудно выпытать у него, кто из пациентов ему не заплатил. Он не любил посылать счета, и было много людей, с которых он вообще не брал денег».

«Это правда, — соглашается Смитти. — Он делал больше благотворительной работы, чем работы для своих обычных пациентов. Я помню, как он говорил: “Что ж, у меня было три операции сегодня утром — две для Всевышнего, а одна для Роберта Холбрука”. И не только это. Люди приходили к нему в офис в отчаянной нужде, и он буквально отдавал им

последние гроши. У него могло быть всего 50 центов, но он их отдавал».

В 1933–34-х годах, конечно, счетов для рассылки становилось все меньше и меньше. Положение доктора Боба в Городском госпитале, мягко говоря, было неустойчивым. Некоторые утверждают, что он вообще был уволен, но никаких записей об увольнении не было найдено. Возможно, вопрос увольнения был на предварительной, или «неофициальной» стадии, когда доктор Боб — как раз вовремя — бросил пить. Однако, его хирургическая практика сократилась, и он пополнял свой доход за счет случайных дополнительных заработков в общей практике.

Некоторый свет на этот критический период был пролит доктором Томасом Скудери, впоследствии медицинским директором того, что сейчас называется Игнатия Холл, отделения для алкоголиков в госпитале Св. Томаса.

В 1934 году доктор Скудери, молодой интерн, впервые встретил доктора Боба. Вот как он его тогда описал: «Большой неуклюжий человек, хорошо сложенный, с хриплым голосом. Он хорошо относился к практикантам и больным, старался сделать для вас все, что мог. А когда он смеялся, вы не могли удержаться от смеха вместе с ним».

Доктор Скудери тогда не знал о проблеме Доктора Боба с алкоголем, «потому что все было тайком в те дни». Но позже он обнаружил, что другие знали. Он предложил несколько объяснений, почему доктор Боб не был наказан так строго, как, возможно, мог бы быть.

Во-первых, доктор Скудери чувствовал, что доктор Боб был лучшим хирургом, чем большинство других, даже несмотря на влияние алкоголя. Во-вторых, доктор Боб был очень любим своими коллегами, которые, вероятно, делали все, что могли, чтобы вырчить его. В-третьих, было (и в какой-то мере существует до сих пор) негласное соглашение в медицинской профессии отрицать, что такая проблема, как алкоголизм, существует среди врачей.

Доктор Скудери (которому в 1977 году во время этих воспоминаний было за 70, и который никогда не начинал пить) рассказывал, что доктор Боб всегда помогал и наставлял более

молодых. Более того, доктор Скудери сам заинтересовался алкоголизмом на примере доктора Боба и Сестры Игнатии, когда они организовали отделение для алкоголиков в госпитале Св. Томаса.

«Я вспоминаю, он имел обыкновение говорить молодым интернам: “Держитесь подальше от алкоголя, если вы достаточно умны. Можете на него смотреть, но не притрагивайтесь к нему, потому что это никуда вас не приведет”. Он говорил: “Чем старше вы становитесь, тем сильнее искушение выпить. Держитесь от него подальше”.

Работа врача сопровождается большими стрессами, — рассказывает доктор Скудери. — Алкоголь является соблазном. Интерны бывают на многих вечеринках, и думают, что они не сойдутся с другими врачами, если не держат бокал в руке.

Я ничего не знаю о том, что он был уволен из Городского госпиталя. Все, что я знаю, это то, что у него было потрясающее возвращение в хирургию в Св. Томасе. И он вставал в два или три часа ночи, чтобы помочь другим алкоголикам.

Р. Х. Смит обычно посещал отделение для алкоголиков каждый день. В дополнение к его обычной практике, это была абсолютно добровольная работа для АА. Он делал все, что мог, для алкоголиков. Он говорил с ними понятными фразами, простым языком. Он был очень доступным, и он беседовал со всеми одинаково, вне зависимости от того, были ли они на самой последней стадии, или на начальной.

Когда я ездил в Италию в прошлом году, я нашел АА в телефонном справочнике. Я сказал своему брату: “Если бы только доктор Боб знал, какое движение теперь — во всем мире!”»

V. Алкоголик в Оксфордской Группе

В 1934–35 годах жена и дети доктора Боба существовали, имея лишь самое необходимое, их жизнь превратилась в хаос из-за невыполненных обещаний, дававшихся со всей искренностью.

Анна делала все, что могла, чтобы удержать семью вместе, и молилась, чтобы ее муж каким-то образом нашел решение проблемы. «Как моя жена сохраняла свою веру и мужество все эти годы, я никогда не узнаю, — говорил Боб. — Я знаю, если бы не она, я был бы уже давным-давно мертв.

По какой-то причине мы, алкоголики, обладаем даром находить самых лучших женщин в мире, — говорил он. — Почему они должны подвергаться таким ужасным мучениям, которым мы их подвергаем, я не могу объяснить».

В начале 1933 года, приблизительно во время пивного эксперимента, доктор Боб и Анна познакомились с Оксфордской Группой. Это было духовное движение, которое стремилось возродить силу Христианства первого века в современном мире. Его создатель, Фрэнк Бахман, собрал и привел сторонников в свое Общество Первых Христиан двумя десятилетиями ранее. Его Движение Оксфордской Группы, образовавшееся в 1921 году, было основано на тех же принципах. (В 1939 году он изменил название на Моральное Перевооружение.)

Члены Оксфордской Группы искали духовного возрождения путем приобщения к Богу через строгий самоанализ и исповедь перед другими людьми, в том числе, в недостатках своего характера; через исправление того зла, которое они причинили другим, и через помощь другим, без раздумий или ожидания награды — или, как они это называли: «Никакой платы за исцеление души». Они, однако, принимали добровольные взносы и пожертвования.

Основное внимание уделялось молитве и поиску знания воли Господа во всех вопросах. Движение также опиралось на изучение Святого Писания, и создало свою собственную литературу.

В основе программы было «четыре абсолюта»: абсолютная честность, абсолютное бескорыстие, абсолютная чистота и абсолютная любовь.

(В 1948 году доктор Боб вспоминал абсолюты, как «единственные вешки», которые были у Анонимных Алкоголиков в первые дни, еще до Двенадцати Шагов. По его мнению, они остаются актуальными, и часто оказываются крайне полезными, когда нет очевидного ответа на вопрос, как правильно поступить. «Почти всегда, если я оцениваю свое решение в соответствии с критериями абсолютной честности, абсолютного добра, абсолютной чистоты и абсолютной любви, и оно хорошо совпадает со всеми четырьмя, — это означает, что я недалек от выбора правильного пути, — говорил он. — Абсолюты все еще находятся в обращении и часто цитируются на собраниях АА в Акроне — Кливленде».

В дополнение к четырем абсолютам, члены Оксфордской Группы имели «пять С»* и «пять процедур». Этими С были: доверие, исповедь, убеждение, переосмысление и преемственность; тогда как процедурами были: доверься Богу; слушай указания Господа; следуй указаниям; возмести ущерб; и поделись с другими — ради свидетельства и признания (себя и своих гре-

* confidence — доверие;
 confession — исповедь, признание;
 conviction — убеждение, вера;
 conversion — переосмысление, преобразование;
 continuance — преемственность (пер).

хов). Были также девизы: «Изучай людей, а не книги»; «Выиграть в споре — потерять друга»; «Делись новостями, а не мнениями». И, наконец, один из АА-евцев вспоминает, как члены группы, оказавшись вместе, улыбались друг другу с энтузиазмом, и спрашивали друг друга: «Ты на вершине?»

Бесспорный лидер (он же и создатель) движения Оксфордской Группы, Фрэнк Бахман был лютеранским священником из Пенсильвании, не пил и не курил. Бахман смотрел с недоверием на АА в более поздние годы, и никогда не чувствовал себя вполне комфортно с его членами.

Члены Оксфордской Группы стремились «изменить» лидеров общества личным примером. Поэтому была большая доля публичности и фанфар, когда вновь обращенные достигали духовного возрождения. У самого Доктора Бахмана часто брали интервью, его постоянно цитировали.

Президент шинной компании, благодарный Оксфордской Группе за возвращение трезвости его сыну, привез примерно 60 лидеров и членов команды Оксфордской Группы в Акрон на десятидневную «домашнюю вечеринку», как назывались эти собрания. Они проводили встречи в течение дня, а кульминацией всего этого стал обед для 400 выдающихся граждан местного общества.

Это оказало значительное влияние на местные церковные круги и привлекло много новых членов, которые вслед за этим организовали собрания каждую неделю в различных районах по соседству (почти так же, как члены АА делают сегодня).

В силу разных причин, влияние Оксфордской группы в Акроне впоследствии уменьшилось, в том числе потому, что наследник шинной компании снова стал пить. Но к этому времени группа уже переехала в Сент Луис, чтобы вернуть трезвость сыну пивного барона; ситуация без сомнения создала сплетни вокруг членов группы.

Именно Анна убедила доктора Боба в первый раз пойти на собрание Оксфордской Группы, позже он нашел привлекательными членов группы «из-за их видимой уравновешенности, здоровья и счастья».

Эти люди общались раскованно, без тени смущения, чего я никогда не мог делать, — говорил он. — Они казались очень

простыми в общении». И самое большое впечатление на доктора Боба произвело то, что они «казались счастливыми. Я был сам в себе, и мне было не по себе большую часть времени, мое здоровье было на грани, и я был совершенно несчастен».

Доктор Боб понимал, что у этих вновь найденных друзей «было что-то, чего не было у меня». Он считал, что связь с ними может принести ему пользу. А если даже и не принесет, то, во всяком случае, не нанесет никакого вреда.

Возможно, из-за своего предыдущего опыта, его энтузиазм немного остыл, когда он узнал о духовном аспекте их программы. Однако, его приободрило то, что они собирались не в церкви, а встречались в отеле Мейфлауер и в частных домах.

Доктор Боб и Анна регулярно посещали группу Вест Хилл, которая собиралась вечером по четвергам. Он и несколько других участников, возможно, были алкоголиками, но он не мог признаться в этом с самого начала, так как «у меня не было ни малейшего ощущения, что найдется решение моей проблемы с алкоголем».

В течение двух с половиной лет Боб регулярно посещал собрания Оксфордской Группы и проводил много времени, изучая ее философию. Можно сказать, пожалуй, что именно тогда он погрузился в духовный поиск, продолжавшийся в течение всей его остальной жизни.

«Я читал все, что мог найти, и разговаривал с каждым, кто, по моему мнению, знал хоть что-нибудь об этом» — говорил доктор Боб. Он читал Священное Писание, изучал Жития Святых и делал попытки изучить и понять древние духовные, религиозные и философские идеи. И все же, он продолжал пить.

Другим постоянным участником собраний Вест Хилл была Генриетта Сейберлинг, невестка Франка А. Сейберлинга, основателя и первого президента «Шины и покрышки Гудиера». Выпускница Вессар Колледжа, Генриетта в то время была молодой домохозяйкой с тремя детьми-подростками, которые также были членами Оксфордской Группы.

Как она вспоминает (в 1978 году, за год до смерти), ее подруга, которую звали Дельфина Вебер, спросила однажды вечером, в марте-апреле 1935 года:

— Что нам делать с Бобом Смитом?

— А что с ним не так? — спросила Генриетта.

— Он ужасно пьет, — ответила Дельфина, заметив, что у него были проблемы в госпитале, и что он практически обанкротился из-за пьянства.

«Я сразу же почувствовала указание свыше, что мы должны организовать встречу специально для Боба Смита, еще до того, как Билл Уилсон приехал в Акрон», — рассказывает Генриетта. Она пошла к членам Оксфордской Группы Т. Генри и Кларас Уильямс и спросила их, можно ли будет использовать их дом как место для собрания. Они с готовностью согласились.

Т. Генри, который был вполне преуспевающим изобретателем, отвечавшим за новые технологии изготовления шин, по мнению многих, выглядел даже более пьющим, чем большинство алкоголиков, из-за красного цвета лица. Над ним довольно часто подшучивали из-за этого, но он воспринимал шутки добродушно.

Хотя Т. Генри и Кларас, без сомнения, имели свои собственные духовные проблемы, их считали почти святой парой, поскольку они с готовностью делились с другими какой-то естественной, поддерживающей добротой, которая у большинства из нас обычно проявляется только на короткое время.

В отличие от других, поделившихся своими воспоминаниями о Смидах, Генриетта была единственной, критиковавшей Анну, утверждая, что она никогда не делилась своими истинными глубокими переживаниями на собраниях, и была «слишком чувствительной». Генриетта вспоминает о случае, когда Анна рассказывала о какой-то ситуации, используя третье лицо: «Я сказала: “Анна, не могла бы ты говорить от первого лица единственного числа?” Она разразилась слезами. Гордость не позволяла ей говорить о себе. Но она знала меня достаточно хорошо, чтобы понять мои цели, и она мне поверила. Вы же знаете, наши стремления должны быть высокими».

Боб был очень сдержан в своих разговорах — рассказывает Генриетта. — Он был абсолютно честен и никогда не сплетничал. Я затрудняюсь сказать, какие у него могли быть недостатки кроме пьянства. У него был сильный характер — как скала Гибралтара. Позднее, в АА, — рассказывает она, — он

никогда не называл себя “основатель”. Он всегда говорил: “Я просто работаю здесь”».

Найдя место для собрания, Генриетта известила некоторых членов Оксфордской Группы о встрече. «Я решила, что люди в Оксфордской Группе никогда не рассказывали о событиях, дорого им обошедшихся, которые могли бы своим примером подтолкнуть Боба переступить через гордость и поделиться тем, что, как я думала, ему так трудно сказать» — рассказывает она.

«Я предупредила Анну, что собираюсь провести это собрание. Я не сказала ей, что оно предназначено для Боба, но я сказала: “Готовьтесь к сложному разговору. Не надейтесь, что будем ходить вокруг да около”».

Мы все искренне делились своими недостатками и своими успехами в их преодолении. Затем наступила тишина, и я ждала, и думала: “Скажет ли Боб что-нибудь?”

И действительно, своим глубоким серьезным тоном он сказал: “Что ж, мои дорогие, вы все, я уверен, поделились самым сокровенным, и я собираюсь рассказать вам о том, что может стоить мне моей профессии. Я тайный пьяница, и я не могу остановиться”».

Мы сказали: “Вы хотите, чтобы мы за вас помолились?”

Затем кто-то спросил: “Нам встать на колени?”

Он сказал: “Да”, — и мы так и сделали». (Это было началом собрания в среду вечером в доме Уильямсов, которые, по словам доктора Боба «позволили нам попортить штукатурку и дверные косяки, пока мы катали стулья вверх и вниз по лестнице». Собрания продолжались в доме Т. Генри вплоть до 1954 года, долгое время после того, как алкоголики уже «раскрутили» АА.)

«Следующим утром, — продолжает Генриетта, — я, ничего не зная до этого об алкоголизме (думала, что человеку полагается пить, как джентльмену, и это все, что я знала), молилась за Боба.

Я говорила: “Боже, я ничего не знаю о пьянстве, но я сказала Бобу о своей уверенности, что если он и вел такой образ жизни, он сможет бросить пить. Сейчас мне нужна твоя помощь, Господи”. Что-то сказала мне — я называю это указани-

ем пути; это был как будто голос у меня в голове: “Боб не должен прикасаться даже к капле алкоголя”».

Я знаю, что это не было моей мыслью. Я позвонила Бобу, и сказала, что у меня есть указание для него. “Это очень важно” — сказала я. Он пришел в 10 часов утра, и я рассказала ему, что мне было указание свыше: он не должен прикасаться даже к капле алкоголя. Он был очень разочарован, потому что ждал указания свыше встретиться с кем-то, или поехать куда-нибудь.

Затем он сказал: “Генриетта, я этого не понимаю. Никто этого не понимает”. Он сказал: “Один врач написал об этом книгу, но он тоже ничего в этом не понимает. Я не люблю пить. Я не хочу пить”».

Я сказала: “Что же, Боб, это то указание, которое мне было дано”. И это было началом наших собраний, еще задолго до того, как приехал Билл».

Позднее, в 1948 году, доктор Боб описал, возможно, тот же самый разговор с Миссис Сейберлинг. «Во время наших дружеских встреч с Генриеттой, мы говорили: “Генри, на твой взгляд, я действительно хочу перестать пить спиртное?” Она, будучи очень доброй душой, говорила: “Да, Боб, я уверена, ты хочешь перестать”. Я говорил: “Что же, я не могу представить себе ни одного человека, который, как я думаю, в самом деле хотел бы чего-то настолько сильно, как хочу я, и который был бы таким неудачником. Генри, я думаю, что я просто один из тех, кто “хочет захотеть””. И она сказала: “Нет, Боб, я думаю, ты в самом деле хочешь. Ты просто еще не нашел путь, чтобы с этим справиться”».

Т. Генри Уильямс полагает, что пьянство Боба намного уменьшилось после того, как он пришел в Оксфордскую Группу, — от ежедневного до одного раз в две-три недели, — но что он еще не нашел решения проблемы, пока не встретился с Биллом.

Это впечатление «улучшения» создалось, по-видимому, из-за желания Боба и его умения скрывать свое пьянство, даже после того, как он признался, что у него такая проблема. Поскольку, Боб рассказывал позже: «Они сказали мне ходить на их собрания постоянно, и я ходил каждую неделю. Они сказали

выбрать и посещать какую-нибудь церковь, и мы это сделали. Они также сказали развить у себя привычку к молитве, и я это сделал, по крайней мере, до очень значительной для меня степени. Но я продолжал напиваться каждый вечер... Я не мог понять, что не так, и в чем причина».

Сью вспоминала, как она сидела на нескольких собраниях Оксфордской Группы на ступеньках, и ей казалось, что в то время ее мама говорила уже более свободно о проблеме отца, хотя решение все еще не было найдено.

Сью вспоминает, что раньше у них дома не было принято соблюдать религиозные обряды: «Я помню, что дети ходили в Воскресную школу каждое воскресенье, но родители не ходили. Папа принял твердое решение не переступить порога церкви, и практически выполнял его до момента вступления в Оксфордскую группу, когда они начали время от времени ходить в церковь Дж. С. Райта».

Так случилось, что в субботу 11 мая 1935 года Генриетте Сейберлинг позвонил по телефону абсолютно незнакомый ей человек.

«Это был Билл Уилсон, и я никогда не забуду то, что он сказал — вспоминает она. — “Я из Оксфордской Группы, и я пьяница из Нью-Йорка”.

Это были его слова. Я подумала: “Это действительно как манна небесная”. Я, отчаянно хотевшая помочь Бобу в том, о чем знала немного, уловила это сразу. “Приходите прямо сюда” — сказала я. Я поняла, что должна свести этих двух людей вместе».

Итак, он пришел ко мне домой и остался на обед. Я предложила ему пойти со мной на следующее утро в церковь, и сказала, что приведу Боба, что я и сделала».

Активистка Оксфордской Группы Генриетта Сейберлинг надеялась, что их программа избавит доктора Боба от алкоголизма





VI. Два алкоголика встречаются

Бил позвонил Генриетте из глубины своего собственного отчаяния, когда, меряя шагами вдоль и поперек холл в Отеле Мейфлауер на Южной Мейн Стрит в центре Акрона, он неожиданно понял, что ему необходимо поговорить с другим пьяницей, чтобы удержаться от того, чтобы выпить самому.

Отель Мейфлауер, с его блистательным фасадом в стиле Ар Деко, тогда только-только построили — лучший, самый современный отель в Акроне. В субботний вечер люди приходили в центр, чтобы пройтись по магазинам, поесть в ресторане и сходить в кино. Джинжер Роджерс и Фред Астер блистали в «Роберте» в театре Риалто, а Джеймс Кэгни исполнял главную роль в пьесе «Человек-Джи» в другом театре.

В тот вечер в холле Мейфлауер была праздничная и веселая атмосфера; заразительные звуки смеха доносились из бара. Гости съезжались на ежегодный Майский Бал, который устраивался Гильдией Госпиталя Св. Томаса. Вероятно, поэтому в

В холле отеля Мейфлауер приехавший в город путник мог обратиться к этому благочестивому списку, дабы избежать бара

баре было необычайно многолюдно, и множество частных вечеринок проходило в номерах отеля. Сестра Игнатия была там, так же как и Доктор Скудери. Как член благотворительной команды, доктор Боб также вполне мог бы появиться, если бы был трезв.

Вместо того, чтобы присоединиться к празднующим в баре, «Билл почувствовал указание свыше посмотреть справочник священников в холле отеля, — рассказывает Генриетта. — И случилась странная вещь. Едва только он взглянул в него, и сразу ткнул пальцем в одно имя: доктор Вальтер Танкс.

Билл позвонил доктору Танксу, и тот дал ему список из нескольких имен. Одним из них был Норман Шеппард, который был моим близким другом, и знал о том, что я пыталась помочь Бобу. Норман сказал Биллу: “Мне нужно ехать в Нью-Йорк сегодня вечером, но позвоните Генриетте Сейберлинг. Она встретится с Вами”».

По рассказу Билла, он уже позвонил девятерым из десяти имен в списке, и Генриетта была последней. Билл вспомнил, как однажды он встречал мистера Сейберлинга, бывшего президента компании «Гудиер: шины и покрышки», и предположил, что это его жена, и он не мог себе представить, чтобы он позвонил ей с такой просьбой. «Но, — вспоминал Билл, — что-то продолжало говорить мне: “Тебе лучше позвонить ей”».

Поскольку ей уже приходилось встречаться и с пьянством, и с его преодолением, она, конечно, поняла меня, — говорил Билл. — Она стала жизненно-важным связующим звеном в цепи фантастических событий, которые должны были произойти вскоре и привести к рождению и развитию нашего сообщества АА. Из всех имен, которые преподобный пастор дал мне, она была единственной, кто действительно проявил заботу обо мне. Я бы хотел передать ей нашу бесконечную благодарность», — заключил Билл.

Генриетта, конечно, не была женой президента компании, а была его невесткой. Она жила в сторожке в имении Сейберлингов, на проезде Портадж, неподалеку от дома Смитов.

Преподобный Вальтер Танкс играл важную роль как в начале трезвого пути доктора Боба, так и в конце



Генриетта попыталась пригласить Боба с Анной к себе в ту субботу. Не могли бы они зайти, чтобы встретиться с ее другом, трезвым алкоголиком, который мог бы помочь Бобу с его проблемой?

В тот момент Боб находился на втором этаже в своем доме, в полном ступоре после того, как принес домой огромный букет ко Дню Матери, поставил его на кухонный стол и рухнул в изнеможении на пол. Все, что могли сделать Анна и дети, это втащить его наверх.

Анна сказала лишь, что вряд ли они смогут прийти сегодня. Но, как вспоминал доктор Боб: «Генри была очень настойчивой и решительной личностью. Она сказала: “О, пожалуйста, приходите. Я знаю, что это будет очень полезно для доктора Боба”».

Но Анна по-прежнему не считала мудрой идеей нашей вылазки в тот день, — продолжает доктор Боб. — В конце концов Генри достала Анну до такой степени, что вынудила признаться, что я совершенно нетранспортабелен, что я утратил способность что-либо слышать, и что визит просто следует отложить».

Генриетта снова позвонила Смитам в воскресенье: «В состоянии ли Боб сделать это сегодня?»

«Я не помню, чтобы я когда-нибудь чувствовал себя так плохо, как в тот день, но я очень ценил Генри, и Анна сказала, что мы придем, — продолжает Боб. — Итак, мы отправились. По дороге я вытянул из Анны торжественное обещание, что 15 минут этой фигни — мой предел. Меня не тянет на разговоры ни с этим лохом, ни с кем другим, и надо закругиться побыстрому, сказал я. Ну а теперь реальные факты: Мы пришли туда в 5 часов вечера. Когда мы ушли, было 11:15».

Смитти вспоминает, что хотя его отец и был раздражен, он был трезвый, когда они ехали к Генриетте на встречу с тем парнем, который мог помочь ему. «Меня не было на этой встрече, конечно, поскольку в то время я был ребенком, а мама хотела, чтобы папа был откровенен с Биллом. Поэтому я не знаю, что там произошло. Однако я помню, что вскоре после этого Билл приехал к нам пожить».

Описывая эту встречу с человеком, «который впоследствии стал моим партнером... прекрасным другом, от которого я никогда не услышал ни одного плохого слова», Билл говорил: «Боб совсем не выглядел основателем. Его трясло. С усилием он сказал нам, что выдержит не больше 15 минут».

Он немного просветлел, хотя и смущенно, когда я сказал, что я думаю, ему нужно выпить. После обеда, к которому он не прикоснулся, Генриетта намеренно оставила нас наедине в своей маленькой библиотеке. Там мы с Бобом проговорили до 11 часов».

Что же в действительности произошло между этими двумя людьми? Одну из самых коротких и привлекательных версий дал одноклассник доктора Боба, Арба Дж. Ирвин, который, по крайней мере, точно определил, откуда взялся неофициальный напиток АА — кофе, в то время продававшийся по 15 центов за фунт:

«...И вот, они встретились, и начали говорить о том, как помочь друг другу, и людям с такими же проблемами. Они пошли в самые бедные окраины города Акрона, собрали группу пьяниц, и начали разговаривать с ними и пить кофе. Жена Боба рассказывала мне, что она никогда не готовила так много кофе, как в течение двух следующих недель. Они приходили, пили кофе, и начали создавать эту группу, где один помогает другому, и это было то, из чего впоследствии развилось АА».

Это правда; но, как мы знаем, было и еще кое-что. Иначе это было бы *слишком* просто. Множество людей годами формировали это решение Боба: Оксфордская Группа предложила «программу», Генриетта сказала ему «ты не должен прикасаться даже к капле алкоголя». И Билл, безусловно, привнес что-то новое — себя самого.

Что он сказал Бобу такого, что еще не было сказано? Насколько важными были эти слова? Насколько важными в сравнении с тем фактом, что это был один алкоголик, разговаривающий с другим? Никто не может сказать точно. Сами же доктор Боб и Билл немного по-разному расставляют акценты, описывая произошедшее.

В книге «АА взрослеет», написанной через 20 лет после того, как Билл проанализировал это событие в свете уже имеющихся знаний, он писал, что «крайне осторожно шел по минному полю религиозного опыта». Сначала он рассказывал о себе до тех пор, пока Боб «не идентифицировал себя со мной». Затем, как доктор Уильям Д. Силкуорт рекомендовал, Билл растолковал физические аспекты этой болезни — «приговор неизбежной гибели». Это, как почувствовал Билл, привело доктора Боба к признанию собственного бессилия, что и «послужило началом его новой жизни».

Описывая их разговор как «совершенно взаимный», Билл сказал: «Я перестал проповедовать. Я знал, что я нуждаюсь в этом алкоголике так же сильно, как он нуждался во мне. И это было главное. Это взаимное “Отдай полученное тобой” является сегодня самой сутью работы по Двенадцатому Шагу АА»

В книге «Анонимные Алкоголики», напечатанной ровно через четыре года после их первой встречи, доктор Боб отмечал, что «Билл был человеком, ... который выздоравливал тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, несомненно оказавшиеся полезными».

Гораздо более важное значение имел тот факт, — продолжал он, — что я встретился с первым человеком, знавшим по личному опыту то, что он говорил об алкоголизме. Иными словами, он говорил на моем языке. Он знал все ответы, и, конечно же, он знал их не из книг».

Чтобы бы Билл ни говорил — в течение этого почти пятичасового разговора, он, должно быть, выложил все, что когда-либо знал, думал, или догадывался об алкоголизме, а также рассказал полный вариант своей истории впридачу — но Боб перестал пить сразу же.

Билл, по-видимому, уделял больше внимания тому, о чем он говорил, чем тому, что он рассказывал это все *про себя*, Боб же отметил, что хотя многое из этого и было полезно, но он уже слышал большую часть всего этого раньше. Главным для него было то, что *другой алкоголик* говорил ему это. Если бы вещали Уильям Джеймс, Карл Юнг, доктор Силкуорт, вкупе с

Фрэнком Бахманом и всеми членами Оксфордской Группы, вместе взятыми, — это была бы всего лишь очередная лекция.

Сью вспоминала, что в тот субботний вечер она с нетерпением, буквально считая минуты, ждала возвращения своих родителей, но они не приходили почти до полуночи. Когда они наконец вернулись, ее отец казался более спокойным, чем раньше. Хотя он не был еще в хорошей форме, но он явно выглядел лучше.

«Он был воодушевлен после своего разговора с Вами, — рассказывала она Биллу. — Я это помню. Он не говорил о нем много, но я помню, что папа сказал, что Вам удалось метко уловить сходство с ним, скорее всего потому, что у вас была одна и та же проблема. Он понял, что это касается не только его. Он сказал мне, что у членов Оксфордской Группы просто нет общей с ним проблемы».

Как Билл выразился об этом: «Искра затеплилась».

«В тот момент — вспоминал Билл в разговоре с Т. Генри Уильямсом, — группа образовалась прямо здесь, в сердце вашей группы».

«И она росла быстрее, потому что вы, парни, вкладывали больше сил», — сказал Т. Генри.

«Мы были вынуждены, — ответил Билл. — У нас была отчаянная необходимость. И мы поняли, что должны что-то делать для других, или мы погибнем».

«Билл оставался в Акроне, — рассказывает Генриетта. — У меня был сосед, который знал о тех изменениях, которые произошли в моей жизни благодаря Оксфордской Группе. Я позвонила ему и попросила устроить Билла в загородный клуб на пару недель, чтобы он мог побыть в городе, так как знала, что у Билла кончились деньги».

Был конец мая, и хотя Билл и доктор Боб почувствовали что-то особенное, произошедшее между ними, нет никаких свидетельств того, что они в полной мере понимали важность этого события. Например, никто из них не говорил в связи с этим что-то вроде: «Ну что ж, мы сооснователи сообщества Анонимных Алкоголиков, и пора нам начать писать Двенадцать Шагов».

Доктор Боб ссылался еще на одну общую для них обоих важную деталь, а именно связь их обоих с Оксфордской Группой. «Билл в Нью-Йорке, в течение пяти месяцев, а я в Акроне, в течение двух с половиной лет. Но была и одна существенная разница: Билл воспринял их идею служения другим, а я нет».

Они сразу приступили к воплощению той идеи, которую привнес Билл, и которую навсегда запомнил доктор Боб. Они начали пытаться помочь другим пьяницам.

В письме к Луис Билл упоминает, что пишет из кабинета «одного из моих новых друзей», доктора Смита, у которого «такая же, как у меня, проблема». Он рассказывает, что вместе они работают над тем, чтобы «изменить к лучшему жизнь когда-то выдающегося хирурга, превратившегося в полного забулдыгу и пьяницу». (Предположительно, это мог быть тот самый доктор, которого вспоминала Бетти Б. — доктор, который возил пациентов в операционную палату в середине ночи).

Письмо Билла датировано маем 1935 года, и это означает, что они дружно начали исполнять свое решение, спустя всего две недели после первой встречи.

В этих и последующих письмах к Луис, Билл часто, хотя и вскользь, упоминает Смитов, что он бывает у них на обедах, что он находит остальных членов семьи «такими же славными, как и сам доктор Боб», и что ему нужно «улизнуть на ужин к доктору Смигу, коренному жителю Вермонта и алкоголику».

В одном письме, датированном июнем, Билл описывает Боба и Анну как «людей лет на 10 или 12 постарше нас» (Биллу тогда было 39, тогда как Бобу 55 лет). «Он мог лишиться своей практики, — пишет Билл, — хотя он, без сомнения, очень компетентный и очень популярный человек. Они тебе понравятся чрезвычайно».

В другом письме Билл упоминает, что собирается переехать в дом Смитов. Анна также написала Луис, и та сообщила об этой любезности Биллу в своем следующем письме. (Билл тогда не хранил писем; Луис хранила).

«Миссис Смит очень добра, — отвечает он. — Видишь ли, Боб был в Оксфордской группе, но все равно срывался. У них не

было никого, кто мог бы понять алкоголиков. И, я так думаю, мне было предназначено помочь ему».

Со слов Билла, Анна Смит решила, что требуются практические шаги для защиты вновь обретенной трезвости своего мужа. Она пригласила Билла пожить у них. «Там я смогу приглядывать за доктором Бобом, а он за мной», — сообщает Билл.

Приглашение пришло очень своевременно. Билл был на мели, несмотря на то, что получил небольшую сумму от своих партнеров из Нью-Йорка, и он надеялся снова победить в той борьбе за контроль над компанией, ради которой и оказался изначально в Акроне.

«В течение трех следующих месяцев я жил с этими двумя замечательными людьми, — рассказывает Билл. — Я всегда буду думать, что они дали мне гораздо больше, чем я когда-либо дал им».

Каждое утро начиналось с молитвы, вспоминает он. После долгого молчания, во время которого они обращались к Богу, пытаясь углубить соприкосновение с Ним, Анна читала что-нибудь из Библии. «Евангелие от Иакова было нашим любимым, — рассказывал он. — Она читала, сидя на своем стуле в углу, и мягко заключала в конце: “Вера без действия мертва”».

Это была любимая цитата у Анны и, в значительной мере Евангелие от Иакова была самой популярной у ранних членов АА — до такой степени, что некоторые хотели, чтобы Сообщество получило название «Клуб Иакова».

Сью также вспоминает утреннее время тишины — как они садились в круг и читали из Библии. Позже они также использовали издание Методистов «Горница», которое несло ежедневное духовное послание, межконфессиональное по своему подходу.

«Затем кто-нибудь читал молитву, — вспоминает она. — После этого каждый из нас также должен был произнести молитву. Затем мы замолкали и сидели тихо. Затем мы делились тем, что каждый из нас почувствовал, или не почувствовал. Это продолжалось по крайней мере полчаса, а иногда и час».

Юный Смитти знал об утренних молитвах и времени тишины, но он их не посещал. «Я был слишком занят, сливая бензин из машины моего отца, чтобы иметь возможность добраться до школы», — вспоминает он.

«Все это происходило после завтрака, который во время Вашего пребывания у нас начинался очень рано, в шесть часов утра, — вспоминает Сью в своем разговоре с Биллом. — Вы спускались в своем халате, пугая нас всех до смерти, и садились в обнимку с кофеваркой, а потом уже передавали кофе остальным».

«Я тогда очень нервничал, — рассказывает Билл, — чертовски нервничал».

«Еще я помню бутылку на кухонной полке, — говорит Сью. — Как доказательство победы над искушением».

«О, да, я забыл об этом, — отвечает Билл. — Я был непреклонен в том, чтобы спиртное было рядом. Я считал, что мы должны доказать, что можем жить в присутствии спиртного. Поэтому я купил две больших бутылки и поставил их в буфет. Какое-то время это доводило Анну почти до бешенства».

«Но я не помню, что бы Вы появлялись у нас дома до того, как папа поехал на съезд медиков» — говорит Сью.

Билл отвечал: «Я уже жил у вас, и однажды Боб сказал: “А не поехать ли мне в Атлантик Сити на этот съезд?”»

Это было в последнюю неделю мая, когда доктор Боб был трезвым около двух недель. Съезд Американской Медицинской Ассоциации начинался в первую неделю июня, и Боб не пропустил ни одного в последние 20 лет.

«О, нет!» — сказала Анна, когда доктор Боб предложил эту идею.

Несмотря на всю ее веру, у нее, очевидно, был опыт и какое-то инстинктивное понимание мышления алкоголика. Билл, однако, был более склонен согласиться с этой идеей. Для него участие в съезде означало, очевидно, примерно то же самое, что держать спиртное в буфете; он считал, что алкоголики должны жить в реальном мире, со всеми его искушениями и западнями.

Анна не хотела соглашаться с этим, но, в конце концов, уступила.

Доктор Боб позже вспоминал, что у него появилась жажда к виски, наряду с жаждой к знаниям, и он начал пить все, что мог достать, сразу, как только сел в поезд, идущий в Атлантик Сити. По приезде он купил несколько квартал по дороге в отель.

Это было в субботу вечером. В понедельник он оставался трезвым вплоть до послеобеденного времени, после чего выпил столько, на сколько мог решиться в баре, а затем пошел в свою комнату, чтобы завершить это дело.

Во вторник Боб начал пить с утра, и к полудню был уже совершенно пьян. «Я не хотел позориться, — рассказывал он, — поэтому я выехал из отеля».

Он направился на вокзал, купив по дороге еще спиртного. Он помнил только, что ему пришлось долгое время ожидать поезда. Он не помнил, как оказался в доме своей медсестры и ее мужа в Куахога Фоллс (город на северо-востоке штата Огайо, южнее Кливленда).

Отключка длилась, конечно, больше 24 часов, потому что прошло пять дней с момента отъезда Боба, прежде чем Билл и Анна узнали о нем от медсестры. По звонку Боба, Анна встретила его на железнодорожной станции в Акроне, как это было описано, «смущенного и неряшливого».

Боб не вполне осознавал происходившее. «Билл приехал и отвез меня домой, и дал мне пару порций виски в тот вечер, и бутылку пива на следующее утро», — вспоминал он.

Однако, как вспоминают Билл и Сью, это был трехдневный период вытрезвления после последнего для доктора Боба, как оказалось, съезда АМА (Американской Медицинской Ассоциации).

«Ты помнишь, как мы с твоей мамой поехали в дом медсестры рано утром, чтобы забрать его? — обращается Билл к Сью. — Мы привезли его домой, и он лег на кровать. Я оставался с ним в той угловой комнате, с двумя кроватями».

«Я помню, что он был не в очень хорошей форме, — говорит Сью. — Затем в ход пошли тарелки с помидорами и сиропом Каро».

«Это было из-за операции», — объяснил Билл. После возвращения доктора Боба они узнали, что у него была назначена операция через три дня после приезда. «Ситуация его беспокоила, потому что если он будет слишком пьян, он не сможет ее сделать. А если будет слишком трезв, его будет слишком сильно трясти. Возникла идея снабдить его витаминами из помидоров и квашеной капусты, и энергией из кукурузного сиропа. Это была теория, которой мы тогда придерживались. Мы также дали ему немного пива, чтобы успокоить нервы».

Как описывал Билл в другом разговоре, этот обычный процесс вытрезвления занимал три дня. Все недосыпали, но Боб был покладистым.

«В день операции, в четыре часа ночи он повернулся, посмотрел на меня и сказал:

— Я справлюсь с этим, — вспоминает Билл.

— Ты имеешь в виду, ты справишься с операцией?

— Я отдал и то, и другое, и операцию, и себя самого в руки Господа. Я сделаю все, чего бы это ни стоило, чтобы стать трезвым, и оставаться им...

В девять часов утра его колотило так сильно, что мы помогали ему одеваться, — рассказывал Билл. — Нас охватила паника. Сможет ли он вообще ее сделать? Будет ли он слишком пьян, или будет слишком сильно дрожать, — не велика разница. Неверное движение его скальпеля может стоить жизни его пациенту».

По дороге в Городской госпиталь, находящийся в восточной части города, доктор Боб время от времени поднимал руку, чтобы посмотреть, уменьшилась ли дрожь. Перед тем, как они остановились, Билл, который тоже имел немалый опыт, дал ему бутылку пива.

Билл и Анна поехали обратно домой. Спустя много часов Боб позвонил, чтобы сказать, что операция прошла успешно. И все же, он не вернулся сразу после звонка. Пошел ли он куда-

то отмечать это? Билл и Анна не знали. Им оставалось только ждать.

В конце концов доктор Боб вернулся домой. Эти несколько часов после операции он провел, восстанавливая свои отношения с друзьями и знакомыми в Акроне. Бутылка пива, которую Билл дал ему в то утро, была последним алкогольным напитком, который он когда-либо выпил.

Хотя были и будут споры о других важных событиях в истории АА, все согласны, что Анонимные Алкоголики начались здесь, в Акроне, в тот день 10 июня 1935 года.

VII. Появление AA-евца номер три

Переживший свою последнюю пьянку и охваченный идеей служения, доктор Боб жаждал встречи с Биллом, чтобы найти другого пьяницу и «починить» его, как они любили выражаться в то время.

Если у Билла избавление от тяги произошло сразу, о докторе Бобе этого сказать нельзя. По его собственному признанию, тяга оставалась с ним всегда в течение его первых двух с половиной лет трезвости, — хотя, как он добавил: «Ни разу я не был близок к тому, чтобы уступить ей».

Часто можно услышать, что доктор Боб так никогда и не преодолел желания выпить. Но его более поздняя реакция на мысль о выпивке показывает, что это желание не было ни постоянным, ни очень сильным. В 1948 году он признался, что «я по-прежнему думаю, что двойной виски был бы чертовски приятен на вкус».

Но у меня нет никаких резонных причин поверить, что результаты этого будут какими-нибудь другими», — говорил он. Когда подобная мысль возникала у него, он воспринимал ее как знак того, что он уделяет недостаточно внимания людям в отделении для алкоголиков Св. Томаса.

Это подтверждает предположение Билла о причине, по которой его партнер так сильно стремился помогать другим: доктор Боб обнаружил, что это самый лучший способ остаться трезвым. Доктор Боб согласился с этим, и предположение превратилось, как он говорил позднее, в глубокое убеждение, что Двенадцать Шагов, «если их сконцентрировать до предела, можно выразить словами “любовь” и “служение”».

Сконцентрировать до предела — до самой сути!

Не осталось никаких упоминаний о дальнейшей судьбе некоего «ужасного распутника и пьяницы», с которым они работали до отъезда доктора Боба в Атлантик Сити.

Тем не менее, священник Дж. С. Райт направил к Биллу и доктору Бобу еще одного потенциального кандидата, который если и не был ужасным распутником, то был ужасным пьяницей.

Это был Эдди П., который жил в соседнем квартале. Эдди обнадеживал их в одну минуту, и доводил до отчаяния в следующую. Они работали с ним все лето 1935 года. Судя по историям, рассказанным о нем, Эдди в пьяном виде мог натворить столько ужасов, что их хватило бы удержать трезвой целую армию алкоголиков. Он был, по-видимому, именно тем, в ком они нуждались.

Билл и доктор Боб узнали очень много о плюсах и минусах работы по Двенадцатому Шагу, пытаясь вытрезвить Эдди, которого Билл в то время описывал как «способного чуть ли не ежедневно вызывать разнообразные гигантские кризисы».

В своих письмах к Луис Билл пишет, что Эдди был алкоголиком-атеистом, и если он исцелится, то это «будет настоящей сенсацией. Мы с Бобом Смитом начали работать с этим парнем в среду, неделю назад, и он остается трезвым. Он и его жена признали бессилие. Он начал встречаться со своими кредиторами. Он очень быстро преображается».

«Наступило воскресенье — пишет Билл — и в первый раз он плотно поел. Ты помнишь, каким нервным и депрессивным я обычно становился, когда трезвел и ел тяжелую пищу? В его случае результатом стала депрессивная мания, и он вырвался, чтобы совершить самоубийство. У Эдди уже была до этого попытка суицида, но его вовремя остановили».

В этот раз Эдди направился в Кливлендские доки. Но, прежде чем прыгнуть, сделал предупреждение, свойственное алкоголикам — позвонил Смитам и сообщил им о своих планах разом покончить со всем.

Билл попросил его подождать пока они не поговорят. Затем он и Боб «бросились в Кливленд посреди ночи, нашли его там, доставили в Городской госпиталь, и стали убеждать персонал госпиталя оказать ему помощь. Это, плюс дополнительная оксидизация,* имело магический эффект, — пишет Билл в письме Луис, — и вызвало большой переполох в Городском госпитале, где доктора были возбуждены и полны любопытства, потому что до этого они ничего не могли поделать в таких случаях.

Тем временем, — продолжает Билл, — произведенный на Оксфордскую Группу эффект был ошеломляющим. Все разногласия были забыты перед лицом этого нового чуда. Оба, Эдди и его жена, очень заметно изменились, и это всех взбудоражило в Акроне».

Через несколько дней «новое чудо» снова оказалось пьяным — вынудив тем самым Боба описать ситуацию с Эдди как «иногда настолько отчаянную, что мы были готовы поместить его в сумасшедший дом».

Вслед за этим письмом к Луис последовало упоминание об «одном коротком, но бурном событии с супругами Р. (Эдди и его женой), которое закончилось страшным взрывом, и которым мы занимались с субботы до прошлой ночи. Но дым уже развеялся, и сейчас все предстало в розовом свете. Теперь, когда он преодолел этот огромный кризис, я уверен, у них все в порядке», — рассказывает Билл.

Т. Генри и Кларас Уильямсы, сами не будучи алкоголиками, проявляли истинную заботу о докторе Бобе и его товарищах по выздоровлению

* «Оксидизация» — здесь, вероятно, сокращение от «оскфордизация» («Оксфордская Группа»), но какие-либо подробности оказания помощи в Городском госпитале в настоящее время отсутствуют. Кстати, последняя выпивка Билла отправила его в Городской госпиталь Нью-Йорка (сост.).



Юный Смитти, отмечавший, что Билл и его отец были «очень решительно настроены изменить кого-либо в то время», вспоминает, что наши со-основатели даже запирали Эдди в комнате на втором этаже его собственного дома в попытке удержать его трезвым:

«Один раз Эдди спустился вниз по водосточной трубе и радостно направился вверх по улице. Папа и Билл бросились за ним — папа на своей машине, а Билл бегом, — рассказывает Смитти. — Ровно перед тем, как Билл выдохся, Эдди выдохся тоже. Билл припер его к стенке и доставил обратно в дом. Вскоре после этого Эдди лишился своего дома, и они с женой стали жить у нас».

Сью помнит приезд этой пары очень живо, потому что им отдали ее комнату. «Она спускалась вниз утром в ужасном состоянии», — вспоминает Сью в разговоре с Биллом.

«Он ее бил, — говорит Билл. — Я забыл сказать об этом. Он очень хорошо относился к ней на людях, но когда он оставался с ней наедине, он избивал и душил ее».

Этот факт мог быть тем самым «страшным взрывом», упомянутым Биллом. Возможно, случилось все из-за того, что жена Эдди, вполне в традициях Оксфордской Группы, открыто исповедовалась и продемонстрировала такую прыть в самосовершенствовании, которую Эдди не одобрил. Поэтому ограничение в Девятом Шаге АА — «кроме тех случаев, когда это может нанести вред им или кому-либо другому» — появилось не случайно.

Смитти описал Эдди как «случай на грани депрессии и психиатрии», вкуче с хроническим алкоголизмом: «Они поили его пищевой содой, которая временно возвращала его в здравый ум. Но как только он съедал что-нибудь, он снова съезжал с катушек. Они пробовали также давать кислую капусту, но это обостряло его язву».

Любимая история об Эдди, которую Анна любила рассказывать, связана с эпизодом, когда Эдди погнался за ней с разделочным ножом. Эдджи и Джон Р., которые вступили в АА в 1939 году, вспоминают, как они слушали рассказ Анны о том

прерванном ланче у Смитов (сэндвичи с тунцом и кофе): «Ни с того ни с сего Эдди вдруг вскочил, схватил разделочный нож и погнался за Анной наверх», — пересказывает Эдджи слова Анны.

«Я не знала что делать, поэтому я опустилась на колени и стала молиться, Эдди невнятно бормотал, что он собирается делать с этим ножом, а я все молилась и молилась. Я начала с Отче Наш, затем я стала вспоминать другие молитвы. Я старалась, чтобы мой голос звучал тихо и монотонно. Я полагала, что рано или поздно ему станет скучно. В конце-концов он стал успокаиваться, и Билл пришел наверх и забрал у него нож. До настоящего времени мы не можем понять, что же все-таки случилось с ним, разве что Боб предположил, что у него могла быть аллергия на тунец».

После этого они стали думать что Эдди, возможно, не тот человек, с которым следует работать. Но спустя годы мы поехали на машине в Янгстоун, в загородный клуб, где проводилось большое собрание АА, и первыми словами Дока были: «Святой Моисей!» — там был Эдди».

Эдди вновь появился на похоронах доктора Боба в 1950 году, когда, по словам Смитти, «он подошел и спросил, помню ли я его. Он сказал что он трезвый уже, насколько я помню, год к тому времени, и что он перестал пить в группе Янгстоун, штат Огайо».

Когда Эдди был трезвым уже семь лет, Билл снова о нем услышал. Нейл Уинг, которая была секретарем у Билла, а затем работала в архиве Центрального Бюро Обслуживания АА, встретила Эдди и была удивлена, как этот спокойный человек с мягкими манерами мог причинять людям столько неприятностей.

Свидетельством усердия доктора Боба и Билла служит то, что, пытаясь иметь дело с Эдди, они также решили поискать еще одного алкоголика, чтобы работать с ним одновременно.

«Но где мы можем найти хоть каких-нибудь алкоголиков? — вспоминает свой вопрос Билл.

«В Городском госпитале Акрона у них всегда есть некоторое количество таких людей, — сказал Боб. — Я им позвоню и

узнаю, что у них есть». Он позвонил Миссис Холл, приемной сестре, которая была его другом, и объяснил, что он и еще один человек из Нью-Йорка нашли средство от алкоголизма, и что им нужен человек, на котором они могли бы его испробовать.

Как вспоминал Билл позже: «Медсестра знала прежнего доктора Боба». Это как раз и была та самая медсестра, которая сразу же спросила, попробовал ли он это средство на себе. «Да, — ответил доктор Боб, застигнутый немного врасплох, — Я, разумеется, попробовал».

У миссис Холл был потенциальный клиент — «дэнди». Это был адвокат, шесть раз побывавший в госпитале за предшествующие четыре месяца. Он совершенно терял всякое сознание, когда выпивал, и он только что грубо обошелся с двумя медсестрами. В настоящий момент он был крепко привязан к кровати. В какой-то момент во время этого разговора миссис Холл произнесла такие знакомые слова: «Он замечательный малый, когда трезвый».

Это был Билл Д., который затем стал третьим АА-евцем, — «человек на кровати». И он действительно оказался отличным малым, когда был трезвым. Акронские члены АА, которые сейчас имеют по 30–35 лет трезвости, помнят его как одного из самых обаятельных людей из всех, кого они когда-либо знали.

«Я считаю себя очень важной шишкой потому, что я возил Билла Д. на собрания», — говорит один из акронских членов АА, и отмечает при этом, что Билл хоть и был довольно влиятельным в округе, но не был амбициозным человеком в АА. «Он не был агрессивным, он был просто хорошим АА-евцем. Если вы шли к нему за помощью, он помогал вам. Он давал вам советы. Он никогда не водил машину, но посещал собрания каждый вечер. Он стоял там, засунув большие пальцы под жилет, как полковник из Кентукки, и говорил так медленно, что вам хотелось достать и вытащить слова из его рта. Мне нравилось быть с ним. Он представлял собой образец нашего девиза “Тише едешь, дальше будешь” — Мистер Душевный Покой».

Доктор Боб и Билл не сразу поехали к Биллу Д. Во-первых, он был не в состоянии с кем-либо встречаться. Во-вторых, они считали, что сначала следует поговорить с его женой. Такой подход стал частью работы с алкоголиками в тех случаях, когда

сам алкоголик не просит о помощи, поскольку сказать ему нечего: сначала обсудить все с женой; затем выяснить, что можно сделать; и, наконец, спланировать свой подход.

Полная история Билла Д. изложена в Большой Книге («Анонимные Алкоголики»)*. Он вспоминал свое собственное чувство беспомощности и отчаяния до визита доктора Боба и Билла. Сначала произошла идентификация с ними, за этим последовала капитуляция его воли перед Богом и переоценка моральных ценностей; затем ему рассказали о первой рюмке, о 24-часовой программе, и о том, что алкоголизм является неизлечимой болезнью — все основы нашей программы, оставшиеся неизменными до сегодняшнего дня.

Билл Д. также вспоминал, как ему сказали о необходимости нести послание об исцелении другим. Больше всего его тронуло услышанное в разговоре Билла У. с миссис Д. примерно неделю спустя: «Генриетта, Всевышний был столь добр ко мне, излечив меня от болезни, что мне просто хочется говорить об этом все время и рассказывать об этом другим людям».

Билл Д. сказал себе: «Я думаю, что теперь я знаю ответ». Билл Уилсон, сказал он, «был очень, очень благодарен за избавление от ужасов алкоголизма, и он благодарил Бога за это избавление, и он настолько благодарен, что хочет рассказывать об этом другим людям». Для Билла Д. одно только это предложение, сказанное одним из наших сооснователей, стало «в своем роде золотым текстом программы АА и для меня».

Оглядываясь назад, в 1977 году Генриетта Д. описывает своего мужа как «законченного алкоголика, который, как и другие алкоголики, не хотел напиваться». Тогда она видела все происходящее в иной перспективе. Она вспоминает, как говорила своему пастору: «Он Вас не слышит. Я попробую найти кого-нибудь, у кого это получится, даже если мне придется увидеться с каждым человеком в Акроне». И молилась со священником из другой церкви о том, чтобы кто-нибудь, кого муж сможет понять, навел его в Городском госпитале, в который его поместили «с каким-то вирусом».

* На русский язык эта история не переведена (ред.).

День или два спустя, Миссис Холл позвонила Генриетте Д.: «Доктор, который работал в Госпитале в течение 25 лет, думает, что он нашел способ помочь человеку с проблемой пьянства, — сказала она. — Он хотел бы узнать, не могли бы вы с ним поговорить».

Генриетта согласилась. «Я пришла в госпиталь, и Миссис Холл привела меня в комнату, где мне пришлось подождать. Вошел доктор Боб. Он оказался крупным костлявым мужчиной с хриплым голосом.

— Что за птица Ваш муж, когда трезвый? — спросил он.

— Когда он трезвый, он наилучший человек на свете. Но когда он пьет, он наихудший — сказала я.

— Да, понимаю, — сказал он.

Он был резковат, но у него было большое сердце, — говорит Генриетта. — Он сочувствовал женам, потому что знал, сколько пришлось вытерпеть его собственной жене из-за него. Я всегда чувствовала, что движение никогда бы так не выросло, если бы доктор Боб не сказал в свое время, что они не хотят отдельных собраний, что мужья и жены уже достаточно долго были разделены пьянством. Много лет спустя у них появились закрытые собрания (только для алкоголиков), но в те времена их не было.

После того, как мы немного поговорили, он сказал: “Здесь есть еще один человек. Мы с ним думаем, что нашли способ помочь пьяницам”.

Я думала, что он имел в виду какое-то дорогое средство, и сказала ему: “У нас совсем нет денег. Все кончились”.

Он сказал: “Если у Вас найдется 50 долларов за отдельную палату, то все, что мы будем делать для Вашего мужа, не будет стоить Вам ни цента”.

Я сказала доктору Бобу: “Да, столько у меня найдется”. И это было еще одно чудо, потому что две недели назад денег не было совсем. Человек, занявший у нас 150 долларов, позвонил, когда Билл был в госпитале, и сказал, что готов вернуть долг. Разумеется, для нас это было подарком судьбы.

И тогда я сказала доктору Бобу: “Вы — ответ на мою молитву”.

Он сказал: “Нет, я не ответ на молитву. Я пытаюсь удержаться от пьянства самого себя”. Затем он позвал медсестру и попросил перевести моего мужа в отдельную палату.

Когда я пошла проведать своего мужа, он был очень расстроен из-за отдельной палаты, — продолжает Генриетта. — “Зачем ты это сделала? — спросил он. Ты же знаешь, что у нас нет денег платить за это”.

Тогда я пересказала ему услышанное от Доктора Боба, и что все, что тот для него будет делать, не будет стоить ни цента.

“Я никогда не слышал о чем-либо подобном”, — сказал мой Билл.

“Я тоже никогда не слышала, — сказала я, — но это то, что он мне сказал”.

Затем вошел доктор Боб и обратился к моему мужу. Биллу он ужасно понравился. Позже в тот же вечер, он вернулся вместе с Биллом Уилсоном, и они вдвоем поговорили с ним. А потом доктор Боб посадил моего мужа на кислую капусту и помидоры. Это все, что разрешалось ему есть, пока он находился в госпитале. Но ему нравилось и то, и другое, и он не жаловался.

Он находился там около пяти дней, прежде чем они смогли заставить его признаться, что он не в состоянии контролировать свое пьянство, и должен отдать это на волю Божию. Что же, он верил в Бога, но он хотел оставаться самим собой. Они заставили его встать на колени рядом с койкой прямо там, в госпитале, помолиться и сказать, что он отдает свою жизнь в руки Господа.

Он вышел из Госпиталя 4 июля 1935 года. Я этого никогда не забуду. Я была за городом, на озерах, у нашего друга, у которого там был коттедж. Доктор Боб, Билл Уилсон, Анна и еще один молодой парень по имени Эдди Р., которого они пытались привести к трезвости, приехали туда. (Эдди сначала не удавалось, но позже у него получилось. Он шутил, что в АА было двое первых — первый, кто пришел в программу, и первый, кто от нее отказался). Они все приехали, и мы устроили пикник. И это был действительно пикник для меня, должна вам сказать!

Что касается второго раза, когда доктор Боб разговаривал со мной в госпитале, он сказал: “Одна милая женщина приглашает Вас в гости”.

Я подошла к подруге, у которой была машина, и сказала: «Я должна поехать и встретиться с его женой, но я не поеду».

«Ты поедешь, — сказала она, — я отвезу тебя».

Когда Анна открыла дверь, я спросила: «Вы Миссис Смит?»

И она сказала: «Для вас Анна, моя дорогая». Это разбило лед недоверия. Я думала: «Такие богатые люди!» Я не могла с ними сравниться, потому что у нас не было ни цента. Но я обнаружила, что у них тоже не было денег. Я вспоминаю, как однажды пришла к ним в воскресенье, и застала Билла Уилсона, который ел горох прямо из банки, даже не подогретый.

Анна была такой очаровательной. Все ее любили! Никогда не давала повода почувствовать ее превосходство. Во время нашего первого разговора она сказала мне: «Давай мы с тобой будем оставаться на заднем плане».

Она разговаривала с женами гораздо чаще, чем я, потому что я по жизни немногословна. И не привыкла обсуждать свои беды. Я держала их в себе. Я начала работать с другими, делала все, что было в моих силах, стараясь помочь другим, и рассказывая им, что мне пришлось пройти через то же самое. Знаете ли, я думала, что мой муж хуже всех. И эти женщины чувствовали то же самое.

Анна деликатно подталкивала других жен к общению с новыми женщинами. И она советовала, чтобы мы также ходили к ним домой. Я помню, как я ходила домой к одной леди. Я никогда с ней не встречалась, но я сказала ей, кто я, и сказала, что я хочу ей помочь. Она была занята стиркой и не хотела, чтобы ей докучали. После этого я каждый раз впадала в уныние, когда дело доходило до визитов к ним домой. Она ведь не поняла, насколько это было для нее важно».

Очевидно, Анна понимала, сколь значимо было происходящее для Генриетты Д., вспоминающей об этом так: «Она звонила мне каждое утро и спрашивала, было ли у меня время тишины. В это время вы должны были оставаться наедине с собой, с блокнотом и карандашом, и записывать все, что приходило вам в голову. Возможно, позднее, днем, вы сможете понять смысл. В течение года, я так думаю, она звонила мне каждый божий день: «У тебя сегодня было время тишины? Было

ли у тебя что-нибудь особенное в это время?» Она была удивительной!»

Анна Смит никогда не переставала проявлять свою любовь и заботу о других — похожим образом. Другая женщина, Пегги, вспоминает, что в последний год жизни Анны, «редкое утро проходило без того, чтобы Анна не позвонила. Даже когда они уезжали в Техас, повидаться со Смитти, она так славно позвонила утром и сказала: «Я не видела тебя прошлым вечером (на регулярном собрании группы в Королевской школе). Где ты была?»

Я сказала: «Я знала, что ты уезжаешь в Техас. Я просто не хотела говорить "до свидания"». Я не понимала, что разговариваю с ней в последний раз».

Генриетта Д. также познакомилась с Луис Уилсон. «Я не знаю, сколько времени прошло до того, как она пришла, но она пришла. Я спросила ее: «Как ты думаешь, твой муж когда-нибудь может начать пить снова?» Она сказала: «Я знаю, что нет».

Это значило для меня так много, — рассказывает Генриетта. — Она знала, что нет. Она не просто думала так. Она сказала мне, что она знала с самого начала, что Билл уже никогда не будет опять пить».

«Это знание пришло ко мне тоже, как вспышка. Я проснулась в середине ночи, и казалось, что вся комната наполнена светом. Я не видела и не слышала ничего, но ко мне вдруг пришло, что Билл больше никогда не будет пить. И он никогда не пил.

О, да, мой Билл был полон энтузиазма. У него даже не оставалось времени на свой собственный бизнес. Я говорила ему: «Мы имеем совсем немного, но если ты отдаешь свое время этой работе, это все, что мне нужно». Ему это очень нравилось. Он всегда готов был пойти в любое место в Акроне, или за его пределами, куда они хотели, чтобы он пошел. Ему нравились люди, и люди любили его».

В начале Генриетта Д. вынуждена была работать вечерами, и по средам не успевала на собрания в доме Т. Генри Уильямса. Но она рассказала, что традиция пить кофе или чай после собрания началась сразу же, «когда все, болтая друг с другом, пили кофе и курили...»

Вы говорите, что это все и сегодня так? Это действительно здорово!

Анна, которая звонила мне каждый день, была для меня всем. Я всегда вспоминаю дружелюбие, доброту и близость, которую все мы чувствовали. Позднее я могла поехать в любое место в Соединенных Штатах, и найти друга в АА.

Я чувствовала себя очень грустно, когда кто-нибудь срывался. Мы все за него молились. Я не думаю, чтобы кто-нибудь считал, что программа не работает. Это потому, что доктор Боб обладал таким энтузиазмом. И конечно, Билл проводил там довольно много времени. Они оба были так *уверены*.

Вы знаете, поначалу мне никогда не приходило в голову, в течение какого времени доктор Боб и Билл были трезвыми. Если бы я знала, что это было в течение очень короткого времени, я не была бы так уверена, что это может помочь моему Биллу». Когда Билл Д. вернулся из госпиталя, доктор Боб был трезвым всего три недели. «Я думала, что они были трезвыми в течение нескольких лет. Я думаю, что мой муж думал точно так же.

Тогда это все еще была Оксфордская Группа, — вспоминает Генриетта Д. — Я помню, что когда я впервые услышала “Анонимные Алкоголики”, я подумала: “Это самое ужасное название, которое я когда-либо слышала”. Но оно прижилось.

Мы все были членами группы, — рассказывает она. — Однажды Билл Вилсон сказал мне: “Теперь, когда твой муж отказался от своих грехов, как насчет того, чтобы ты отказалась от своих?”

Я сказала ему, что у меня их нет. Я не пью. Я не курю. Я не хожу в кино и не играю в карты по воскресениям.

— Это замечательно и хорошо, — сказал он, — но как насчет жалости к себе, страха и беспокойства?

— А они являются грехами? — спросила я.

— Конечно, являются.

— Что же, если это грехи, то я полна грехов, потому что все они есть у меня — сказала я.

Доктор Боб не говорил очень много. Я не могу вспомнить, чтобы он когда-нибудь вел собрание. Он разговаривал с людьми наедине. Он удивительно умел добиваться капитуляции. Вы

знаете, сначала они добивались ото всех этих людей капитуляции. В доме Т. Генри Уильямса, где они собирались, доктор Боб уводил их наверх, и добивался от них того, чтобы они сказали, что отдают себя в руки Господа».

Генриетта Д. работала старшей сестрой-хозяйкой в Городском исправительном доме Акрона в течение 22 лет. «Когда я обнаружила, что мой муж может бросить пить, я думала, что я могу рассказать этим девушкам, как это сделать, и они тоже перестанут пить. Но они не переставали. Там было очень много женщин с алкогольной проблемой.

У нас была одна медсестра, которая к нам поступила, — вспоминает Генриетта. — У нее было шесть дней в исправительном доме, а затем еще шесть месяцев тюрьмы впереди. Я позвонила судье и спросила, не мог бы он позволить ей остаться в исправительном доме на шесть месяцев, потому что я думаю, что я знаю человека, который мог бы ей помочь. И он разрешил ей остаться.

После того, как я объяснила ей программу, я спросила ее, не заинтересует ли она ее, и она сказала, что заинтересует. Тогда я позвонила одной леди из АА, и она приходила к ней несколько раз; медсестра приняла программу с огромной радостью. Она была замечательная девушка.

Да, я старалась помочь — говорит Генриетта, которая в значительной мере способствовала первой работе АА в организациях. — Мне нелегко было пропускать многое из происходившего в АА из-за работы. Но я всегда была очень счастлива, зная, что движение растет. Это правда, что сегодня в АА миллион человек? Я надеюсь, что скоро там будет два миллиона».

VIII. В Акроне образуется первая группа

Пока доктор Боб и Билл работали с Биллом Д., Луис становилась все более и более нетерпеливой по поводу возвращения Билла в Нью-Йорк, где также было «множество пьяниц, с которыми можно было работать». Как она называет это позже: «Я пилила его».

В конце концов Билл написал ей и объяснил, насколько это важно для него — остаться дольше. Он не только отчаянно хотел добиться успеха в бизнесе, из-за которого он, собственно, и оказался в Акроне, но также он чувствовал, что он и доктор Боб были действительно на пути к чему-то в работе с другими алкоголиками.

Луис была рада узнать, насколько успешной оказалась работа ее мужа с пьяницами в Акроне. По настоятельной просьбе Билла, вслед за которой последовало приглашение от Анны Смит, Луис поехала на автобусе в Акрон, взяв летний отпуск в большом универмаге в Бруклине, где она работала декоратором интерьеров.

«Я полюбила обоих, Боба и Анну, с самого начала, — рассказывает Луис. — Они так тепло меня встретили, и сразу же приняли меня как члена семьи.

Боб с Биллом были очень заняты в то время. Они только что подключили Билла Д. к программе. Поэтому мы с Анной проводили очень много времени вместе. Анна была человеком, с которым меня связывало то, что она была женой другого алкоголика, хотя мы и не говорили много о наших проблемах, или о том, что происходило. Она была полна мудрости и замечательного умения понять людей. Не только жены и члены семьи приходили к ней за советом, но также многие члены АА».

Луис описывает доктора Боба как человека, полного гуманизма: «Он действительно хотел помочь людям в беде. И он был так воодушевлен и полон энтузиазма в связи с тем новым делом, которое они с Биллом делали.

Мы очень близко подружились семьями, и все время навещали друг друга. Билл с Анной приезжали навестить нас каждый год. В какой-то момент они даже думали о покупке дома здесь на Бедфорд Хиллс». (Уилсоны переехали в этот сельский район штата Нью-Йорк в 1941 году.)

В 1978 году Луис все еще регулярно переписывалась со Сью Уиндоуз. А незадолго до этого Смитти делал у них короткую остановку, когда они с женой и младшим сыном устраивали большое путешествие по Восточному побережью.

Говоря об особых отношениях Билла с доктором Бобом, Луис рассказывает: «У Билла была куча приятелей, но очень немного настоящих друзей. Только Марк Уайлон в Вермонте и Боб Смит. Конечно, был еще Эбби, но с ним его связывало больше чувство благодарности — и ностальгии». (Эбби Т., друг Билла с детства, а позже товарищ по выпивкам, первым обрел трезвость в Оксфордской Группе и донес это послание Биллу.)

«Билл понимал также, что получил от доктора Боба именно то, что ему было необходимо в дополнение к его работе. Он всегда советовался с Бобом. Боб мог предлагать что-то свое, но обычно он соглашался с Биллом».

Она вспоминала, что Боб любил быстрые, дорогие машины, и что он любил быстро ездить. «Это беспокоило Анну, но не меня. Я тоже, в какой-то степени, любила быструю езду», — говорит 86-летняя Луис в 1978 году.

Вместе с Биллом Д., теперь стало уже трое выздоравливающих, и все три алкоголика чувствовали необходимость нести это послание другим, иначе они погибнут сами. Было несколько неудачных попыток, прежде чем в конце июля 1935 года Эрни Г. стал четвертым.

Эрни описывали как дикого, «дьявол-о-нем-позаботится» молодого парня, на тот момент 30 лет от роду. Он пошел в армию, когда ему было 14, зарабатывал на временной работе ковбоем, а затем нефтяным рабочим, и так, пьянствуя и скандаля, прокладывая себе дорогу по стране.

Когда Эрни вернулся в Акрон, за его плечами были потерянная работа и разрушенный брак. Его родители были глубоко религиозными людьми, и они не знали, хочет он бросить пить или нет. Он наотрез отказался иметь дело с церковью.

Однако Эрни в конце-концов согласился выслушать доктора Боба и двоих его друзей, которые вместе нашли способ стать трезвыми. Он был помещен в Городской госпиталь, где его приводили в чувство, как он вспоминает, «тремя унциями виски каждые три часа, плюс еще некоторое количество, которое я припрятал».

Разговаривая с Биллом Уилсоном в 1954 году, Эрни рассказал, что он был в госпитале шесть дней, перед тем как три человека (Боб, Билл Уилсон и Билл Д.) пришли повидаться с ним и «сделали мне предложение поучаствовать в какой-либо части программы. Я помню, как Док подчеркивал, что это болезнь, — вспоминает Эрни. — Он говорил это каждому, с кем работал».

Молодой человек согласился попробовать. «Я подумал, что если это помогло им, тогда есть шанс, что это может сработать и для меня».

Тогда они ему сказали:

— Что ж, в таком случае, мы бы хотели, чтобы ты сделал признание.

— Что вы имеете в виду под признанием? — спросил Эрни.

— Ну, ты должен произнести молитву.

— Я не очень готов сделать это, потому что все это не совсем в моих интересах, — ответил он.

Тем не менее, они согласились ему помочь. Они стали проносить молитву, и сказали, чтобы он повторял ее за ними.

«Почему-то я почувствовал какое-то облегчение после этой так называемой капитуляции, — говорит Эрни. — Метод признания и капитуляции использовался в то время, и продолжал применяться еще в течение нескольких лет после этого. Я не знаю, когда его перестали использовать. Но я думаю, что даже сегодня он был бы очень полезен».

Когда Эрни вышел из госпиталя, доктор Боб и Билл были все еще целиком заняты Эдди Р., вспоминает Эрни. «Эдди все время был заполнен или пищевой содой с виски, или просто пищевой содой. Большой разницы между ними не было, поскольку Эдди Р. мог выйти из себя и от того, и от другого».

Иногда Эдди выходил из берегов, и Анна звонила мне на работу. К тому времени, когда я к ним добирался, он был уже сладким, как пирог с повидлом, и вы бы никогда не подумали, что он может обидеть даже блоху. Затем, как только я уходил, он снова брался за свое.

Но я был трезв, и они хотели проводить со мной как можно больше времени. Я ходил к Доку домой, где остановился Билл Уилсон, и проводил там много времени. Вскоре после этого я нашел работу по продаже машин. У меня не было никакого желания пить, и я испытывал огромное облегчение в тот период».

Сью особенно запомнилось, как Эрни приходил к ним домой и как помогал с Эдди. Она также помнит, что Эрни был первым, у кого произошел срыв в АА. После года трезвости он начал пить, и продолжал в течение семи месяцев.

Сью вышла замуж за Эрни в 1941 году, примерно через пять лет после этого, а тогда она страшно переживала каждый раз, когда он напивался. Он никогда по-настоящему не «окреп», как выразился об этом Док. Вслед за этим первым срывом у него были периодические рецидивы, которые становились все хуже и хуже, вплоть до его смерти.

«Они не очень понимали, что с ним делать — говорит Сью. — Он даже дошел до того, что хотел, чтобы ему заплатили за его выступления на собраниях. Я так никогда и не нашла ответа, как ему помочь». Брак закончился разводом, и Сью вышла замуж за своего первого ухажера, Рея Уиндоуза.

Справедливости ради, говорит она, следует отметить, что Эрни действительно помог очень многим людям во время сво-



их трезвых промежутков. Однажды ему удалось оставаться трезвым в течение 11 лет, увы, затем последовал новый срыв.

Оба, и доктор Боб, и Анна очень сильно возражали против брака Сью, причем не из-за алкоголизма Эрни, а из-за его срывов. Никто не может сказать, были они правы в своих возражениях или нет — известно лишь, что это было именно так.

Хотя Билл говорил, что доктор Боб всегда был уравновешенным, один нетипичный эпизод вспомнил Джон Р., продолжавший каждую среду посещать группу в Королевской школе Акрона спустя почти 40 лет после того, как впервые пришел в АА в 1939 году. «Я помню, как один раз он действительно вспылал», рассказывает Джон. «У нас было собрание, нас было около дюжины. Кто-то упомянул имя Эрни. Док вскочил, и я забыл, как он его обозвал, но он его точно как-то обозвал. “Нет! Нет! Нет! Не говорите ничего об этом парне”. Я этого никогда не забуду. Довольно скоро Сью и Эрни поженились. Док не любил Эрни! Что ж, Эрни Дока тоже не любил».

Эрни также вспоминал вступление в АА пятого участника, где-то в конце августа или начале сентября 1935 года: «Это был Фил С., который, по-видимому, встретил Билла Уилсона, когда тот уже собирался уезжать обратно в Нью-Йорк.

Однако Филу не удавалось протрезветь в течение нескольких недель после этого. Ему назначили обычные процедуры в Городском госпитале в течение восьми дней, а затем его отпустили, под строгой охраной Эрни усадив в *Pietse Atgow*, машину Дока. И отправили на поиски его собственной машины, которую он потерял, когда был пьян.

Фил попросил разрешения отлучиться ненадолго, «за молочным коктейлем». А когда вернулся через 15 минут, Эрни увидел, что он был уже вдрызг пьян. Через несколько дней после этого Фила где-то подобрали и приговорили к 30 дням пребывания в исправительном доме.

Дочь доктора Боба Сью Виндоуз отчетливо помнит те дни своего отрочества, когда АА изменило жизнь ее семьи

Он был сильно расстроен, что это могло случиться после всего прекрасного и светлого, — рассказывает Эрни. — И был в какой-то мере оскорблен, потому что он не был бродягой — ну, за исключением того, что ходил по улицам босиком и был не слишком чистым.

Но Билл Д. поговорил с судьей, который согласился выпустить Фила при условии, что тот будет находиться в руках доктора Боба в течение всего периода, который доктор Боб сочтет нужным, и будет ходить туда, куда Док посчитает необходимым, и, наконец, исправится. Но если он напьется в течение 30 дней, они снова посадят его под замок.

Фил с готовностью согласился на это условие. Мы одели его потеплее, доставили в местную вытрезвительную лечебницу и посадили там под замок».

После этого Фил оставался трезвым, за исключением срыва спустя два года. Таким образом, если Эрни был первым молодым человеком в АА и первым «срывником», то Фил С. был первым судебным случаем. Но именно это и было одним из чудес объединения в те дни. Что бы ни делалось, практически все это было впервые.

Смитти помнит, как его отец и Билл Уилсон напряженно работали в тот период, чтобы «составить небольшой рассказ, или схему, которая заинтересовала бы других алкоголиков».

Доктор Боб, отмечая, что Двенадцати Шагов в то время еще не было, и что «наши истории не были чем-то таким, о чем имело смысл говорить», позднее сказал, что они были убеждены в наличии ответов на их вопросы в Священном Писании. «Для некоторых из нас, тех, кто постарше, это были части, которые мы считали чрезвычайно важными — Нагорная Проповедь, 13-я глава Первых Коринфян и Евангелие от Иакова», — рассказывал он.

Это было начало «периода полета вслепую» для АА. У них была Библия, и были правила Оксфордской Группы. У них также была своя собственная интуиция. Они работали, вернее, разрабатывали программу АА — Двенадцать Шагов — не вполне осознавая, как они это делают.

Как вспоминал доктор Боб: «Я не писал Двенадцати Шагов. Я не имел отношения к их написанию. Но я думаю, что я, возможно, имел к ним косвенное отношение...»

Почти не было ночи (летом 1935 года, в течение трех месяцев пребывания Билла), чтобы мы не сидели до двух или трех часов, разговаривая. Мне будет трудно согласиться с тем, что во время этих ночных дискуссий за нашим кухонным столом не было сказано ничего, что повлияло бы на написание Двенадцати Шагов.

У нас уже были основные идеи, хотя и не в сжатой, выразительной и осязаемой форме. Мы получили их... в результате изучения Святого Писания. У нас они должны были быть. С тех пор мы узнали из опыта, что они являются очень важными в поддержании трезвости. Мы свою трезвость поддерживали, следовательно, они должны были у нас быть...

Это происходило, — говорит доктор Боб, — когда все мы были на мели, абсолютно без гроша. Возможно, для нас было намного проще добиться успеха, когда мы были нищими, чем если бы у каждого из нас был солидный банковский счет... Сейчас я думаю, что это произошло по воле провидения».

Кроме Эдди, была еще пара алкоголиков в течение лета и осени 1935 года, которые не сумели протрезветь. Однако, они все же заслуживают того, чтобы стать частью АА-евского фольклора.

Это были мужчина, назовем его «Виктор», бывший мэром Акрона, и леди, которую мы назовем «Лил», которая была первой женщиной, ищущей помощи.

Вместе, Виктор и леди, известная как Лил, начали писать «тринадцатый шаг», задолго до того, как первые двенадцать были задуманы. Что еще более интересно, так это то, что дело происходило в кабинете доктора Боба, на кушетке для обследования пациентов, пока он находился в Городском Клубе, занятый игрой в священный для него бридж по понедельникам.

Так или иначе, Виктор решил, что ему пора идти домой — но Лил была пьяна. Поэтому он позвонил Эрни, чтобы объяснить это затруднительное положение. Когда Эрни приехал, он

увидел, как Лил достала горсть маленьких таблеток из шкафчика доктора Боба.

«Мы стали обходить кушетку, а она тем временем пыталась засунуть таблетки в рот, — вспоминает Эрни. — Затем она бросилась к окну. Я поймал ее, уже наполовину высунувшуюся из окна. Она была сильная, как лошадь, и выкрикивала такие богохульства, которые я никогда не слышал ни раньше, ни после этого.

Я ее утихомирил, и приехал Док. Мы доставили ее на Адмор авеню и поместили в комнату в подвале. Она находилась там два или три дня, а затем ее знакомые забрали ее домой. Конечно, они отзывались не слишком хорошо об этом, и думали, что мы обращались с ней неподобающе. Но мы считали, что сделали для нее все, что могли, хотя она себе совершенно не помогала.

Говорят, долгое время после этого доктор Боб не хотел иметь дела с женщинами-алкоголиками, хотя он все-таки старался помочь, насколько это было возможно, всем, кто приходил за помощью. И Билл Уилсон в разговоре с Сью Уиндоуз в 1950 году также вспоминал, какой скандал обрушился на них после этого эпизода.

«Как пьяницы, я не знаю, почему мы должны были стыдиться, — говорит Билл. — Но у нас было чувство, что выходки некоторых из этих первых людей могли разрушить нас совсем. “Лил”, я думаю, была самой первой женщиной, с которой мы имели дело».

Билл думал, что у «Лил» так ничего и не получилось. Но Сью рассказала, что она исправилась через несколько лет, вышла замуж, родила детей. Только Лил выздоравливала отнюдь не благодаря программе АА. Это тоже было уроком — АА не является ответом для всех.

Эрни также вспоминал, что примерно во время Финальных Серий* у Виктора в доме было десять кварт спирта для растирок. Это было, среди прочего, остатками запаса, который использовался для растирок во время болезни его матери, перед тем, как она умерла.

* Финальные Серии — финал чемпионата по американскому футболу; проводится обычно в конце лета — начале осени (пер.).

Как рассказывал Эрни, Виктор спросил нескольких джентльменов из числа бродяг и преступников, пили ли они когда-нибудь такое... «Это лучше, чем шампанское», — ответил один. Все еще не совсем убежденный, Виктор дал им пинту, и наблюдал из-за жалюзи, как они его выпили. Было похоже, что никто из них не умер. Более того, они пришли и попросили еще.

«О'кей, — сказал Виктор и дал им еще пинту. — Но это последняя. Если он так хорош, то это как раз то, что мне нужно». Пьянство продолжалось в течение всех Финальных Серий 1935 года между Детройтскими Тиграми и Чикагскими Лисами, а это целых шесть матчей.

Эрни заметил, что оба, и Виктор, и Эдди Р., были примерами неэффективной возни с алкоголиками как с малыми детьми, «от которой отказались в более поздние годы». И не удивительно. Она требовала непрерывных усилий со стороны всех членов.

Эрни вспоминал также одну из первых непрощенных попыток, предпринятых ранними АА-евцами в Акроне. Они пошли в дом одного человека, и довольно серьезно с ним поговорили. Он вынужден был слушать, но мало что мог сказать в ответ, так как пластом лежал на кровати.

«Через пару дней мы снова пришли, но его мать заперла дверь и отказалась нас впустить, потому что мы действовали ему на нервы. “И кроме того, у него нет никакой проблемы с виски”, — заявила она».

Были и другие. Некий пьяница вцепился в руль, когда доктор Боб вел машину, и едва не разбил авто. Была также официантка из индейцев, с которой пытались работать какое-то время.

Смитти вспоминает, как его отец давал пьяным дозу паральдегида. «Они будут лежать тут 36 часов в отключке, сказал отец. Затем один из них пролил лекарство в машине, которая неприятно пахла после этого до тех пор, пока ее не продали. *Pierce Arrow* называли в семье “Ковчегом”, — рассказывает Смитти, — папа, конечно, был Ноем».

Кроме того, Билл писал Луис о человеке из Детройта, с которым они работали в то лето 1935 года: «Он много старше среднего возраста, и очень похож на тех, кого я встречал в Госпитале Нью-Йорка в изобилии, — пишет Билл. — Он не очень продвинулся пока, но он развалится в ближайшие пару лет,

если будет пить. Бедолага, он хотел держать все это в глубокой тайне, и мы не смогли заставить его раскрыться».

Как Билл говорит об этом, «редкий вечер проходил без того, чтобы чей-нибудь дом не стал прибежищем для небольшого собрания мужчин и женщин, счастливых в своем избавлении, и постоянно думающих о том, как они могут рассказать о своем открытии другим новичкам». Когда случалась неудача, «они старались сделать так, чтобы семья этого человека жила духовной жизнью (предопределение, если не прямое предшествование Ал-Анона), в значительной мере облегчая их беспокойство и страдания», — рассказывает он.

«В дополнение к этим случайным встречам по мере необходимости, стало традицией выделить один вечер в неделю для собрания, которое могли бы посещать любой и каждый, кто интересуется духовной жизнью», — рассказывает Билл. Это, разумеется, были вечера по средам у Т. Генри Уильямса.

«В те дни все могли усесться на замечательные мягкие стулья, потому что нас было немного, — вспоминает Эрни в разговоре с Биллом. — Кларас Уильямс никогда не приходилось использовать больше парочки жестких стульев. Там были вы, Док, Билл Д., я и Фил С. Остальные были членами Оксфордской Группы, в целом было 13 или 14 человек».

В самом начале среди других участников бывали Т. Генри и Кларас, Генриетта Сейберлинг, Анна Смит и Генриетта Д.

«Алкогольная команда», как кто-то назвал ее в более поздние годы, продолжала собираться в доме Т. Генри каждый вечер по средам с лета 1935 года почти до конца 1939 года, затем переехала в дом Доктора Боба на несколько недель, и оттуда в январе 1940 года в Королевскую школу.

Если, как считал доктор Боб, первопроходцы использовали Двенадцать Шагов, не зная об этом, то это была уже первая группа Анонимных Алкоголиков, хотя ее участники об этом не думали.

Тем не менее, даже тогда уже были подводные течения и некая разобщенность между алкоголиками и другими членами местной Оксфордской Группы. «Принцип указания свыше, которым руководствовалась группа, никогда особо не одобрялся пьяницами, — говорит Эрни. — Возможно, его не объяснили достаточно подробно».

У меня все это не укладывалось в голове с самого начала, — рассказывает он. — Казалось, что это становится все более технологичным и формальным. Иногда я чувствовал себя, как будто они используют доску Уиджа*. И я сам, да и другие алки считали, что их выдумки родом из чернильницы, и что они пытаются навязывать личные идеи другим. Но из уважения к Т. Генри мы не протестовали слишком уж бурно.

С другой стороны, мы уводили новичков наверх, заставляли встать на колени и добивались от них признания, которое я считал очень важной частью».

Признание и капитуляция были более чем важны; это было обязательным условием. Боб Е., который пришел в АА в феврале 1937 года, вспоминает, что после пяти или шести дней в госпитале, «когда вы давали понять, что вы настроены достаточно серьезно, они предлагали вам встать на колени у кровати и произнести молитву Господу, признаваясь, что вы оказались бессильны перед алкоголем, и что ваша жизнь была неуправляемой. Более того, вы должны были сказать, что вы верите в Высшую Силу, которая вернет вам здравомыслие».

В этом вы можете увидеть начало Двенадцати Шагов, — рассказывал он. — Мы называем это признанием. Оксфордисты этого требовали. Вы не могли пойти на собрание, пока вы этого не выполните. Если по какой-то причине вы не сделали это в госпитале, вы должны были сделать это наверху, в спальне дома Уильямсов».

Дороти С. М. вспоминала о собраниях 1937 года, когда «все мужчины удалялись наверх, а мы, женщины, нервничали и беспокоились о том, что там происходит. Примерно через пол-часа, или около того, вниз спускался очередной мужчина, дрожащий, бледный, сосредоточенный и хмурый. И все люди, которые уже были в АА, маршировали по лестнице вслед за ним. Они не очень охотно рассказывали о том, что произошло, но через некоторое время они говорили нам, что это было настоящее признание».

* «Доска Уиджа», «Говорящая доска» — планшетка для спиритических сеансов с нанесенными на нее буквами алфавита, цифрами от 1 до 10 и словами «да» и «нет» (ред.).

Я часто думаю, сколько людей из тех, что приходят сегодня, смогли бы пройти через подобную процедуру — обычное старомодное собрание с молитвой, — говорит Дороти, которая тогда была замужем за АА-евцем Кларенсом С., а позднее пришла в АА сама. (Она умерла в 1971 году.) — Новички делали признание в присутствии всех остальных людей». После признания и капитуляции, многие шаги — включая переоценку ценностей, признание недостатков характера и возмещения ущерба другим — делались в течение нескольких дней.

Доктор Боб, как мы знаем, в тот самый день, когда выпил в последний раз, энергично взялся за то, что теперь называется выполнением Девятого Шага АА, путем сознательного возмещения ущерба, нанесенного друзьям и знакомым.

Спустя более чем 40 лет после этого многие «современные» медицинские учреждения, ориентированные на АА, советовали пациентам пройти первые Пять Шагов программы АА до того, как они выйдут из госпиталя — то есть проделать процедуру, не сильно отличавшуюся от того, что делала первая группа в 1935 году.

Госпитализация была еще одним обязательным условием в ранний период. Сам доктор Боб был одним из немногих исключений. Даже те потенциальные новички, кто был вполне «сух», в случае обращения за помощью в АА должны были провести от пяти до восьми дней в частных палатах Городского госпиталя. Этому подходу придавалось такое значение частично из-за того, что доктор Боб был врачом, и был ориентирован на госпитализацию, считая алкоголизм болезнью. Преимуществом также было то, что алкоголик, находящийся один в комнате, оказывался пленным слушателем, и с ним можно было работать. Этим пациентам для чтения разрешалась только Библия. Как правило, их навещали только выздоравливающие алкоголики.

Это было настолько существенной частью программы, что Уоррен С., пришедший в АА в Кливленде в июле 1939 года, вспоминает, что были довольно острые дебаты по поводу того, принимать его в Сообщество или нет, поскольку он *не* прошел госпитализацию.

Поэтому, когда сегодня АА-евец упоминает о том, что они были не слишком поспешны в выполнении Шагов, или не проходили всех этих госпитализаций, когда вступили в программу, он говорит о старых временах — но не о *старых* старых временах.

Так что же представляла собой госпитализация? Бетти Б., практикантка, была свидетельницей одного из ранних примеров. Насколько она помнит, происходило это летом или осенью 1935 года.

«У меня было дежурство с 3:00 до 11:00 на роскошном этаже с частными палатами, — вспоминает она. — Это было место, куда редко назначали практиканток...

Я проходила мимо лифта, дверь лязгнула, открылась... и я в полном изумлении увидела, как доктор Боб выталкивает в коридор грязного, непричесанного, небритого человека в состоянии очевидной интоксикации. Я уверена, что мое удивление было замечено. Пациентов такого типа никогда не видели на отделении. Он безусловно принадлежал к тем, чье место было двумя этажами ниже, в благотворительном отделении.

Однако доктор Боб, удерживая шатающуюся фигуру в устойчивом положении за шиворот, уставился на меня поверх своих очков в роговой оправе и сказал: «Теперь слушайте меня, женщина! Я хочу, чтобы Вы выполнили в точности то, что я велю Вам сделать. В точности! Забудьте все правила приема пациента, которым вас учили. Меня не волнует, что будет говорить Вам Ваша старшая медсестра. Не раздевайте его. Не давайте ему полагающуюся при приеме ванну. Забудьте об анализе мочи. Ничего не делайте — Вы меня поняли? *Ничего!* Меня не волнует, если он обмочит всю кровать, или затошнит все вокруг. Не меняйте ему белье. Меня не волнует, если он будет лежать на полу. Оставьте его там. Важно только одно — он захочет выпить — я имею в виду виски. Скажите ему, что он получит все, что захочет, только если он выпьет унцию паральдегида* перед тем, как получит свой виски. Запомните — по одной унции каждого — паральдегид, затем виски.

* Снотворное и противосудорожное средство, применявшееся в первой половине XX века (ред.).

И запомните, женщина, забудьте, что Вы медсестра. Я напишу Вам приказ, чтобы у вас не было неприятностей. Поместите его в 306 палату. Они знают об этом внизу. Я вернусь завтра утром”. С этим он зашагал по коридору, в своих диких носках, как обычно торчащих из-под штанин его синих хирургических брюк.

Диковинный пациент действовал именно так, как предсказал доктор Боб. Вскоре он стал орать и требовать выпивки. Он получил паральдегид и виски, свернулся калачиком на полу и захрапел, страдая недержанием мочевого пузыря.

Через три часа процедура была повторена, и перед тем как уйти с дежурства, я заглянула к нему. Ему каким-то образом удалось забраться в кровать, но он помахал мне, чтобы я уходила, сказав при этом: “Я не буду больше пить эту чертову белую дрянь”.

И не стал. Мне велено было не заходить к нему в палату, пока он не зажжет лампочку вызова. Но каждый день я заглядывала к нему, и всегда кто-нибудь сидел у края его кровати, иногда по несколько человек, включая женщин. Затем, в какой-то день он зашел в процедурную, где я промывала шприцы. Определенно это уже был совсем другой человек! У него были ясные глаза, он был выбрит и улыбался. И не только это, он был вежлив и, совершенно очевидно, хорошо образован.

Наиболее пикантной деталью в этом человеке было, однако, то, как он говорил о своей проблеме пьянства. Он даже не выглядел несчастным. Он сказал, что теперь он знает, что все наладится. У него была надежда! Он рассказал мне также, что он адвокат, и что он родился на Юге...

Я больше ничего не знаю об этом пациенте до сегодняшнего дня, но знаю, что мне представилась редкая возможность увидеть моего любимого доктора Боба в действии — несущим чудесное послание». Такое же послание было донесено и самой Бетти, спустя почти 35 лет.

В дополнение к госпитализации и признанию, были, без сомнения, и другие обязательные вещи, хотя даже доктор Боб и Билл могли не знать, какие именно. Но поскольку это была экспериментальная программа, и им было интересно, что именно будет работать — например, прагматический подход, упо-

мянутый Уильямом Джеймсом — процедуры менялись или модифицировались по мере того, как продолжалась работа.

«Видите ли, в те дни мы пробирались наощупь в темноте, — говорил доктор Боб. — Мы практически ничего не знали об алкоголизме».

Боб понимал, что дух служения был исключительно важен для его собственного выздоровления, но он вскоре обнаружил, что он должен быть дополнен также некоторыми знаниями. Он вспоминает, как он разговаривал пять или шесть часов с одним человеком, лежащим на койке в госпитале. «Я не знаю, почему он вообще это выдержал, — говорил он. — Должно быть, потому, что мы спрятали его одежду».

Тем не менее, я вдруг понял, что я, вероятно, знал не очень много о том, о чем я говорил. Мы распоряжаемся тем, что у нас есть, и в том числе нашим временем. Похоже, я не очень хорошо распоряжался своим временем, если у меня ушло шесть часов, чтобы рассказывать что-то этому человеку, когда мог бы сказать это за час, если бы хорошо знал то, о чем говорил.

Медицинские учебники также не очень помогали, — говорит Боб. — Обычно, информация состояла из описания сомнительных процедур, применяемых при белой горячке, если пациент зашел так далеко. Если нет, то вы выписывали ему некоторое количество бромидов и читали парню хорошую лекцию».

Комментируя их собственное кислокапустно-томатно-сиропное «лечение», доктор Боб говорит: «Конечно, позже мы поняли, что диетные ограничения имеют очень небольшое отношение к поддержанию трезвости».

Это прозвучало так, будто он легко и элегантно отказался от своей особенной дополнительной диеты; но Эрни вспоминает, что Билл и Док стремились испробовать все, что могло бы уменьшить тягу к виски, и отмечает, что это отнимало немало времени.

«Я представляю Дока с помидорами, кислой капустой, банкой сиропа Каро и большой ложкой, — говорит он, предаваясь воспоминаниям с Биллом Уилсоном. — Парни ели все это, пока оно не встало им поперек горла. Он в конце концов отказался от кислой капусты, но сохранил помидоры и кукурузный сироп на многие годы».

И Сью, и Смитти сохранили очень живые воспоминания о том, как все изменилось после знакомства их отца с Биллом, когда они вдвоем начали помогать другим алкоголикам обрести трезвость:

«Все было довольно плохо к тому моменту, когда он перестал пить, — говорит Сью. — Но после этого все пошло просто великолепно. Мама намного меньше беспокоилась о папе и, я думаю, он был гораздо больше удовлетворен собой. Ситуация улучшилась и в финансовом отношении, и нам всем тоже стало гораздо лучше... Вся семья много смеялась, и это было действительно счастливое время. Не все и не всегда шло абсолютно гладко, из-за ухажеров и из-за того, что мы выросли, но когда я оглядываюсь назад, это было просто здорово».

Как вспоминала Сью много лет спустя, каждую среду по вечерам она должна была сделать две вещи прежде, чем ее семейство вернется с собрания у Т. Генри. Во-первых, приготовить кофе для них и всех тех, кто мог прийти домой вместе с ними. И во-вторых, отделаться от Рея Уиндоуза, школьного ухажера, который впоследствии стал ее вторым мужем.

«Я помню, как они не спали допоздна каждый вечер, разговаривая, — говорит Сью. — Для меня это тоже было хорошо, потому что я всегда была очень стеснительной, и это сильно помогло мне в общении с людьми. Они были незнакомцами лишь в первую минуту, но потом они приходили в дом каждый вечер — или даже жили с нами».

«Постепенно я стал замечать, что папа остается трезвым, — рассказывает Смитти. — Ну, конечно, это было в 1935 году, в разгар Депрессии, и ни у кого не было денег. Но зато у них было много времени, что в итоге оказалось очень полезным».

По мере того, как группа набирала обороты, — продолжает Смитти, — вокруг кухонного стола стало собираться все больше и больше людей, со своими разговорами и небольшими собраниями по утрам. Потребление кофе, я помню, выросло до девяти фунтов в неделю.

Некоторых из самых первых я помню: Эрни Г., который стал моим зятем, Билл Д., Джордж Д., Вальтер Б., Генри П., который, по моим сведениям, до сих пор трезв благодаря АА, и Том Л.

А тем временем, — вспоминает Смитти, — наша домашняя жизнь стала намного счастливее, и у папы появился не-большой доход благодаря практике, хотя его ни в коей мере нельзя было назвать обеспеченным. Но он начинал возвращать себе уважение со стороны своих собратьев по медицинской профессии.

Он относился к своей работе врача очень серьезно, хотя у него было замечательное чувство юмора, и он шутил со всеми, кто был готов его слушать. Однако, он становился страшно серьезным, когда входил в госпиталь для какой-нибудь медицинской работы.

У меня практически не было возможности близкого общения с ним, когда он пил, но он так оживился и замечательно проводил со мной время после. Это было поразительное изменение, особенно в том, что касалось наших с ним отношений.

В этот период у папы все было в порядке со здоровьем. Он всегда был чрезвычайно активным и здоровым человеком, и у него было больше энергии в этом возрасте, чем у кого-либо другого из всех, кого я знал.

Мама, конечно, была рада ужасно, и старалась всячески его поддержать. Они стали замечательной парой — очень заботливой и преданной друг другу.

По мере того, как движение продолжало расти, Билл и Луис стали частыми гостями у нас в доме, и мы любили, когда они бывали у нас. Папа и мама, вместе со мной и Сью, тоже гостили у них в доме на Клинтон Стрит, в Бруклине, Нью-Йорк.

Папа часто говорил мне, что хотя он и Билл часто видели многое под разными углами, они никогда не ссорились, и их сознания, наверное, объединялись вместе для создания умной программы, которую они могли бы предложить другим алкоголикам».

IX. Методы «Двенадцати Шагов» развиваются

В конце августа 1935 года, когда Билл уехал из Акрона, в городке было уже четыре или, возможно, пять первопроходцев, если считать Фила, который мог находиться в процессе трезвления.

В ту зиму Билл у себя в Нью-Йорке помог обрести трезвость, среди прочих, Хэнку П. и Фитсу М. В апреле 1936 года он ненадолго приезжал в Акрон. Оттуда он написал Луис, что замечательно провел выходные и был «так счастлив по поводу всего, что там происходит. Боб, Анна и Генриетта Сейберлинг очень много работали с этими людьми, причем успех действительно потрясающий. Были очень приятные встречи дома у Боба, Генриетты и Уильямсов, по очереди».

В сентябре 1936 года Билл приезжал еще раз, и его визит послужил «сигналом к очень трогательной домашней вечеринке, — писал он. — Анна, Боб и Генриетта проделали огромную работу. С весны появилось несколько новых лиц».

В феврале 1937 года проводился очередной подсчет, появилось еще семь новеньких в Акроне, и в сумме стало уже 12. У половины из них произошел уже, или предстоял в будущем тот или иной вид срыва, и лишь один человек так и не достиг успеха в программе АА. Для большинства, однако, эти срывы

оказались убедительными факторами для осознания. (Если считать день последней выпивки доктора Боба днем основания АА, то получается, что инцидент в Атлантик Сити являлся его последней пьянкой. Сам он, тем не менее, ссылался на этот эпизод, как на срыв).

Были дюжины других людей, которые участвовали в программе вплоть до февраля 1937 года. Кое-кто добивался успеха на время, а затем уходил из программы. Кое-кто возвращался. Кто-то умер. А некоторые, такие как «Лил», сумели найти другой способ.

Все это время доктор Боб и первые АА-евцы работали с новичками. Методы, которые они использовали, поначалу были достаточно жесткими, но становились все более и более гибкими и открытыми с течением месяцев и лет.

Все начиналось с беседы с женой, и эта практика продолжалась до начала 1940-х годов. Один из ранних АА-евцев вспоминал, как доктор Боб пытал его жену: «Ваш муж действительно хочет бросить пить, или ему из-за этого просто не очень комфортно? Достиг ли он конца этого пути?»

Затем доктор Боб заявил этому человеку: «Если Вы совершенно уверены, что хотите бросить пить навсегда, если Ваши намерения серьезны, если Вы не просто хотите почувствовать себя лучше, чтобы снова начать пить в один прекрасный день в будущем, тогда Вы сможете избавиться от этого».

«В Кливленде или Акроне вы не могли просто прийти в АА, как вы можете сделать это сегодня, — говорит Кларенс С. из Кливленда, один из тех первых АА-евцев, — за вас кто-либо должен был поручиться. Обычно, первой звонила жена, и для начала я шел поговорить ней. Рассказывал ей свою историю. Мне нужно было кое-что уточнить о потенциальном участнике и его отношениях с супругой. А также то, пьет ли он постоянно или запоями. После этого я понимал, какой подход к нему нужен, и что следует предпринять, чтобы он меня понял. Я мог даже устроить ему своего рода ловушку. У меня было много трюков в запасе».

«Мы ничего не знали о программе “привлекательности идей”, — говорит Уоррен С., рассказывая о тех сумасшедших

дней прохождения Двенадцати Шагов в Кливленде осенью 1939 года. — Мы звонили жене, или шли повидаться с ней. Мы старались получить всю возможную информацию об этом новом человеке — где он работал, чем именно занимался. Бывало, мы даже встречались с его начальником, если тот был обеспокоен его пьянством. Когда мы садились и начинали разговор с этим парнем, мы уже знали о нем все.

В большинстве случаев они хотели как-то изменить свою жизнь, когда вы с ними разговаривали, — говорит Уоррен. — В те дни мы были полны энтузиазма и преданности делу, которые так помогали нам продвигать программу. Мы передавали человеку то, что сами чувствовали. К моменту, когда мы заканчивали наш рассказ, большинство хотело хотя бы попробовать.

Но не все, — добавляет он. — Иногда меня выставляли за дверь из самых фешенебельных домов в городе. «Что? Я алкоголик? Пошел к черту отсюда!»»

Вслед за этим предварительным разговором, потенциальный участник обычно госпитализировался и «выводился из тумана». Оглядываясь назад, кое-кто вспоминает, что ему постепенно снижали дозы виски. Другие мало что помнили вообще (скорее всего, по причине слишком уж сильного «тумана»), тогда как состояние некоторых не требовало специального лечения, но их все равно госпитализировали.

Когда новичок приходил в себя, начинались ежедневные визиты всего городского АА в полном составе. Их было трое или четверо сначала, 20 и более спустя несколько лет. АА-евцы делились собственным опытом в надежде на то, что будущий участник «почувствует себя своим». В то же время доктор Боб объяснял медицинские факты простыми, обыденными словами. После этого пациенту говорили, что решение остается за ним.

Если новичок соглашался следовать программе, от него требовали признать, что он был бессилён перед алкоголем, и что он вручает свою волю в руки Господа в присутствии одного или более АА-евцев. Хотя акцент на это признание делался сильнейший, первые АА-евцы признают, что Боб представлял для них Бога, как Бога любви, которому были небезразличны их отдельные жизни.

Пол С., преодолевший первые трудности и ставший одним из самых активных и влиятельных ранних АА-евцев Акрона, впервые встретил доктора Боба в январе 1936 года, и тот показался ему человеком грубым и неприветливым.

«У меня было впечатление, что он знает, о чем я думаю, и позднее я выяснил, что так оно и было, — рассказывает Пол в разговоре с Биллом Уилсоном. — Он не доверял мне в течение нескольких месяцев. Он знал, что я его обманываю.

У доктора Смита появилась привычка заезжать к нам на кофе по вторникам и четвергам, когда он заканчивал прием в кабинете, — рассказывает Пол. — Поначалу темой разговора была честность, и после нескольких посещений он предложил мне прекратить обманывать самого себя. И тогда тема изменилась на веру. Веру в Бога.

Мы много молились вместе в те дни, потихоньку начали читать Священное Писание, а также обсуждать практические подходы к его применению в нашей жизни» — рассказывает он.

Примерно год спустя, в феврале 1937 года, Пол С. попытался заинтересовать программой своего брата. «Я объяснил сестре, что не могу себе позволить, чтобы меня видели с подобными людьми, — ответил Дик С. — Но я, разумеется, оплачу все расходы Пола, если это удержит его от пьянства».

Джей. Д. Х., который пришел в АА в сентябре 1936 года, вспоминает, что о нем заботились «девять или десять человек, которые предшествовали мне». Джей. Д. уже встречал доктора Боба и был наслышан о его «бредовой идее» по поводу пьянства. Он был из Вермонта, а я был южанин, и, на мой взгляд, у него был этакий северный тип профессионального отношения к проблеме — грубоватый и прямой. Но позже, когда он рассказал мне свою историю, я понял, что это была всего лишь его манера говорить.

Он очень часто использовал сленг. Меня он обычно называл «Аберкромби». Почему, я не знаю. Он звонил и говорил: «Возьми с собой свою пустышку», — имея в виду мою жену. Лексикон у него был весьма своеобразный, но совершенно замечательный. Он был образованным человеком, но кое-что из его сленга вам вряд ли доводилось слышать от нормальных людей».

Смитти замечает, однако, что, хотя его отец и использовал немало сленга, он никогда не богохульствовал, «даже когда попадал себе молотком по пальцу. “Черт подери!” было самым сильным выражением из всех, какие я слышал от него».

Хотя Джей. Д. и слышал о «средстве», поиском способа помочь ему занималась его жена, как это было тогда в большинстве случаев; муж или ничего не знал, или ему нечего было сказать по этому поводу. Она позвонила доктору Бобу домой. Был понедельник, и он играл в бридж в Городском Клубе, поэтому Смитти и гостивший у них Билл Уилсон заехали за ней и отвезли к доктору Бобу.

«Это был первый случай в ее жизни, когда она отправилась куда-то из дома в кампании двоих незнакомцев, даже не зная, куда они едут, — рассказывает Джей. Д. — Но она была готова на все, чтобы помочь мне с проблемой пьянства».

На следующий день жена дала ему немного выпить и добилась согласия встретиться с доктором Бобом в среду. Но предупредила, что к этому времени он должен быть абсолютно трезв.

«Мы отправились к Доку в его кабинет, и он рассказал мне о своем периоде пьянства, — вспоминает Джей. Д. — Потом мы поехали к нему домой на улицу Адмор, где я познакомился с Эрни, Джо Д., Гарольдом Г. и Полом С. Затем они целый день возили меня по городу, даже без ланча, рассказывая о том, как важно оставаться трезвым. Но никто из них не сказал мне, как это сделать».

В этот вечер Джей. Д., один из немногих, не проходивших госпитализацию, был приглашен на собрание в дом Т. Генри. «Я встретил там еще семь человек с проблемой пьянства, включая доктора Боба и Билла Уилсона. Они все рассказали свои истории, и я решил, что у меня тоже может быть надежда».

Я сидел под лампой для бриджа, а вся эта толпа на меня уставилась. Жена рассказала мне, что я весь вечер просидел там с глупой ухмылкой на лице, как Кэлвин Кулидж. Но я был смущен, знаете ли, среди этих незнакомых людей. После собрания Билл поговорил со мной примерно пол-часа, и другие парни тоже подошли и поговорили. Потом мы пили кофе на кухне.

На следующий день я позвонил кое-кому из этих парней, и в тот же вечер двое из них позвонили мне домой. Кажется, что мы уже просто жили вместе, когда я первый раз пришел на группу — я, Пол С. и Гарольд Г. В течение дня мы могли переходить из дома в дом, но заканчивали каждый вечер в одном и том же месте — у Боба Смита».

Джею Д. не разрешалось что-либо делать или говорить, когда они приглашали новеньких. «Я только слушал и учился, и меня учили» — вспоминает он.

В конце концов ему разрешили поговорить с новичком — после того, как все остальные уже встретились и побеседовали с ним. У нас был уже установившийся метод, — вспоминает Джей. Д. — В разговоре мы сначала ходили вокруг да около и думали, кому из ребят лучше поговорить с новым человеком. Мы хотели попасть в точку и в выборе правильного парня, и в том, чтобы поймать подходящий психологический момент. Ведь нам предстояло рассказать ему о духовной части нашей программы.

Док обычно наносил “первый удар”, используя медицинские факты. К примеру, он описывал мой срыв как рецидив, или обострение болезни, точно такое же, как обострение у диабетика после сладкой пирушки. Он также подчеркивал, что это смертельная болезнь, и единственный способ, с помощью которого человек может излечиться от нее или, другими словами, не умереть от нее — это удержаться от первой рюмки. Это была основа всех основ. В свою очередь, мы вколачивали эту идею друг в друга. После этого мы переходили к духовной части».

Некоторые АА-евцы, вступившие в сообщество в тот период и вплоть до 1940-х годов, вспоминали, что доктор Боб использовал аналогию с сахарным диабетом для объяснения алкоголизма новичками, тогда как другие вспоминали, что он описывал его как аллергию.

«Когда я спросил доктора Боба, как развивалось его понимание алкоголизма, — рассказывает один участник, — он ответил: “Если у вас аллергия на клубнику, вы ее не едите, не правда ли? С алкоголиком то же самое. У него аллергия на алкоголь. Его организм с ним не справляется. Это именно то, что я пытаюсь донести до этих парней, что они на самом деле пьют яд,

потому что их организм просто не может его выносить”. И еще он говорил: “Если у вас образовалась повышенная чувствительность на что-либо, ваш организм уже не сможет с этим справиться”».

Джей Д. отмечает: «Мы обсуждали новичков, а также то, как мы можем помочь другим, уже пришедшим в группу, но находившимся на грани. Мы пытались предупреждать срывы. Например, однажды вечером Боб сказал мне, что нам нужно поехать и повидаться с тем парнем, который постоянно богохульствовал, пропустил пару собраний, и уже почти созрел для срыва».

Мы обсуждали также, как привлечь новичков, и как с ними обращаться. Мы говорили о том, какие ошибки мы допустили, рассказывая свои истории. Мы не стеснялись критиковать друг друга. Мы предлагали убрать некоторые слова из рассказа, а некоторые, наоборот, добавить, чтобы сделать разговор более эффективным. Все это превратило нас в команду психологов-любителей и послеобеденных спикеров».

Все это время, вспоминает Джей Д., он встречался с доктором Бобом ежедневно, либо у него в кабинете, либо дома. «Я бывал там четыре или пять раз в неделю днем и заканчивал там вечер».

Я приходил к ним домой утром, открывал дверь и заходил, — рассказывает Джей Д. — Никто еще не вставал. Я приступал к приготовлению кофе. Слышался чей-нибудь оклик: “Кто там внизу?” — подразумевавший, что может быть, это какой-то алкоголик, оставшийся на ночь. Анна никогда не знала, кого она обнаружит на диване, когда встанет утром».

Она относилась к очаровательному типу по-матерински заботливых женщин, не любить ее было невозможно. Ее не очень волновала мода. Если она хотела куда-нибудь пойти, она шла, вне зависимости от того, было у нее новое платье, или не было. Она брала шляпу, которой могло быть и пять лет, и десять, надевала ее и шла. Я слышал, как она говорила, что у нее была всего одна пара чулок».

Вот за что я особенно благодарен Бобу и Анне, — рассказывает Джей Д. — За два дня до того, как я пришел в группу, доктор Боб с Анной собирались уехать в Вермонт. Но Анна вдруг

проснулась посреди ночи и сказала, что у нее такое чувство, что им не следует ехать, и что они будут нужны здесь».

Похожая история была рассказана Дороти С. М. (ее первым мужем был Кларенс С.). Она рассказывает, что у Анны было «глубокое чувство веры в указания свыше. Когда у нее появлялось ощущение, что что-то должно случиться, или что-то является правильным, ничто не могло уже ее поколебать», — говорит Дороти».

«Я ночевала у нее, и мы все собирались поехать на пикник в воскресенье. В субботу вечером Анна твердо объявила, что она не поедет. Что-то сказала ей, что это будет неправильно. И действительно, где-то около пяти часов утра позвонили из Детройта и сообщили о человеке, которого они собирались прислать».

И мы стали ждать маленького Арчи Т. Он жил у Смитов почти год, потому что был слишком слаб и слишком нищ, чтобы найти работу. Позже он стал основателем группы в Детройте. Таким образом, это был один из примеров того, как полученное Анной указание действительно сработало».

Арчи Т. рассказывал в более поздние годы: «Я был взят с улицы и возвращен к жизни заботами Анны Смит. Я был не только без гроша и без работы, но был также слишком болен, чтобы выходить из дома в течение дня и искать работу. Любовь Анны была столь велика, ее терпение по отношению ко мне было столь безграничным, а ее обращение со мной столь понимающим, что через десять месяцев я почувствовал себя новым человеком, насытившись, возможно, всего несколькими зернами этой любви».

Их любовь друг к другу и к детям была так велика, что наполняла собой весь дом, и если кто-то жил в этом доме и хотел этого, их любовь буквально проникала сквозь кожу. В течение десяти месяцев, пока я жил в их доме, — рассказывает Арчи, — юный Смитти и Сью обращались со мной так, как будто я был членом семьи. Ни один из детей никогда, ни разу не сделал или не сказал ничего такого, что заставило бы почувствовать себя “вне семьи”».

Анна давала мне возможность чувствовать так, как я чувствовал, без какого-либо вмешательства, давала мне возможность понять многие вещи для себя, зная, с той мудростью,

которая дана лишь немногим, что этим способом я чему-то научусь и смогу использовать в своей жизни то, чему я научился».

В течение многих лет Арчи было очень трудно даже рассказывать свою историю кому-либо. В конце концов, в свой десятый юбилей в АА, в 1948 году, у себя в Детройте, когда он представлял Анну полутора тысячам людей, он вдруг понял, что должен поделиться своей историей с другими. Юбилей Арчи также послужил поводом для последнего большого выступления доктора Боба, из которого в эту книгу попало большое количество цитат.

«Когда я приехал в Акрон, я был просто чуть живой, совершенно истощен физически, умственно и эмоционально», — рассказывает Арчи.

«Он был настолько измучен, что у него почти не осталось сил, — соглашается Смитти, — Мы считали его простофилей».

Арчи вспоминает, как он думал тогда: «Как я собираюсь выйти и зарабатывать себе на жизнь? Что думают обо мне Смиты, если я только сижу здесь и ничего не делаю? Хватит ли у меня силенок, чтобы сделать вид, что я возвращаюсь обратно в Детройт, а затем, когда я от них уйду, покончить с собой?»

Ни слова никому о том, что я думал. Я всегда был очень замкнутым человеком. Однако, Анна прочитала мои мысли. Ни с того, ни с сего, она сказала: «Арчи, мы с Бобом хотим, чтобы ты знал, что пока у нас есть дом, этот дом будет и твоим тоже». Я не помню, что я сказал или сделал тогда, но я точно знаю, что весь тяжкий груз депрессии и страха улетучился. Вряд ли большее утешение может быть передано кому-то с помощью таких простых слов».

Боб Е. вспоминает, что он тоже проводил очень много времени с Анной. «У нее была тихая и мягкая манера заставить вас почувствовать себя как дома. Я делился очень многими жизненными проблемами с ней. Она читала Библию и обсуждала ее со мной».

Она всегда старалась держаться просто. Я сказал ей, что я нервничаю и совсем деморализован. И она сказала мне пару фраз, чтобы произносить их, если я упаду духом, или буду в растерянности, не зная, что делать, или расстроен. Одна, кото-

рую я помню, была: «Бог есть любовь». И я использовал ее постоянно».

Боб Е. встретил Пола С. у буфетной стойки, во время ланча, в начале 1937 года. К тому времени минуло уже шесть месяцев, как Пол вышел из Городского госпиталя. «Он носил новую фетровую шляпу и держал в руке упаковку “Лаки Страйк”», — вспоминал Боб.

«Если ты хочешь узнать побольше, почему я неплохо одет и в хорошей форме, приходи ко мне в офис завтра, и я тебе расскажу», — сказал Пол.

«Все это было какой-то фантазмагорией, — рассказывает Боб. — Когда позже люди приходили навестить меня в госпитале, они не говорили мне, как стать трезвым. Они просто в течение всех семи дней рассказывали истории о том, как они пили».

Я пришел к Полу в офис, и он рассказал мне об этой программе для “алкогольной команды”, проводимой Оксфордской Группой. Затем он отвез меня к доктору Бобу, который был дома из-за простуды. Он лежал на диване, укрытый одеялом.

Он посмотрел на меня. Мне было всего 32 года, и меня трясло так сильно, что в руках ничего держать не мог. Я помню, как пытался спрятать свои руки. “Вы довольно молоды, — сказал он, — я не знаю, справитесь ли Вы с этим”. Затем он сказал: “У меня нет ни времени, ни сил, чтобы тратить их на Вас, если Ваши намерения недостаточно серьезны”.

После этого он сказал мне, что впереди меня ждет одно из трех: смерть, психушка или тюрьма, если я не перестану пить. Он заявлял это с места в карьер каждому, с кем разговаривал на подобные темы. И что я должен определиться, прямо здесь и сейчас, достаточно ли серьезно я настроен.

Доктор Боб сказал, что нет никаких сомнений, что я алкоголик и что я нуждаюсь в помощи, иначе меня бы здесь не было. Он сказал, что по своей биохимии я отличаюсь от остальных людей, и что у меня аллергия на алкоголь. Он не говорил о духовной стороне. Он изложил мне все это на основе принципов сообщества, и на основе того, что позднее назвал моральной философией.

Он разговаривал со мной три часа и убедил меня лечь в госпиталь и попробовать. Я сказал ему, что у меня совсем нет

денег, но он ответил, что эту проблему можно решить. “Ложитесь в госпиталь”. В конце концов, они списали на чужой счет. Позже АА перестало пользоваться услугами Городского госпиталя из-за проблем с деньгами. Но свой счет я оплатил, когда получил работу. Я чувствовал за это моральную ответственность.

Мне нравилось, когда эти люди приходили навещать меня. Доктор Боб приходил по крайней мере один раз в день. Последним, что я исполнил в госпитале, было признание, которое, как я думаю, было очень важным. Вы должны были встать на колени, с другим человеком, молиться и вслух делиться своими мыслями. Вы знаете, в первом варианте Двенадцати Шагов люди должны были вставать на колени, когда делали признание. Но остальные пьяницы заставили Билла убраться отсюда».

После выхода из госпиталя Боб Е. поддерживал постоянный контакт с другими АА-евцами. «По средам было официальное собрание, но мы встречались каждый вечер, — рассказывает он. — Мы были крепко напуганы. Мы уже потеряли все, и боялись пить. До этого ничто не срабатывало, и мы далеко не до конца были уверены, что это сможет».

День обычно начинался в доме доктора Смита, утром, — вспоминает Боб. — Он пытался вернуть себе место в госпитале в то время, а его практика не приносила больших доходов. Кофейник был включен постоянно, и в любое время в доме кто-нибудь был.

Док был таким же как все мы. Позже, когда на него стали давить больше, он оказался вынужден больше держать в себе. Но тогда он был просто одним из парней, и был очень раскован в своих разговорах. Придя в госпиталь, он мог заявить: “Пошевеливайтесь. Я также устал, как и Вы”. Он зажигал папиросу и говорил: “Что ж, еще один гвоздь в крышку моего гроба”. “Гробовые гвозди” называл он их.

Доктор Боб был заметным человеком в Акроне. Его знали все. Когда он перестал пить, люди спрашивали: “Это что еще за клуб для непьющих Вы там соорудили?” — “Сообщество Христиан”, — отвечал он. Это потому, что мы начинали собрания молитвой, и заканчивали тоже молитвой. Первый несчастный случай, который я помню, произошел с Биллом Дж. Он был

коммивояжером, и поехал в Цинциннати. У него хватило ума позвонить. Мы все собрали деньги и отправили Гарольда Г. за ним. Это обошлось нам в 10 или 20 долларов. Это были большие деньги в то время. Билла обнаружили вдрызг пьяным в отеле.

Но дело тут не в деньгах, — говорил Боб Е., — я вспоминаю, как я пожаловался на отсутствие работы, а Пол сказал: “У тебя есть работа. Твоя работа — это оставаться трезвым и работать по этой программе. Это само по себе является работой на полный рабочий день”».

Билл В. Х., который пришел в программу в сентябре 1937 года, вспоминает, что первое впечатление о докторе Бобе у него сложилось в госпитале: «Я просто лежал там и наслаждался общением с ним. Он приходил каждый день. Он говорил: “Один я ничто”. Я стараюсь обладать таким же смирением, какое я увидел в нем и Анне. Их дверь всегда была открыта, и в их маленькой кухоньке всегда был наготове большой кофейник с кофе. И кофе был действительно крепким, это помнят все, кому довелось его пить».

Одной из жен, которую труднее всего было убедить, была Аннабелла Г. Возможно, причина была в том, что ее муж, Уолли, привел домой АА-евца, которого он встретил в баре. Это был Пол С., «завязавший» в начале 1936 года. Пол сказал ей, что если она хочет, чтобы Уолли бросил пить, она должна поговорить с доктором Смитом.

Естественно, она была настроена довольно скептически. Затем ее личный врач, кабинет которого находился в том же здании, что и у доктора Боба, сказал ей: «Здесь есть доктор Смит, внизу, на одном из нижних этажей, у которого, похоже, есть метод для людей, которые слишком много пьют». Они спустились вниз поговорить, но его на месте не оказалось.

В конце концов, пастор Дж. М. Райт нашел женщину, которая поговорила с Аннабеллой и затем они договорились о встрече с доктором Бобом. Это произошло уже более чем через год, летом 1937 года.

Аннабелла вспоминает: «Я пошла туда, и разговаривала с доктором Смитом около двух часов, но все еще очень сомневалась».

— Вы думаете, есть какая-нибудь надежда для Уолли? — спросила я.

Он облокотился на стол, и сказал:

— После всего того, что я вам рассказал, у вас по-прежнему есть сомнения?

И я сказала:

— Конечно, есть. Вы не знаете моего Уолли.

— Вас убедит, если я позвоню 15 или 20 людям, и они все будут здесь через полчаса. Это люди, у которых была такая же беда, как у Вашего мужа. Это Вас убедит?

— Нет, не убедит, — ответила я.

— Что ж, давайте попробуем, и приведите его сюда в субботу, сказал доктор Боб.

— Я прослежу, чтобы он здесь был.

— Я не хочу, чтобы Вы проследили, что он сюда пришел. Я хочу, чтобы он пришел по своей собственной воле, не пьяный. И я хочу, чтобы он захотел прийти.

Позже Док позвонил мне и сказал: “Что же, большой мальчик был у меня, и я думаю, что это его заинтересовало. Но не удивляйтесь, если он придет домой пьяный. Я сказал ему многое, над чем стоит подумать, но сейчас я ухожу в отпуск. Если он обдумает все это и захочет, чтобы ему помогли, мы можем поместить его в госпиталь, когда я вернусь”.

Уолли продолжал пить, пока не вернулся через две недели доктор Боб. Затем Уолли поместили в госпиталь. Он выглядел совсем другим, когда вышел оттуда, и я подумала, что может быть, это подействовало.

Тем временем доктор Боб позвонил жене Тома Мейбелл Л. и сказал ей: “Присмотри за этой дамой, за Аннабеллой, иначе ее муж напьется меньше чем через два часа после того, как выйдет из госпиталя”. В общем, можете догадаться, что я собой представляла», — говорит Аннабелла.

«Она позвонила мне и попросила меня прийти. Я закатывала персики и прерваться не могла. Она спросила:

— Что для Вас важнее, персики или Ваш муж?

— Что ж, если хотите знать, то персики — ответила я. Но тем не менее пришла. Я пробыла там всего несколько минут, и вошли Док с Анной.

Я была вся на нервах, — рассказывает Аннабелла, — Мейбелл повела меня наверх, и я выплеснула ей душу.

— А почему бы тебе не доверить его Господу? — сказала она. — Отпусти с Богом.

В ту ночь я не могла уснуть, и неожиданно я сказала вслух: “Хорошо, Господи. Я ничего не могу сделать. Может быть, Ты сможешь. Позаботься о нем”. Я почувствовала такой душевный покой, что сразу же заснула.

Затем Анна Смит взяла меня под свое крыло. Она мне очень много рассказала, и звонила мне каждый день. Я видела, что Уолли появился интерес; он стал другим. Тогда я решила, что должна понять, что же со мной-то происходит. Я стала изучать программу, и вы знаете, она принесла огромное благо и мне, и Уолли.

Мы ходили на собрания, и все эти люди были очень дружелюбны. Они называли друг друга по именам и окружали заботой и вниманием новичков, стоило им только прийти. Женщины собирались вместе, и мы разговаривали, раскрывая друг другу наши сердца, и все, что мы держали в себе так долго.

Аннабелла вспоминает, что иногда женщины устраивали отдельные беседы у Т. Генри, но не очень часто. А иногда они собирались вместе у Смитов.

Вспоминая о тех днях вместе с Биллом Уилсоном, Аннабелла также замечает, что они с Уолли много читали о собраниях Оксфордской группы в отеле Мейфлауэр, но лишь намного позже они узнали, что собрания у Т. Генри были «своего рода тайным братством внутри Оксфордской группы».

«Это верно, — отвечает Билл, — кое-кто в группе действительно довольно сильно критиковал Уильямсов за то, что у них собирались все эти алкоголики».

Х. Сооснователи сталкиваются с проблемой денег

Молва об акронском «клубе для непьющих» распространилась в соседние городки, такие как Кент и Кэнтон, и, вероятно, в начале 1937 года, в Акрон начали заглядывать будущие АА-евцы из Кливленда. Сначала они приезжали по двое или трое. (К 1939 году приезжало уже по две полных машины).

Боб Е. вспоминал, что Джейн С. проделывала 35-мильное путешествие на собрания к Т. Генри в 1937 году, примерно в то же самое время, когда он сам начал участвовать в программе. Яркая и живая, с замечательным чувством юмора, Джейн считается первой женщиной в округе, которая обрела трезвость хоть на какое-то время — хотя бы на несколько месяцев.

Ветераны долго вспоминали ее историю, как муж оставил ее следить за поклежкой обоев в комнате. Проблема заключалась в том, что она с рабочим начала пить. Каждый раз, когда он начинал наклеивать новый рулон, либо один, либо другой из них на него наступал. Когда муж вернулся домой в тот вечер, оба, Джейн и рабочий, лежали без движения, окруженные пустыми бутылками (как рассказал ей муж позже), обмотанные кусками обоев и вымазанные клеем.

В ноябре того года Билл Уилсон поехал в деловую поездку, которая дала ему возможность сделать остановку в Акроне.

Боб Е. вспоминал, как он встретился с ним тогда в первый раз. «Ты только что приобрел новый костюм, — говорил он Биллу позже. — Я не знаю, что ты носил до этого, но скорее всего ходил в чем попало, потому что Док часто об этом говорил. Я не могу вспомнить, была ли у тебя с собой твоя скрипка, или нет, но тебе удавалось где-то добыть скрипку, если ты не привозил ее с собой».

Записи Билла рассказывают о том дне, когда они сидели с доктором Бобом в гостинице и подсчитывали выздоравливающих:

«У большинства людей были наиболее мрачные и безнадежные случаи, и они к тому времени были трезвыми уже пару лет, — рассказывает он. — Мы обнаружили, что около 40 алкоголиков чисты как стекло».

Доктор Боб и Билл поняли, что началась «цепная реакция», и что, «возможно, она может в один прекрасный день распространиться по всему миру... Мы, в действительности, плакали от радости, — рассказывает Билл, — и Боб, и Анна, и я склонили головы в молчаливой благодарности».

До того времени будущие АА-евцы из других городов приезжали к основателям. И теперь встал вопрос, должны ли все алкоголики приезжать в Акрон или в Нью-Йорк, чтобы стать трезвыми. Была ли возможность помочь алкоголикам, которые находились далеко? Была ли возможность для Сообщества увеличиться «быстро и существенно»?

Это было время, когда Билл начал думать о развитии сети госпиталей, приносящих доход, о сборе денег для Сообщества, об оплачиваемых миссионерах, а также о написании книги, основанной на опыте, которая сможет донести послание о выздоровлении людям в других городах и других странах.

Верный своему делу, доктор Боб согласился с Биллом насчет книги, но высказал «откровенные сомнения» о госпиталях, оплачиваемых миссионерах и фандрайзинге. Он беспокоился о том, как все это может повлиять на дух бескорыстного служения в АА. Именно он предложил обсудить все это с другими АА-евцами в Акроне. «Несмотря на свои сомнения, доктор Боб сильно поддержал меня, особенно в том, что касается книги», — говорит Билл.

Авторитетное меньшинство возразило, что они могут потерять доверие алкоголиков, которые будут думать, что АА занимается рэкетом, если они вступят в больничный бизнес. Эти АА-евцы считали, что основой программы является бескорыстное служение, без какой-либо оплаты или обязательств. Они также считали, что АА должны избегать публичности. Один из них скромно заметил, что Двенадцать Апостолов не нуждались в литературе.

Заседание было долгим и упорным. Билл и Боб совместными усилиями убедили большую часть из 18 членов АА, собравшихся у Т. Генри, принять весь пакет предложений.

Билл вернулся домой, и в Нью-Йорке АА-евцы приняли его идеи с несколько большим энтузиазмом. Он начал пытаться собрать миллионы, которые им потребуются.

Позже, конечно, Билл выразил свою благодарность тому «авторитетному меньшинству» в Акроне: «Их мнение о том, что вступление в большой бизнес и наем оплачиваемых миссионеров могут уничтожить нас, оказалось правильным, — сказал он. — С другой стороны, если бы ультраконсервативные настроения вообладала, и мы бы не сделали ничего, АА могло бы просто уйти в никуда».

Билл в конце концов понял, что результатом этого собрания в Акроне было первое проявление группового сознания АА, т.е. того инструмента «основной власти», к которому ни он, ни кто-либо другой тогда еще не были полностью приучены. Он ссылаясь на этот случай, чтобы проиллюстрировать, почему к авторитетному меньшинству всегда необходимо прислушиваться, и сделал заключение, что правильный ответ обычно находится посередине — между новаторами и консерваторами.

Огромное число вопросов, касающихся структуры АА и его политики, возникло в последующие годы. Какова была позиция доктора Боба? Он, конечно, не был самым активным новатором, но также не был и ультраконсервативен.

Одной из сложностей в понимании взглядов доктора Боба на изменение структуры АА является неизбежность сравнения с Биллом. В сравнении с Биллом он был консервативен, но таковыми же были многие и многие другие АА-евцы. Во всем,

что касалось организации АА, Билл смотрел намного дальше вперед, чем большинство других, и большинству АА-евцев обычно требовалось несколько лет, чтобы понять его идеи. Но если Билл был мечтателем, который шел впереди остальных, то доктор Боб был реалистом, жившим здесь и сейчас. Как говорили многие из тех, кто знал их обоих, они уравновешивали друг друга.

Как правило, Боб вначале выражал осторожность и благоразумие, влияя как тихий «цензор», когда Билл излагал какой-нибудь радикально новый подход. Довольно часто Боб предлагал что-нибудь свое. И довольно часто Билл модифицировал свои идеи в соответствии с предложениями доктора Боба. Они двигались скорее навстречу друг другу, чем в противоположные стороны — тенденция, которую мы приняли как основной метод АА. Между этими двумя людьми было желание достичь согласия, и действовать вместе во всем, что касалось правильных действий ради Сообщества, которое они оба любили.

Оба были сложными личностями, которые, тем не менее, умели выразить глубокие идеи простыми словами и, возможно, было гораздо больше причин, чем мы можем понять, для той способности работать вместе, которой они обладали. Любовь, безусловно, имела к этому отношение. Преданность была еще одной составляющей, по крайней мере, в отношении доктора Боба. Некоторые говорят, что Бобу было трудно отказаться в чем-либо Биллу — своему спонсору. Каждый старался согласиться с другим, и поэтому был гибким. Большую роль играло также и применение практического мышления. Как сооснователи, оба были достаточно умны и проницательны, чтобы понимать, что они должны достичь согласия прежде, чем что-либо будет происходить в Сообществе.

Следует отметить, что за исключением структуры АА, доктор Боб не был целиком консервативен, когда дело касалось программы АА. Во-первых, само утверждение, что один алкоголик может помочь другому, считалось революционным в то время; во-вторых, по мере того, как они продолжали работу, они с Биллом изменили очень жесткий подход, существовавший в начале. В-третьих, доктор Боб в течение многих лет про-

должал искать новые идеи и пробовал новые пути донесения послания другим.

Еще в 1938 году, например, Билл сообщал в своем отчете Фонду Алкоголиков (Попечительский Совет АА был основан в 1938 году, и сейчас называется Центральным Советом Обслуживания), что доктор Боб добился разрешения забрать несколько пациентов из психиатрической лечебницы штата, в городке Мэссилон, Огайо. «Все, кроме одного, чувствуют себя хорошо», — сообщал он. А двумя годами позже доктор Боб сообщал в письме «о парнях из госпиталя штата в Толедо (психушки), чья организация, похоже, взяла нас под свою опеку в последнее время». Боб продолжал эту работу «в организациях», по крайней мере до начала 1940-х годов, до того момента, когда этим стали заниматься на групповом уровне.

Что касается доктора Боба как человека, вероятно многие люди воспринимали его консервативную внешность признаком консервативной натуры. Однако, его восстания против авторитетов в молодые годы не предполагают внутреннего консерватизма. В свои взрослые годы он водил Смитти и Сью в несколько разных церквей, чтобы они сами могли решить, какая им больше подходит. По иронии судьбы врач должен был включить даже церковь Христианской Науки в круг поиска. Он был доктором медицины и хирургом, и тем не менее однажды он повел Смитти, который страдал от аллергии, к гомеопату, который лечил заболевание с помощью небольших доз вещества, которое, собственно, и вызвало аллергию с самого начала. Боб также признавал возможность духовного исцеления.

Позднее он доказал свою готовность изменений в самом себе, готовность исправить недостатки своего характера, развившиеся, по его мнению, из-за того, что он был единственным ребенком. В число этих недостатков входили нетерпеливость по отношению к себе и другим, то есть желание получать желаемое сразу, а также нетерпимость к чужому мнению и эгоизм. Достаточно просто взглянуть на его вклад в служение АА и его участникам, чтобы увидеть изменения, произошедшие в этой области.

«Имея дело с таким количеством алкоголиков, он слышал и наблюдал множество различных точек зрения, — говорит Смитти. — И он научился учитывать их».

Хотя доктор Боб никогда не интересовался политикой, Смитти как-то заметил, что был один очень известный член кабинета, одно только имя которого могло вызвать взрыв боли и возмущения со стороны его отца. Но доктор был из Вермонта, в конце концов. И, как говорили в те дни, после результатов выборов 1936-го года: «что делает Мейн, то делает и Вермонт».

Друзья отмечали, что с годами доктор Боб становился более открытым, добрым и мягким. Доктор Боб конца 1940-х был уже не тем человеком, который познакомился с Биллом Уилсоном в 1935 году. Он развивался — всю свою последующую жизнь врастая в ту программу выздоровления, для развития которой он так много сделал.

Если кто-то считает доктора Боба консерватором и ретроградом, существует история, рассказанная одним из первых АА-евцев, о том, что он увидел, придя в дом к Кларенсу С. Он думал, что он по ошибке оказался на одной из первых тусовок хиппи. Кларенс крутил фонограф; Билл Уилсон, полулежа на полу, играл на скрипке, а доктор Боб покачивался под мелодию любимого чарльстона. Доктор Боб однажды сказал, что все, что он когда-либо хотел, это «иметь кудрявую шевелюру, уметь отбивать чечетку и играть на пианино».

Это с трудом можно назвать портретом «негибкой» личности. В общем, не удивительно, что первоначальные сомнения доктора Боба по поводу новых амбициозных проектов преодолевались так быстро. Когда была одобрена идея о госпитале, которым руководило бы Сообщество, доктор Боб и другие АА-евцы начали присматривать старый дом, который мог бы быть превращен в госпиталь для алкоголиков. Как сказал об этом позже Дик С., они были уверены, что они «смогут найти такой дом, где новым людям будут прививаться ростки АА».

Хотя эта идея никогда не осуществилась, она казалась заманчивой для доктора Боба в течение нескольких лет. Его практика по-прежнему была очень небольшой, а он уже отдавал большую часть времени работе в АА. Его дом был заложен, и он был в долгах. Должность с зарплатой в госпитале для алкоголиков дала бы ему возможность выйти из этого затруднительного положения. И это было бы вполне о'кей, потому что он получил одобрение от группы в Акроне.

«Я знала, что в какой-то момент мы с этим столкнемся из-за денег», — говорит Эдджи Р. (жена Джона), вспоминая разговор в конце 1930-х, когда Док говорил о том, чтобы брать плату за свои услуги алкоголикам.

— Ты не можешь так поступать, — сказала я.

— Почему бы и нет?

— Эти люди везде были обмануты. Если ты втянешь деньги в это дело, оно никогда не заработает. Эта программа послана Богом, и если ты втянешь в нее деньги, с ней будет покончено.

Потом был момент, когда кто-то хотел отдать им дом, или что-то в этом роде, — вспоминает Эдджи, — я не могла согласиться с этим, поэтому я сказала нет».

Соблазны редко приходят один раз, чтобы быть побежденными и исчезнуть. Являются ли искушением деньги или алкоголь, скорее всего этот соблазн будет возникать снова и снова с течением лет. Тем не менее не было обнаружено никаких доказательств, письменных или каких-либо других, что доктор Боб взял хотя бы один цент за свою работу с алкоголиками. Каждому из участников, у которых бралось интервью, задавался прямой вопрос об этом, и все ответили, что никаких денег за услуги доктора Боба они не платили. Даже медицинское обследование, необходимое для приема пациентов в некоторые госпитали, производилось другими врачами, из числа сотрудников.

Пока доктор Боб исследовал возможность организовать госпиталь в Акроне, Билл Уилсон и другие АА-евцы в Нью-Йорке пытались собрать деньги, которые им понадобятся. Они планировали создать фонд, чтобы достичь этой цели (так же как и других целей), поскольку все их усилия без поддержки, как правило, были безуспешными. Но Биллу удалось встретиться с Джоном Рокфеллером младшим, который направил Фрэнка Амоса в Акрон, чтобы выяснить, что там происходит.

Мистер Амос, который вскоре стал одним из первых попечителей АА из числа неалкоголиков, проделал тщательную работу по исследованию того, что он назвал «самостоятельной Группой Алкоголиков в Акроне, штат Огайо». Он посетил доктора Боба и присутствовал на собраниях. Он задавал вопросы АА-евцам и неалкоголикам, включая коллег доктора Боба. Он

также осмотрел дом, который участники АА хотели превратить в госпиталь.

В своем отчете мистеру Рокфеллеру в феврале 1938 года мистер Амос сообщал, что он проверил информацию о докторе Смите, а именно:

«Доктор Г. А. Фергюсон, один из лучших окулистов в Огайо, сказал мне, что доктор Смит был великолепным и опытным хирургом. Он сказал, что в своей области он был лучшим из всех, кого он знает. Он сообщил, однако, что в течение ряда лет пьянство Смита становилось все хуже, и что он, Фергюсон, в разное время доставлял его домой пьяным, так же как и другие врачи, его друзья. В результате, его коллеги, так же как и его пациенты, почти утратили доверие к нему, исключительно из-за его пьянства.

Почти три года назад, пишет доктор Фергюсон, Смит перестал пить, и с тех пор возвращал утраченное доверие и уважение. И сегодня он по-прежнему является настолько же квалифицированным хирургом и высоко ценится профессионалами, как в свои прежние дни.

Фергюсон узнал о работе, которую Смит проводит с алкоголиками. Он пишет, что до конца ее не понимает, но она очевидно эффективна. Он поддерживает эту работу и искренне восхищается Смитом в обеих областях, как в профессиональной, так и в этой его работе.

Далее он сообщил, что Смицу приходится отдавать так много времени безвозмездно этой работе с алкоголиками, что ему трудно заниматься профессиональной деятельностью в объеме, достаточном для обеспечения себе достойного существования. Он думает, что для Смита жизненно важно продолжать свою работу, но что ему необходима помощь, чтобы он имел возможность лучше организовать ее, а также улучшить свою практику».

Следующим человеком, упомянутым в отчете Амоса, был «доктор Говард С., 35-летний врач общей практики из Каяхога Фоллс. Доктор С. был алкоголиком, и был излечен благодаря деятельности Смита и его друзей, а также предписанного ими Христианского метода. С. отзывался о Смите как о профессионале высочайшего уровня. Он говорит, что Смит является ключевой

фигурой для реформ алкогольного движения здесь, и что необходимо сделать что-либо и помочь ему, чтобы он мог и восстановить в большей степени свою оплачиваемую практику, и отдавать значительную часть своего времени работе с алкоголиками. В настоящее время его работа с алкоголиками отнимает, в среднем, по десять часов в день. С. полагает, что Смит должен возглавить небольшой госпиталь для достижения этих целей».

Далее в отчете следовало: «Судья Беннер, в прошлом судья по условным приговорам, который в течение 40 лет является председателем совета Акронского Городского госпиталя. Беннер заслужил уважением тем, что сделал этот госпиталь одним из лучших на Среднем Западе».

Беннер заявил, что только врачи самого высокого класса принимались в штат сотрудников их госпиталя, и что Смит профессионально всегда был в числе лучших. Беннер сказал далее, что он знал все о проблемах Смита с алкоголем, видел, как он с ними справился, и на 100 процентов поддерживает его замечательную работу. Его правление, сказал он, гордится тем, что предоставило Смитам все привилегии работы с алкоголиками в Городском госпитале. Он не утверждал, что хорошо понимает сам метод, но каким бы он ни был, сказал он, он действительно работает, и он выступает за его использование».

Фрэнк Амос также сообщал в отчете о «безграничном восхищении Генриетты Сейберлинг доктором Смитом и всей его группой, последовавшей за ним», так же как и о восхищении Т. Генри Уильямса, «на которых работа Смита и его товарищей произвела такое сильное впечатление, что они отдавали свой дом в их распоряжение дважды в неделю для проведения религиозных и общественных собраний».

Мистер Амос сообщал, то алкогольная группа состояла из «примерно 50 мужчин и, я полагаю, двух женщин, бывших алкоголиков; все они, с точки зрения врачей, считались практически неизлечимыми, а теперь преобразились и продолжают оставаться трезвенниками».

На собрании, на котором присутствовали мужчины, их жены, а «в некоторых случаях их матери», мистер Амос слышал разные истории, «зачастую почти невероятные». Он отмечал, однако, что когда дело касалось выздоровления, они все

были очень похожими в том, что касалось «использованного метода и системы, которой они следовали». Он описал «Программу» следующим образом:

«1. Алкоголик должен осознать, что он алкоголик, неизлечимый с медицинской точки зрения, и что он не должен никогда больше пить что-либо, содержащее алкоголь».

2. Он должен сделать признание и отдать себя полностью в руки Бога, осознавая, что у него самой надежды больше нет.

3. Он не только должен хотеть бросить пить навсегда, но должен также избавить свою жизнь от других грехов, таких как ненависть, прелюбодеяние и других, часто сопровождающих алкоголизм. Пока он не исполнит этого в полной мере, Смит и его товарищи отказываются работать с ним.

4. Он должен молиться каждое утро — “время тишины”, молитвы, чтения Библии и другой религиозной литературы. Если это исполняется неискренне, ему угрожает смертельная опасность рецидива.

5. Он должен иметь желание помогать другим алкоголикам исправиться. Это увеличивает защитный барьер, и укрепляет его силу воли и убеждения.

6. Важная рекомендация — ему следует часто встречаться с другими исправившимися алкоголиками и участвовать в обоих, — общественном и религиозном, — товариществах.

7. Важная рекомендация — ему следует посещать какую-либо религиозную службу по крайней мере раз в неделю».

Мистер Амос сообщал: «Все вышеизложенное честно выполняется акронской группой, и не проходит и дня, чтобы не появилась одна или более новых жертв, с которыми, ко всеобщему согласию, вместе со Смитом, их руководителем, необходимо работать».

Подчеркивая роль доктора Боба в работе в Акроне, Фрэнк Амос все время отмечал, что, хотя в группе были и другие достойные люди, все они считали доктора Боба своим лидером.

«Здесь есть несколько человек из Кливленда, — сообщает он, — но там пока не удалось найти лидера. Неалкоголики, христианские священники, члены Оксфордской Группы, представители Христианской Науки и другие пытались стать лидерами движения, но все потерпели неудачу. По-видимому, в большинстве

случаев необходим бывший алкоголик, чтобы изменить другого алкоголика, и еще хороший врач высокого уровня, который в прошлом сам был алкоголиком, и обладает врожденными качествами лидера. Это, как показала практика, является идеальным».

Мистер Амос цитирует Пола С., который сказал: «Большинство из нас имеет свою работу и может обеспечить себе неплохую жизнь. Я работаю в страховой компании и могу довольно упорно заниматься бизнесом. Смит, как уважаемый и этически корректный врач, не может бегать за больными или рекламировать себя. Все, что он может делать, это регулярно встречаться с другими врачами и поддерживать свои профессиональные контакты, поскольку именно из этого источника, как ректальный хирург, он получает большинство своих хирургических пациентов».

На сегодняшний день его доход настолько низок, что он не может держать офисного секретаря, и ему очень трудно оплачивать необходимые домашние расходы. Либо мы должны ему помогать, либо ему придется отказаться от большей части своей работы с алкоголиками».

Как сообщает мистер Амос, Пол считает, что «было бы преступлением» потерять Смита, как своего лидера, сейчас. «Мистер Т. Генри Уильямс, с которым я обсуждал этот же вопрос, объяснив, что я говорю от имени четырех мирян, которые заинтересовались этим движением, выразил практически то же самое мнение, что и Пол С.», — сообщил он.

Мистер Амос порекомендовал мистеру Рокфеллеру конфиденциально выделить для доктора Смита ежемесячное вознаграждение на период, по крайней мере, в два года, до тех пор, пока данный проект не встанет на ноги в дальнейшем, и, возможно, станет полностью себя обеспечивать во всех отношениях.

Он продолжал: «У доктора Смита есть жена — прекрасная, образованная леди, которая поддерживает его полностью в его работе, а также сын и дочь в возрасте около 18 или 20 лет».

Будучи заядлым автолюбителем, доктор Боб довольствовался более старыми моделями автомобилей в первые годы, когда большинство АА-евцев было без гроша за душой



Его скромный дом заложен, и у него нет возможности делать ремонт и поддерживать его в должном состоянии.

Ему необходим хороший секретарь, причем не только для приема звонков во время его отсутствия в кабинете (его приемные часы с 2:00 до 4:00 дня), но такой, который действительно сочувствует его работе, и который сможет справиться с множеством назначений, поручений и деталей при работе с исправившимися алкоголиками, направлять их к другим пациентам и т.д., все то, что в настоящее время Смит вынужден делать сам.

Миссис Смит целиком занята домом и своей работой с женами алкоголиков, а также с иногда появляющимися женщинами-алкоголиками. Смит считает, что мужчины редко достигают удовлетворительных результатов в работе с женщинами-алкоголиками: вопросы пола препятствуют этой работе. Ему, как врачу, могут помочь, и помогают, но с большинством проблем его жена и другие жены вынуждены справляться сами, и потребность в такой работе растет.

Такой секретарь обойдется примерно в 1200 долларов в год», — сообщает мистер Амос, отмечая также, что «Смиту нужна хорошая машина, чтобы обеспечить быструю, безопасную и своевременную транспортировку — сейчас он ездит на “Олдсмобиле” какого-то старого выпуска. Ему также необходимо улучшить оснащение кабинета, причем не только для его обычных платных пациентов, но также для работы с экс-алкоголиками, которые приходят к нему ежедневно за поддержкой и инструкциями. В целом, я думаю, сумма около 5000 долларов в год, на два года, должна быть выделена, чтобы компенсировать недостаток частной практики, нанять секретаря и оплатить другие расходы, которые он не в состоянии оплачивать в данных обстоятельствах. Я рекомендую сделать это сразу».

В качестве своего рода постскриптума он добавил: «По причинам, которые я могу объяснить устно, в настоящее время лишь очень незначительная финансовая поддержка может быть обеспечена из местных источников. Я думаю, однако, что в течение двух лет большая часть, если не вся необходимая финансовая поддержка, может быть обеспечена на месте».

В общей сложности, Фрэнк Амос предложил мистеру Рокфеллеру пожертвовать 50000 долларов для поддержки движения. Но один из советников мистера Рокфеллера, мистер Альберт Скотт, председатель попечительского Совета Нью-Йоркской церкви в Риверсайде, выдвинул такую же точку зрения, что и меньшинство членов в Акронской группе: что деньги, собственность и профессионализм могут «испортить все дело».

Поэтому мистер Рокфеллер принял решение против выделения 50000 долларов, но согласился выделить 5000 долларов для личного использования Биллом и доктором Бобом. Из них 3000 долларов ушло на то, чтобы выплатить закладную за дом Боба. Остальное высылалось обоим сооснователям поровну, по 30 долларов в неделю.

В другом отчете, сделанном позже в том же году, Амос отмечал твердое убеждение обоих лидеров о «необходимости избежать коммерциализации этого движения любой ценой».

Более того, говорил он, по их мнению любая «преждевременная публичность может оказаться разрушительной поскольк в результате публичности те несколько человек, что работают в настоящее время, будут завалены просьбами родственников и друзей, а также самих алкоголиков. Как следствие, само движение может увязнуть и забуксовать».

Алкоголики, которые были вполне нормальными умственно и во всех других отношениях, и которые по-настоящему хотели излечиться от алкоголизма, составили ту категорию, с которой они достигли наиболее значительных успехов, — говорил мистер Амос. — С другой стороны, алкоголики, которые имели психические нарушения, или которые были определены психопатическими, как показал опыт, представляли очень сложную проблему, и в подобных случаях процент излечения пока был очень низким».

Он также сообщил, что участники движения не хотели бы связывать себя прямо или косвенно с каким-либо религиозным течением или культом; они подчеркивали, что у них нет какой-либо связи с так называемым ортодоксальным религиозным вероисповеданием, или с Оксфордским движением. (Очевидно, Амос имел в виду Оксфордскую Группу; более старое, Англиканское движение не играло никакой роли в исто-

рии АА). Они также подчеркивали, что они ни в коей мере не занимаются медициной, но сотрудничают с врачами и психиатрами.

Из 110 человек, участвовавших в программе на тот момент, 70 находилось в районе Акрона и Кливленда, указывалось в отчете, отмечая, что «во многих отношениях их встречи происходят в форме собраний, описанных в Евангелие ранних христиан первого века».

В отчете содержится несколько интересных выводов:

1. В отчете отмечается, что движение в Акроне отделилось от Оксфордской Группы еще в 1938 году. Однако эта точка зрения могла быть скорее желаемой, чем действительной, поскольку Фрэнк Амос мог посчитать желательным представить алкогольную группу самостоятельной для получения денег от мистера Рокфеллера.

2. АА-евцы того времени не считали участие в собраниях обязательным условием для поддержания трезвости. Участие в них было «желательным». Утренние чтения молитв и «время тишины» были, однако, обязательными.

3. Участники считали, что трудности в работе с женщинами были связаны прежде всего, с проблемами пола. Считалось, что более подходящими для работы с ними были жены-неалкоголики.

4. Сотрудничество с Городским госпиталем и распространение «всех прав и привилегий» в отношении доктора Боба происходило достаточно официально; он ни в коей мере не помещал в госпиталь пациентов тайно, только с помощью приемной медсестры.

5. Некоторые участники движения боялись публичности потому, что это могло привести к слишком быстрому появлению большого числа новых потенциальных участников.

(Следует также отметить, что многие термины, которые сейчас считаются неправильными, тогда часто использовались, причем не только людьми, не являющимися АА-евцами, в дискуссиях о движении, но иногда даже самими участниками АА: «лечение», «экс-алкоголик», «исправившийся алкоголик»).

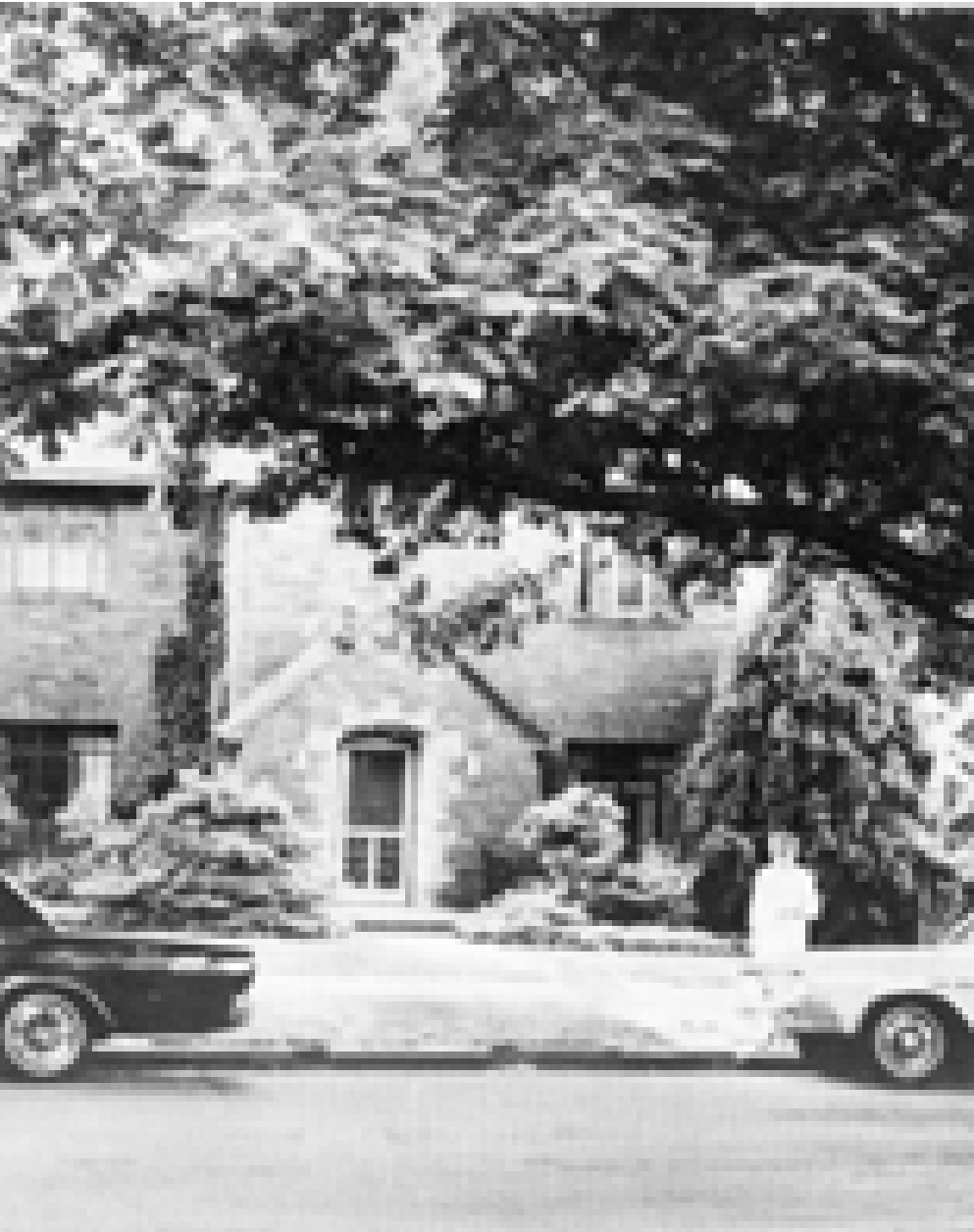
XI. Первые собрания и противоречия Большой Книги

Похожие на собрания ранних христиан, или не похожие, но вечерние встречи в доме Т. Генри по средам подходили к пику своей популярности — на них приходили члены «алкогольной команды», их жены и другие члены семей, а также хорошие друзья, такие как Генриетта Сейберлинг. Некоторые алкоголики, но вероятно не все, в тот период считали себя членами Оксфордской Группы. Другие, возможно, считали себя баптистами, представителями Христианской Науки или прихожанами римско-католической церкви.

По описанию Т. Генри типичное собрание в 1938–1939 годах происходило примерно следующим образом:

«В начале проходило организационное собрание в понедельник. В нем обычно принимали участие те, кто уже состоял в группе и чувствовал ответственность. Мы обсуждали тех, кто должен был прийти, и как на них можно повлиять. Например, было несколько людей, которые только что вышли из госпиталя. Мы думали, чья история может повлиять на них больше всего, и кому лучше всего вести собрание. Мы садились и просили указаний и руководства свыше о том, что нам следует включить в это собрание.

Обычно мы просили людей принимать активное участие в собрании и быть готовыми к искренним рассказам о себе, помня о присутствии новичка. Как правило, ведущий выбирал



отрывок из “Горницы” (периодическое издание методистов, упоминавшееся ранее) или какой-либо другой литературы в качестве темы. Иногда выбирались такие темы, как “Дело всей моей жизни” или “Мое высшее предназначение”. Затем наступала минута молчания. После этого разные люди делились своим личным опытом.

После собрания, — продолжает Т. Генри, — мы могли пригласить нового человека наверх, и группа из нескольких человек просила его сделать признание, доверить свою жизнь Господу и начать настоящую жизнь в соответствии с четырьмя абсолютами, а также пойти и начать помогать другим людям, которые в этом нуждаются.

Это обычно происходило в форме групповой молитвы. Несколько парней молились вместе, и новый участник должен был произнести свою собственную молитву, прося Бога избавить его жизнь от алкоголя. И когда он заканчивал молитву, он говорил: “Спасибо, Господи за то, что ты избавил мою жизнь от него”. Во время молитвы он обычно объявлял о своем желании доверить свою жизнь Богу.

Кларенс С. из Кливленда вспоминает, что, как правило, открывали эти собрания по средам люди, «полностью доверившиеся Богу». Среди участников были также такие, которые лишь «доверились» (обычно алкоголики, составлявшие меньшинство), по сравнению с теми, кто «больше доверился», или, еще лучше, «полностью доверился» (неалкоголики обычно относились к двум последним группам). Так или иначе, Кларенс считал, что это было «поразительно», что так много людей из числа «больше и полностью доверившихся» писали в своих блокнотах одно и то же имя человека, которому следовало вести собрание.

«Ведущий обычно открывал собрание молитвой, затем читал Святое Писание, — вспоминает Кларенс. — Затем в течение 20 или 30 минут он исповедовался, то есть рассказывал о своей прошлой жизни. Затем он давал слово для исповеди при-

Этот дом, благодаря гостеприимству Т. Генри и Кларисы Вильямсов, стал родным домом для «команды алкоголиков»

сутствующим. Иногда это происходило довольно эмоционально. Мне кажется, однажды одной из женщин была “мадам”, а другая одной из ее девушек, судя по тому, как они рыдали и плакали, описывая свои полные греха жизни.

Кларенс также вспоминает, как один из членов Оксфордской Группы, подняв вверх свою курительную трубку, драматически сказал: «Это мой самый страшный грех».

«Неужели? — подумал я. — Что ж, эта трубка никогда не доведет тебя до сточной канавы».

Джей. Д. Х. (южанин, вступивший в Оксфордскую группу в 1938 году) вспоминает одну женщину, которая «постоянно действовала мне на нервы своей болтовней. Однажды я позвал ее в кабинет Т. Генри и сказал: “Вы меня выводите из себя, то по одной причине, то по другой. (В те дни мы должны были “испытывать” людей.) Вы постоянно перебиваете и слишком много говорите. Из-за Вас я испытываю здесь слишком много негодования, и мне это не нравится. Я опасюсь, что из-за этого я напьюсь”».

Она засмеялась и что-то сказала. А потом мы сели и очень мило поболтали. И у меня ушло чувство возмущения».

Джей Д., у которого явно были проблемы с «духовной частью» алкогольной программы, рассказал Биллу Уилсону, как Эрни Г. и Пол С. однажды были у него дома и пытались объяснить это ему. Вдруг Эрни сказал: «Пойми, Иисус Христос сидит сейчас на ручке этого кресла рядом с тобой. Черт побери, Он хочет помочь тебе, если ты только протянешь свою руку».

«Что ж, я посмеялся над этим несколько минут, — рассказывает Джей. Д., — а затем задумался об этом: “Может быть, этот парень прав”. И после этого я стал очень много думать об этой духовной части. Вы знаете, как грубо Эрни разговаривал. Но я намного охотнее слушал его, когда он пытался объяснить мне все это, чем какого-нибудь изысканный человека вроде Т. Генри. Пикантно это, не правда ли?»

Уолли Г. (чья трезвость победила все первоначальные сомнения его жены Аннабеллы) отмечает, что в исповедях не очень много говорилось об алкоголизме и пьянстве: «Это были разговоры, которые алкоголики вели между собой. Т. Генри

имел обыкновение приглашать на собрания Оксфордской Группы изрядное количество гостей. И их исповеди не имели никакого отношения к алкоголю.

Вы бы удивились, узнав, как мало, даже между собой, мы говорили о том, как мы пили, — говорит Уолли. — Об этом обычно говорили с новичками в госпитале. Нас гораздо больше интересовала наша повседневная жизнь, чем наши воспоминания о пьянстве».

Уолли также отмечал, что практически каждый, находившийся в комнате так или иначе исповедовался. «Прежде всего, доктор Боб просил нас не мешкать и стремиться самим выступать на собрании, подразумевая при этом, что если вы сделали какое-то заявление, то, скорее всего, будете его в дальнейшем выполнять».

После того, как собрание закрывалось молитвой “Отче Наш”, все мужчины собирались в кухне на кофе, а большинство женщин рассаживались и разговаривали между собой, — рассказывает Уолли. — Обычно эта разговорная часть вечера продолжалась от часа до полутора. Тем не менее, только после того, как мы стали ходить в Кесслер Донат Кафе, это время действительно стало часом общения».

Билл В. Х. (в 1937 году он был одним из новичков акронской группы) отмечал, что Т. Генри и Кларас «делали все, что могли, чтобы мы чувствовали себя уютно». Но Билл не был слишком настойчив в получении от нас признания, «потому что оно обрушивало на нового человека слишком много духовного сразу. Это было слишком тяжело. Мы должны были поделиться всеми своими грехами, не считая алкоголя, с новым человеком, и убедить его сделать то же самое. Но очень немногие были в состоянии это сделать».

К 1939 году точка зрения на признание настолько сильно изменилась, что Эрни Г. второй (пришедший позже, не тот Эрни Г., который стал зятем доктора Боба) побывал на нескольких собраниях, прежде чем он и его жена Рут сделали признание.

«Мы должны были прийти раньше, — рассказывает Эрни. — Я поднялся в спальню с двумя людьми, которых я выбрал, с Т. Генри и Томом Л. Они сказали мне, что если у меня

есть что-либо на душе, я должен это высказать. “Это никогда не выйдет за пределы этой комнаты”. Я сказал, что у меня нет ничего такого, что действительно бы меня беспокоило, и они сказали: “Давай вместе помолимся об этом”. Мы все втроем опустили на колени, и каждый произнес небольшую молитву. У меня было в чем признаться, но я не был готов рассказывать им о всех своих эскападах, или о чем-нибудь в этом роде. И я никогда об этом не рассказывал, за все время, пока был в АА. Никогда не вставал на собраниях и не пускался в “дранкалог”*. И не собираюсь».

«Я не пропустил ни одного собрания у Уильямсов, — рассказывает Боб Е. — Мы все ждали вечеров по средам. Это был главный вечер недели».

По его воспоминаниям, доктор Боб и Т. Генри «держали в руках вожжи» собрания; Т. Генри заботился о молитвах, которыми собрание открывалось и закрывалось. «В Оксфордской группе было всего полдюжины участников, — рассказывал он. — Нас (алкоголиков) было больше. Иногда мы уходили вниз и проводили свое собрание, а Оксфордская группа проводила свое наверху, в гостиной».

«Я ожидала собраний в Акроне больше, чем любых свиданий в молодости, — вспоминает Дороти С.М., в то время жена Кларенса. — Мы ездили туда в течение полутора лет, и за это время пропустили всего два собрания из-за того, что погода была абсолютно невозможной. Каждую неделю мы объезжали округу и собирали людей. В итоге мы везли на собрание восемь человек в двух машинах».

Кларенс С. был одним из тех, кто приехал из Кливленда в начале 1938 года, чтобы доктор Боб «починил» его. Его жена, которая позже стала очень близка с Анной и доктором Бобом, разговаривала со множеством священников и врачей до того, как ее сестра Вирджиния из Нью-Йорка, которая была пациенткой мужа сестры Билла Уилсона, доктора Леонарда В. Строн-

* drunkalog — от drunk (пьяный, пьяница) и log (рассказ) — меткий неологизм, образованный по аналогии со словами «монолог» (рассказ от одного лица) и «диалог» (разговор двух лиц). Означает «рассказ от лица алкоголя» или «пьяные воспоминания» (ред.).

га, рассказала ей о докторе Бобе. Одним из этих священников случайно оказался Дилуорт Лаптон, который впоследствии сыграл огромную роль в быстром росте АА в Кливленде.

«Я позвонила доктору Смитту, и до сих пор точно помню свои слова, и то, каким резким был его голос, — вспоминала Дороти в 1954 году в разговоре с Биллом. — Он напугал меня до смерти. Я спросила: “Это доктор Смит, который помогает пьяницам?” Когда он сказал да, я заплакала и сказала, что мой муж алкоголик».

Он сразу же захотел узнать, сколько Кларенсу лет. “Тридцать четыре”, — сказала я. “Невозможно, ответил он, он еще недостаточно долго страдал. Не было еще никого, кто пришел бы в Сообщество таким молодым и выздоровел”».

Возможно, это было одной из тактических уловок доктора Боба в то время — предположить, что новичок еще не готов из-за того, что он слишком молод, из-за того, что это женщина, или из-за того, что он еще недостаточно выстрадал. Будущие участницы, таким образом, вынуждены были “доказать”, что они действительно готовы и хотят участвовать в программе.

Когда доктор Боб услышал о возрасте Кларенса, он, скорее всего, вспомнил о первом Эрни Г., которому также было меньше 35 лет, и который не смог добиться трезвости.

«Доктор Боб уже собирался положить трубку, — продолжает Дороти, — но затем он смягчился и сказал, что есть один человек в Кливленде, который, возможно, сможет помочь Кларенсу. И он дал мне адрес Ллойда Т.»

Я поехала повидаться с Ллойдом. Он поговорил со мной, но они были очень скрытными в то время. Он не сказал мне как решить эту проблему. Но я знала наверняка, что это было связано с Оксфордской группой, — говорит Дороти, и описывает себя в ту пору как ожесточенную и скептически настроенную. — Я решила, что сделаю вид, что согласна с их программой, если Кларенса в нее возьмут».

Итак, она купила своему мужу билет на автобус до Акрона. В Акроне Кларенс согласился лечь в госпиталь, где и провел неделю. Он вспоминает, как приходил Пол С. и съел его завтрак, затем приходил снова и ел его ланч. «Я не мог ничего есть», — рассказывает Кларенс.

«Позже пришел доктор Боб и приступил к делу. Он сел на край моей кровати и сказал: “Ну что ж, и что Вы обо всем этом думаете?” Затем он сделал паузу и посмотрел на меня с сомнением. “Я не знаю, готовы ли Вы к этому. Вы еще достаточно молоды”. Я уже похудел до 135 фунтов, у меня не было работы, не было приличной одежды и не было денег. Я не знал, насколько еще более готовым можно быть — вспоминает Кларенс. — И все же я должен был убедить их, что я действительно готов.

Затем он спросил: “Вы верите в Бога, мой юный друг?” (он всегда называл меня “юный друг”. Когда он называл меня Кларенсом, я знал, что я что-то натворил.)

— А какое это имеет отношение к делу?

— Прямое, — ответил он.

— Я думаю, что да.

— “Думаю” не означает ничего! Или вы верите, или нет.

— Да, я верю.

— Хорошо, — ответил — доктор Боб. Это уже кое-что.

Ладно, слезайте с кровати и становитесь на колени. Мы будем молиться.

— Я не умею молиться.

— Я предполагал, что Вы не умеете, но это ничего. Просто повторяйте за мной, и этого пока достаточно.

Я выполнил все, как мне было приказано, — рассказывает Кларенс. — Рекомендаций за этим не последовало».

(Доктор Боб всегда был уверен в своей вере, рассказывает Кларенс. Если кто-нибудь задавал ему вопрос о программе, его обычным ответом было: «А что говорится в Библии?» Например, если его спрашивали: «А что означает “Первым делом — главное?”», — у доктора Боба всегда была наготове подходящая цитата: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам»*.)

По воспоминаниям Дороти: «Кларенс пошел на собрание у Т. Генри прямо из госпиталя. Я не видела его все это время. Мать Ллойда отвезла меня туда.

Даже в те дни они обычно приглашали только одного человека для разговора, — замечает она мимоходом. — Спонсорство тогда уже начиналось, и они действительно были достойными

* Матф. 6:33 (ред.).

спонсорами. Нам регулярно звонили, и Ллойд постоянно заезжал повидаться с нами.

Проделать путь к той двери оказалось одной из самых трудных задач, которые мне когда-либо приходилось решать, — продолжает она. — Мне не хотелось встречаться с кучкой пьяниц, и не хотелось знакомиться с их женами.

Я вошла туда, и все эти люди подошли ко мне. Одной из самых первых была Анна Смит. Кто-то представил мне ее как миссис Смит, и она сказала: “Зовите меня Анной”. И это помогло. Я с трудом могла даже говорить. Казалось, это пробило скорлупу, в которую я пряталась все эти годы.

До того момента я думала, что Кларенс пал уже так низко, что ниже некуда, воруя деньги на выпивку у меня из сумочки. Я думала, что никто на свете не сможет сказать мне о нем ничего хорошего. Билл В. Х. подошел ко мне и сказал: “Я хотел бы познакомиться с Вами. Мы полагаем, что Кларенс — совершенно замечательный человек, и мы хотим убедиться, что Вы его стоите”. И это помогло мне больше, чем вы можете себе представить. Достаточно ли я хороша для этого пьяницы!

Никогда не забуду этого собрания. Там было около 50 человек. Гостиная была битком набита, а это была большая гостиная. Я думаю, что выступал Пол С., потому что он поразил меня верой, которая в нем чувствовалась.

Но больше всего меня поразило чувство радости, которое там присутствовало. Все казались счастливыми, даже все те женщины, которых, как я думала, мне не хотелось видеть, и я подумала: “Если бы только я могла быть такой же, как они. Если бы только у меня были такие же друзья, как они”. Жизнь началась для меня заново в тот вечер. Я поняла это сразу же, там и тогда.

Я вспоминаю, как Генриетта Д. говорила о вере. Ее слова были как молоток, отсекающий все страхи, когда она сказала: “У Бога есть план.”

Никогда в жизни я не испытывала такого воодушевления. Я пришла домой после того собрания, и первый раз за многие годы опустилась на колени. И я сказала: “Боже, если у тебя есть план для меня, я последую ему. Я не хочу никаких своих собственных планов”.

Еще одно проявление заботы меня очень тронуло, — рассказывает Дороти. — Они раздавали небольшие записные книжки с адресами, в которых были имена всех участников. Очень немногие люди, конечно, имели тогда телефоны. Мы все были слишком бедны. Но там были номера тех, у кого телефоны были. И когда они говорили: “Приходите к нам в гости в любое время”, — слова эти были искренни. Я это точно знала».

Как показывают ежедневные звонки Анны Генриетте Д., «которые значили для меня все», телефонная связь играла важную роль в АА с самого начала.

Алекс М., который пришел в АА в 1939 году, вспоминает: «Боб Е. делал небольшие адресные книжки (как делали впоследствии Эдджи Р. и другие), и каждый из нас получал одну из них. Они говорили: “Опусти пять центов в телефонный автомат и позвони кому-нибудь из нас, прежде чем ты выпьешь. Если никто не ответит, позвони кому-нибудь другому”».

Джон С., вступивший в АА в 1940 году, считал своего друга Уэйда чокнутым. «Он набирал чей-нибудь номер и спрашивал: “Как дела?.. Хорошо. А как твой голубчик?” — И на этом заканчивал разговор. Я думал, что у него телефонная болезнь. А он просто поддерживал связь».

(Кстати, слово «голубчик» в отношении новичков и потенциальных участников было, по-видимому, придумано самим доктором Бобом. «Он использовал это слово», — говорит Смитти. А один АА-евец вспоминал, что доктор Боб часто объявлял на собраниях: «Тут такое дело, в палате номер N лежит голубчик, который требует некоторого внимания». Или, например, он мог, говоря о пациенте, называть его «овощ».)

Контакты по телефону или личные контакты были необходимы. «Единственной проблемой было то, что между вечерами по средам проходило очень много времени, — рассказывает Дороти, — я видела, как Кларенс начинал нервничать. Тогда я говорила: “Что ж, давай поедим к Генриетте и Биллу Д.”. Мы собирались и ехали к ним. Они могли обедать, или заниматься чем-нибудь еще, но они всегда гостеприимно принимали нас. И мы знали, что они рады нас видеть».

Мы чувствовали такое же отношение со стороны Боба и Анны. Вы помните, насколько бедными они были тогда. Иног-

да на обед у них были только хлеб и молоко. Но всегда находилось немного хлеба и молока для нас. И Анна подавала их так мило, как будто это был праздничный обед.

Вы знаете эту фразу из Большой Книги о том, что все мы были людьми, спасшимися после кораблекрушения. Это было действительно так. У нас была именно такая близость. Это была группа пионеров, и никто не был абсолютно уверен, что все получится, и поэтому вряд ли вы могли в этом перестараться. Никто не мог вам ничего гарантировать. И еще, была дружба. Ни у кого из нас до этого не было друзей. Мы потеряли всех своих друзей».

Хотя, обычно, ничего больше не было в расписании в остальные дни недели, «мы всегда что-нибудь планировали на субботний вечер, — рассказывает Т. Генри, — например, вечеринку, здесь или где-нибудь еще, с обилием еды и большим количеством кофе. Это был вечер, в котором эти люди действительно нуждались».

«Аннабелла и Уолли Г. устраивали много вечеринок, — рассказывает Генриетта Д., — так же как и Мать Г. (ее сыном был Эрни первый)». Генриетта всегда стремилась свести к минимуму свое собственное участие и свою роль в помощи другим. («Она всегда была там, и на нее всегда можно было рассчитывать», — говорил один из участников.) «И, конечно, когда у нас самих появилось немного денег, мы стали устраивать вечеринки у нас дома».

У нас были ужины с каким-нибудь блюдом-сюрпризом*, а также пикники, а потом мы иногда устраивали танцы», рассказывает Генриетта. «Каждый год мы устраивали новогодний праздник в Y**. Но в течение долгого времени до этого у нас были только кофе, чай и крекеры. И было очень весело. Все были так счастливы собраться вместе».

Джей. Д. Х. вспоминает, что «в то время мать Эрни обычно устраивала вечеринки каждые две недели. Она пекла пончики,

* covered-dish dinner, potluck dinner — вечеринка, на которую каждый гость приносит с собой какое-то блюдо или долю продуктов (пер).

** The Y — ласковое сокращение от YMCA — Young Men's Christian Association — Христианская Ассоциация Молодых Людей. Там всегда можно было недорого арендовать помещение для разных мероприятий (пер).

и все мы, хоть и были на мели, также что-нибудь покупали. Не было ничего необычного в том, чтобы увидеть там 25 или 30 человек, пьющих кофе и уплетающих пончики.

«Я бывал на этих вечеринках, когда кто-нибудь звонил из Кливленда и хотел приехать, — рассказывает он. — Обычно парочка ребят запрыгивала в машину, ехала в Кливленд и привозила человека в Акрон».

«Мы обычно садились и разговаривали, — рассказывает миссис М., жена Алекса, вспоминая об АА конца 1930-х. — И мы обычно много веселились. О, это были старые добрые денечки. И мы уже достаточно старенькие, чтобы быть сентиментальными, вспоминая о них. Иногда мне даже немного жаль сегодняшних людей, потому что у них нет того, что было у нас тогда. У них так много других дел, что у них просто не хватает времени на то, что было у нас».

Сначала АА-евцы, а позже и группы в Акроне стали устраивать вечеринки регулярно, в том числе ежегодный праздник в День Матери, отмечая годовщину встречи доктора Боба и Билла Уилсона. Эд Б., еще один из первых АА-евцев Акрона, вспоминает, что традиционными стали также Новогодние балы, «и все собирались вокруг доктора Боба в полночь. Он обычно говорил несколько слов, а затем все читали молитву “Отче Наш”. Тогда Сообщество было небольшим, и мы таким образом держались все вместе. Но теперь оно стало таким большим, что нам просто места найти не удастся, чтобы хватило для подобного праздника».

Ежедневным контактам придавалось большое значение. Эрни Г. второй, например, обычно ездил по району по делам бизнеса, а затем останавливался в каком-нибудь АА-евском месте на чашечку кофе. Затем, допустим, выезжал еще по одному вызову, и после этого снова заезжал в какое-нибудь другое АА-евское место еще на чашечку кофе. Затем кто-нибудь мог пригласить группу к себе на вечер. Многие из них даже завтракали вместе каждое утро.

«Мы были сильно преданы друг другу, — говорил Джей Д. — Мы встречались друг с другом в день зарплаты, чтобы убедиться, что все в порядке. Когда у меня случился срыв через четыре месяца, я чувствовал себя так, будто я подвел самых замечательных парней в мире».

В то время Джей Д. стал участником еще одного события, произошедшего в АА впервые. В мае 1938 года газета, на которую он работал, обанкротилась, и он переехал в Эвансвилл, штат Индиана, который находился так далеко от Акрона, как если бы он переехал в Филадельфию.

«Я покинул сформировавшуюся группу и должен был начинать все сначала, один, — рассказывает он. — Вопрос был в том, смогу ли я оставаться трезвым сам по себе. Необходимо было организовать новую группу. Мне пришлось работать восемь месяцев, прежде чем я нашел первого будущего участника.

Я ходил к четырем или пяти священникам, но они не смогли помочь. Я даже ходил к нескольким владельцам кабачков. В конце концов один священник сказал мне о парне, который, как он думал, был алкоголиком. Его жена буквально за уши притащила его ко мне домой. Мне очень хотелось считать его алкоголиком, но позже я обнаружил, что он им не был.

Я работал, чтобы найти других участников. Затем я узнал об одном докторе. Примерно в это время вышла книга «Анонимные Алкоголики», и я принес ему почитать. Он улыбался и был очень любезен. Он прочитал примерно половину книги. Затем он сказал мне, что он думает, что все это совершенно замечательно, но у него нет никаких проблем.

Что ж, в День Благодарения 1940-го года я узнал, что этот врач попал в тюрьму и хочет повидаться со мной. Я ходил туда более двух лет, не имея возможности кому-нибудь помочь. Но работа над этим помогала мне оставаться трезвым. И Мать Г. писала мне регулярно.

Врач сидел там, в тюрьме, как будто он был владельцем притона. “Я думаю, в том, что Вы мне говорили, что-то есть, — сказал он мне, — я хочу узнать больше”.

Мы с другом наскребли 75 долларов на его поездку в Акрон. Поскольку он был врачом, я хотел, чтобы он встретился с доктором Бобом. Ну, когда он вернулся назад в Эвансвилл, у него был список потенциальных участников длиной в метр, из тех, кого он знал раньше.

Мы работали день и ночь в течение примерно трех месяцев, и у нас появилось 12 или 14 человек. И с этой маленькой группы все началось. Через два года у нас было уже четыре группы».

Боб Х., который впоследствии стал генеральным менеджером в Центральном Офисе Обслуживания в Нью-Йорке, служил в армии, и в 1942 году их база находилась недалеко от Эвансвилла. Он помнит, как ходил там на собрание, хотя и не помнит Джея Д.

«Я получил письмо от Бобби Б. (сотрудника центрального офиса АА в Нью-Йорке), который сообщил мне, что в Эвансвилле образовалась группа, — рассказывает Боб Х. — Собрание проходило в школе, и мы вынуждены были кое-как втиснуться в крошечные стулья. Я вообразил себя агностиком незадолго до этого, и помню, как какой-то парень сказал: “Брат Дж, ты ничего не имеешь против того, чтобы исповедаться перед нами?” Это меня порядком встряхнуло».

Все это демонстрирует не только то, как отличался подход в одном месте от другого, но также то, как группы начинали устанавливать свои обычаи, что придавало им разнообразие и местный колорит. Спустя годы, восточные группы, например, «встряхивались», тогда как в Лос-Анжелесе АА-евцы приветствовали друг друга на собраниях громким «Привет, Джо!»

Эд Б. вспоминает, что у доктора Боба, замечательного рассказчика, всегда была притча на каждый случай, включая тему местного разнообразия и колорита. «Знаете, — рассказывает Эд, — вы могли поехать в другую часть страны, а они там все делали иначе, и когда вы возвращались назад, вы говорили: “Если бы я был в их АА, я бы никогда не стал трезвым”. Что ж, так и случилось с одним акронским АА-евцем, еще когда доктор Боб был жив, — говорит Эд. — Я помню, как доктор Боб рассказывал одному парню историю об американце, который приносил цветы на могилу своего друга, в то время как китаец приносил еду на могилу своего друга. Американец думал, что это смешно. “Как ты думаешь, когда твой друг встанет и съест эту еду?” — спросил он. А китаец ответил: “Тогда же, когда твой друг встанет, чтобы понюхать эти цветы”. Он рассказал ее, чтобы показать, что каждый из нас делает что-то по-своему, и иногда один способ имеет такое же значение, что и другой».

Утреннее время тишины продолжало оставаться важной частью программы выздоровления в 1938–39 годах, так же как и духовное чтение, из которого первые АА-евцы черпали значительную часть своего вдохновения.

«Здесь, в Лос Анжелесе, они уделяют больше внимания собраниям, — рассказывает Дюк П., который до этого жил в Толедо, и был там одним из первых. — Я думаю, это потому, что их тут очень много. Когда я начинал, они подчеркивали важность утреннего времени тишины, ежедневных чтений и ежедневных контактов. Они говорили мне также, что я должен что-то сделать для своего алкоголизма каждый день». Дюк вспоминает, как в начале 1940-х годов он взял список сорвавшихся и обнаружил, что все они перестали соблюдать утреннее время тишины. «Сейчас, спустя 38 лет, у нас с Кэти по-прежнему есть время тишины и утренние чтения», — говорит он.

Библии, как материалу для чтения, предавалось, разумеется, особое значение. Многие вспоминали, что «Нагорная Проповедь» Эммета Фокса была также очень популярна. «Это было обязательное чтение для всех, — говорит Дороти С. М. — Как только люди в госпитале обретали способность фокусировать глаза, они получали экземпляр “Нагорной Проповеди”».

Коме того, была еще такая маленькая книжка “Горница” за пять центов, — вспоминала она. — Они считали, что мы сможем найти пять центов на духовное чтение. Они настаивали, что мы должны читать ее обязательно, каждое утро. Не было ни одной мало-мальски приличной ванной комнаты АА-евца, где бы не лежала эта книжка. И если вы обнаруживали, что она не открывалась в течение какого-то времени, вы сразу же начинали подозревать этих людей».

Боб Е. из Акрона вспоминает, что другой популярной книгой в то время была «Величайшая Вещь в Мире» Драммонда. Этой книгой, также, как и «Горницей», снабжала АА-евцев Мать Г.

Хотя в то время было более чем достаточно различных материалов для чтения, существовала реальная потребность в литературе, адресованной специально алкоголикам. И среди всех проектов, обсуждавшихся Биллом и доктором Бобом — госпиталей, оплачиваемых миссионеров, и т.д., самым насущным была книга, работа над которой была начата в мае 1938 года.

Первые две главы были завершены уже к июню 1938 года, когда Билл прислал Бобу письмо, спрашивая его: «Что ты думаешь об образовании благотворительной организации с названием, например, Анонимные Алкоголики?»

Одно время это название предполагалось, только чтобы обозначить авторство книги «Одна сотня мужчин», написанной анонимными алкоголиками. Среди других предлагавшихся названий были «Выход», «Гавань» и «Наступает рассвет». Но название Анонимные Алкоголики уже бытовало, хоть и ограничено, для обозначения Сообщества; ссылки на него могут быть обнаружены еще в 1937 году.

В этом же письме Билл предлагал, чтобы Анна написала одну главу книги сама. «У меня ощущение, — писал Билл, — что Анна должна написать главу, которая станет портретом жены». Ее скромность и стремление оставаться в тени, возможно, и были той причиной, по которой она главы не написала.

Луис также не написала главы в книгу; правда, ее об этом не просили. Когда она сама предложила это сделать, Билл сказал: «О, нет. Она должна быть в том же стиле, что и книга».

Недавно Луис сказала: «Это задело меня навсегда, и я до сих пор не знаю, почему Билл не предложил мне ее написать, хотя я больше никогда к этому вопросу не возвращалась».

Билл сам написал главу, которая вышла под названием «К жеманам», а Мария Б., жена одного из АА-евцев из Кливленда, написала свою личную историю в разделе историй первого издания.

Боб Е. вспоминает, как Билл начал присылать черновики в Акрон: «Мы не показывали их слишком большому числу людей, — рассказывает он, — я был одним из немногих избранных». Он вспоминает, как они читали и правили эти черновики вместе с Доком, в его гостиной. «Мы воспринимали книгу очень серьезно, и благоговейно трепетали от сознания, что она начинает обретать форму».

Однако, по воспоминаниям Дороти, Билл писал главы, показывал их АА-евцам в Нью-Йорке, а затем присылал в Акрон. «Мы читали их на собраниях в Акроне. Затем мы отсылали назад свои комментарии и исправления».

В этом есть некоторое несовпадение, так же как и в отношении очень многих других событий, происходивших в те ранние годы. «Это было примерно так, как если бы мы все стали свидетелями аварии, — говорит один АА-евец, — это была одна и та же авария, но мы все видели ее под разными углами». Возможно, доктор Боб показывал первые главы лишь некоторым. А позже, по мере того как книга пополнялась, давал ее уже

большому числу участников. Или, например, сначала он давал ее читать лишь «некоторым избранным», а затем передавал для ознакомления остальным.

«Я никогда не забуду то время, когда вышла пятая глава, — вспоминает Дороти. — *Наша* пятая глава. Я всю ночь провела у Смитов, и мы с Анной сидели и читали ее до четырех утра. И мы думали: “Теперь это то, что надо. Теперь она действительно привлечет к нам людей”».

Билл, со своей стороны, продвигался с написанием книги, но получить истории, написанные в Акроне, оказалось делом непростым. А эти истории были жизненно важны, поскольку большинство случаев выздоровления произошло именно там.

Одна проблема состояла в том, что кое-кто из АА-евцев отказался участвовать в написании книги. Они считали, что это коммерческий проект — которым он в действительности и являлся, но лишь частично. Книга должна была, прежде всего, придать большую известность движению, но также обеспечить доход Биллу и Доку, а также деньги, необходимые для создания офиса, через который можно было бы связаться с алкоголиками в отдаленных местах, и помочь им в их выздоровлении.

Джон и Эджи Р. вспоминают одного парня, который заявил, что он напился из-за книги (интересная реакция, учитывая, что главной целью книги было сделать людей трезвыми). «Ему пришлось в голову, что Док и Билл собираются получить кучу денег, и захотел получить свою долю. Никто не обратил на него никакого внимания, и он так разозлился, что пошел и напился».

«Это все жульничество с самого начала, — говорил он, — эти парни просто парочка обманщиков из Вермонта. Они знали друг друга. Когда Билл впервые приехал в Акрон, он знал, что встретится там с Бобом».

Дороти С. М. вспоминала участника, который собирался написать свою историю в книгу, а затем сказал, что это все выдумка. Он изъял из книги свою историю, а затем снова поместил ее туда. «Это был лишь один из примеров действительно серьезных споров, через которые нам пришлось пройти, — рассказывает она, — в какой-то момент мы даже думали, что вся акронская группа может развалиться из-за этой книги».

Все то же самое происходило в Нью-Йорке. Билл Уилсон утверждал, что в Акроне была гораздо большая поддержка

этой книги и Двенадцати Шагов, которые она представляла, чем это было в Нью-Йорке, где рукопись стала центром «горячих дебатов». В той ситуации Билл, возможно, думал, что его часть плиты была горячее.

«Было так много споров и столько ответного ворчания, пока удалось убедить людей написать истории, — вспоминает Дороти, — время поджимало, но истории для книги все еще не были готовы.

Примерно в это время Боб Смит пришел к нам домой, и рассказал, что он отыскал бродягу где-то в трущобах Акрона, который раньше был знаменитым газетным репортером. Теперь он продавал масло для волос, а в промежутках попросайничал.

Это был Джим С., — продолжает Дороти, — Боб поместил его в госпиталь и сказал, что если нам удастся привести его в порядок, он поможет нам с написанием историй.

Джим протрезвел, и помог людям из Акрона и Кливленда написать свои истории. Он ходил за ними по пятам, чтобы получить от них написанные на бумаге истории, и сидел около них, пока они писали. Затем он их переписывал, но всегда был очень осторожен, чтобы сохранить колорит», — рассказывает Дороти.

«Джим был настоящим одиноким волком — высоким и худым, и не выглядел очень здоровым, — вспоминала Сью Уиндоуз. — Он зашел уже довольно далеко, прежде чем пришел к нам. Я собиралась в бизнес колледж, и мне нужна была практика машинописи, поэтому я печатала некоторые из этих акронских историй. Самое смешное это то, что я так и не прочитала Большую Книгу («Анонимные Алкоголики») до 1975 года, три года назад. Люди стали просить меня прийти на собрания, и я подумала, что неплохо было бы узнать, о чем же все-таки идет речь. Еще больше АА-евцев обратились ко мне в последнее время, потому что я папина дочь. Они хотят узнать о первых днях. Я и не мечтала о том, что движение вырастет так сильно».

Если у алкоголиков в Акроне были свои проблемы, связанные с Большой Книгой, то у членов Оксфордской группы этих проблем было еще больше. С одной стороны, у них было мне-

ние, что это коммерческий проект. Другой причиной, из-за которой они были сильно разочарованы, было то, что в книге совсем не упоминалось об Оксфордской группе. Более того, Двенадцать Шагов заменили собой четыре абсолюта, о которых также не было упоминаний в книге.

Выдвигались разные причины, объясняющие отсутствие упоминаний об Оксфордской группе. Одной из них называлась та, что АА-евцы вынуждены были избегать впечатления, что они связаны с какой-либо религиозной или духовной группой. Как заявил Билл в разговоре с Т. Генри, «целый ряд католиков пришли в АА в то время, и поэтому мы не могли выразить Оксфордской группе признательность в той мере, в какой они его заслуживали». Он ссылаясь также на различия в методах и подходах.

Была еще одна причина, которая никогда не упоминалась публично: Фрэнк Бахман, основатель и лидер Оксфордской группы, не только пытался влиять на дела в политике и бизнесе на международном уровне, но, по мнению некоторых, сочувствовал Гитлеру, что следовало из получившего широкую огласку интервью, взятого у Бахмана в 1936 году.

Разделение АА и Оксфордской группы уже произошло в Нью-Йорке в конце 1937 года, но отсутствие упоминаний о группе в Книге привело к усилению трений в Акроне, где АА и Оксфордские группы были все еще достаточно близки, несмотря на возрастающие разногласия.

Как Билл однажды об этом выразился: «В Акроне местные АА-евцы были членами Оксфордской Группы, или, по крайней мере, многие из них так думали до выхода книги в 1939 году. Не только книга, но и само Сообщество получило название “Анонимные Алкоголики”. Мы сознательно покинули Оксфордскую группу, причем, здесь, в Нью-Йорке, гораздо раньше. И хотя более старые участники в Кливленде или в Акроне понимали, что это уже была не Оксфордская группа, мы сохраняли это название до тех пор, пока собрания проводились в доме Т. Генри Уильямса».

ХII. АА Кливленда покидает Оксфордскую группу

В какой-то степени начало 1939 года выдалось простым и беззаботным для акронских АА-евцев, и многие действительно помнят его таким. Борьба первых лет была позади; вышла книга; теплая любовь и дружба между АА-евцами, более тесная, чем во многих семьях, помогала сохранять трезвость участникам программы.

Было только одно собрание — самое важное для каждого событие недели. В промежутке между собраниями были кофе и ежедневное общение, вечеринки по субботам и посещение одного-двух алкоголиков, находившихся в Городском госпитале. АА росло, но не настолько быстро, чтобы у кого-либо возникло ощущение дискомфорта.

Но на самом деле ситуация не была идиллической. Были серьезные проблемы с Оксфордской группой.

Как оценивает это Боб Е.: «Поначалу нас было всего несколько человек, присутствовавших на собраниях Оксфордской группы. Но нас становилось все больше, и людей, и шума, пока мы практически не заполнили собой всю группу. Из «алкогольной команды» в составе Оксфордской группы, мы превратились в основу группы. Мы высказывались намного больше остальных и, в каком-то смысле, мы задавали тон этих собраний.

Но нас зажимали. Мы не могли сомневаться по поводу указаний свыше. На собраниях мы обычно рассаживались по кругу, как повелось до нашего появления, потому что народу было очень немного. Т. Генри и Кларас, Флоренс Мэйн и Ген Сейберлинг задавали тон собранию. Они были лидерами.

Половину времени собрания приходилось проводить в молчании, прислушиваясь к указаниям свыше. Алкоголики сидели как на иголках. Нам трудно было это выдержать. У нас начинались судороги и дрожь. По мере того, как число алкоголиков и наше влияние росло, время молчания сократилось и практически исчезло. Неалкоголики считали, что нарушаются их фундаментальные принципы.

Мы были членами Оксфордской группы до тех пор, пока мы не переехали в другое помещение. Было очень много разговоров, что мы вытоптали весь ковер у Т. Генри — нас было так много, словно мы навязывались. Но дело было даже не в том, что несмотря на расставленные дополнительно 30 стульев, все до последнего в доме, нам все равно не хватало места».

Вот что многое объясняет: большинство алкоголиков принимало *какую-то* часть программы Оксфордской группы, но отвергало другие части. И требование группы, что участник должен принять всю программу целиком, не очень хорошо воспринималось алкоголиками.

Билл отмечал, что практика «проверок» в Оксфордской группе (когда один участник мог судить о подлинности божественного указания, которое, по его заявлению, получил другой участник) создавала у алкоголиков ощущение, что лидеры Оксфордской группы надзирают за ними. Он также ссылался на метод Оксфордской группы заставлять людей чувствовать себя нежелательными, или испытывать дискомфорт до тех пор, пока не согласятся с предложенной конкретной точкой зрения.

Как сказал об этом Билл, пьяницы «не примут давления ни в какой форме, кроме как от самого Джона Ячменное Зерно... Они не станут поддерживать достаточно агрессивного евангелизма Оксфордской группы. И они не согласятся с принципом “коллективных указаний” в отношении своей собственной жизни».

Если алкоголики не чувствовали себя достаточно комфортно с членами Оксфордской группы, то участникам группы также было непросто с алкоголиками.

Некоторые члены группы могли рассматривать эту связь с алкоголиками как, своего рода, общественную работу, поскольку большинство «указаний», которые они получали и передавали, являлись, похоже, указаниями для «алкогольной команды», а не для них самих. Позже это стало известно как метод «принимать на себя чьи-то проблемы», практика, в которой каждый АА-евец может быть экспертом.

Другие члены Оксфордской группы считали, что участие алкоголиков роняет их собственный престиж, и они давали это понять Т. Генри, Кларас и Генриетте. Они должны были, в конце концов, уделять больше внимания местным общественным лидерам — элите. А большинство алкоголиков были далеки от того, чтобы стать лидерами общества. Некоторые оксфордисты предлагали даже подвергать алкоголиков проверке, и допускать в группу лишь наиболее социально-приемлемых из них.

Некоторые акронские алкоголики, которые вступили в программу в 1939 году, говорили об этом намного откровеннее, чем Боб или Билл когда-либо могли себе позволить. «Они нас не хотят» было, вероятно, одним из самых мягких комментариев по поводу большинства неалкоголиков, участников Оксфордской группы, которые проводили свои собственные собрания, и не ассоциировали себя с «алкогольной командой». «Им не нужны пеоны*, — говорил Джон Р. (муж Эдджи). — Им нужны были люди с деньгами. Т. Генри был исключением. Ему было наплевать, кто ты. Он был замечательным человеком».

Как уже упоминалось ранее, Фрэнк Бахман никогда не был абсолютно единодушен с этим наиболее знаменитым ответвлением Оксфордской группы. И по его мнению, также как и по убеждению других ведущих оксфордистов, разделение групп было желательным, в том числе и по целому ряду других причин.

С одной стороны, АА-евцы склонны были ограничиться исключительно помощью другим алкоголикам, тем, что мы сегод-

* пеон — бедный крестьянин — батрак (пер).

ня называем «нашей главной целью». Доктор Бахман, со своей стороны, считал, что алкоголизм являлся лишь частью проблем неправильного устройства мира, не более чем симптомом.

Кроме того, алкоголики все больше и больше настаивали на соблюдении анонимности на публичном уровне, то есть на принципе, который противоречил программе Бахмана, стремившейся разрекламировать «изменения», произошедшие в людях, для привлечения других людей в свою организацию.

Более того, у Оксфордской группы начали появляться проблемы на местном уровне. В то время в Акроне происходил раскол общественного мнения и возникали противоречия в оценках социальной и церковной политики, а также политической линии промышленных компаний. Когда сын шинного барона (чьё «преображение» получило очень широкую огласку) снова «нырнул в бутылку», многие представители церкви стали относиться с достаточным недоверием к Оксфордской группе. Кроме того, группа ввязалась в обсуждение и решение вопросов этики бизнеса, коснувшееся крупных производителей шин. Это не очень приветствовалось владельцами предприятий в городе. В конце концов, изменение людей — одно, а изменение бизнеса — совсем другое.

Генриетта Сейберлинг считала, что АА не должно собирать или зарабатывать деньги, ибо это средство дьявол использует, чтобы уничтожить АА. Она спорила по этому вопросу с Биллом и Бобом. В то же время, она считала, что члены АА уделяют недостаточно внимания Богу.

«В первые дни, — вспоминала она, — Билл говорил мне: “Генриетта, я не думаю, что нам нужно так много говорить о религии и Боге”. Я сказала ему: “Что ж, мы существуем не для того, чтобы ублажать алкоголиков. Они сами ублажали себя все эти годы. Мы работаем для того, чтобы делать что-либо для Господа. И если вы не будете говорить о том, что Господь делает для вас, о своей вере и об указаниях свыше, тогда вы можете превратиться в Ротари клуб или что-то в этом роде, потому что Бог — это ваш единственный источник силы”. В итоге он со мной согласился».

Билл мог бы согласиться, также как и многие другие алкоголики. Все-таки было довольно много АА-евцев, которые не



изменились, или не сделали признание и не приняли Господа. Они делали все возможное, чтобы сделать Первый Шаг, но не были вполне готовы к остальным. И их концепция Высшей Силы отличалась от концепции участников группы, которые не были готовы воспринимать электрические лампочки или автобусы на Третей Авеню проявлением «Бога, как я Его понимаю». Спустя годы Генриетта была разочарована выступлениями, которые она услышала на большом собрании АА, сказав: «Можно было подумать, что они описывают работу психиатра над ними. Там не было никакой духовности, или разговора о том, что Бог сделал для их жизней».

Это еще один пример, демонстрирующий фундаментальную разницу между АА-евцами и членами Оксфордской группы. АА-евцы все больше и больше склонялись к тому, чтобы позволить каждому новичку принять собственную концепцию Высшей Силы, самостоятельно определяя понятия и сроки.

Принимая во внимание все эти факторы, а также замечания Билла и товарищей, доктор Боб, скорее всего, понимал не только неизбежность скорого разрыва, но и то, что разрыв незрел уже давно. Однако, он был благоразумен в том, что касалось изменений. Возможно, он просто хотел дождаться того момента, когда неизбежное свершится само собой.

И еще одна причина: доктор Боб был чрезвычайно предан не только Биллу, но и Генриетте Сейберлинг, Т. Генри и Кларас Уильямс. Эти трое сделали чрезвычайно много, помогая ему и до, и после того, как он перестал пить, невзирая на критику других членов их собственной Оксфордской группы. Кроме того, они оказали очень большую поддержку ему и другим первым АА-евцам в трудные годы, которые за этим последовали.

Поэтому первый разрыв в штате Огайо произошел в Кливленде, а не в Акроне. И основные причины этого разрыва были совсем иными, чем упомянутые ранее. Более того, некоторые видели в этом не только разрыв с Оксфордской группой, но и разрыв с АА в Акроне.

Перемены в АА огорчили Генриету Сейберлинг, чей дом был местом первой встречи доктора Боба с Биллом

К началу 1939 года Кларенс С. вырос в духовного лидера кливлендского сообщества. Они с Дороти каждую неделю привозили людей из Кливленда на собрания к Т. Генри. Многие из них были католиками. Кларенс вспоминает, как обещал им, что собрания Оксфордской группы никак не заденут их религиозные воззрения. «Тем не менее, признания, которые участники произносили на собраниях, казались им “открытой исповедью”, то есть тем, что им делать не позволялось, — рассказывает Кларенс. — Более того, идея получения указаний свыше противоречила их вере. И последнее кощунство: члены Оксфордской группы использовали неправильную Библию. В результате, я оказывался чуть ли не под зенитным обстрелом по дороге домой», — говорит Кларенс.

Дороти (в то время его жена) отмечала, что сам по себе рост числа участников в Кливленде уже был достаточно важной причиной для отделения. «В течение довольно длительного времени мы обсуждали возможность проведения собрания в Кливленде, — рассказывает она. — Помнится, что у нас тогда было около 13 человек, и было не только довольно сложно возить их всех в Акрон, но, мы полагали, это является большой нагрузкой для Боба в связи с госпитализацией. Он был очень занят в Акроне».

Дороти также ссылалась на проблему с католиками. Тем не менее, не все католики считали это проблемой. Следует также отметить, что некоторые протестантские священники тоже относились с подозрением к Оксфордской группе. Вскоре после того, как Кларенс обрел трезвость, Дороти вновь встретилась с преподобным Дилуортом Лаптоном, уже упоминавшимся священником унитарной церкви, который ранее рассказывал ей о своих неудачных попытках помочь алкоголикам.

«Я сказала ему: “У нас есть выход” — и рассказала о Кларенсе и о собраниях. И попросила его посетить одно из собраний. Я сказала ему: “Будет еще очень много других женщин, которые придут к Вам сюда, в Ваш кабинет, так же, как приходила я. Я хочу, чтобы Вы знали, что надежда действительно есть”.

Что ж, я была разочарована, когда он не поехал. Он сказал, что до тех пор, пока АА связано с Оксфордской группой, оно

может потерпеть неудачу; что такое выдающееся движение, как наше, никогда не должно быть связано с какой-либо религиозной организацией. Как он был прав!»

Существует несколько версий причин разрыва, уж не говоря о том, отчего да почему: кто был прав, и кто виноват; кто испытывал негодование, а кто нет; и кто сколько лет с кем не разговаривал.

Большинство людей, бывших участниками тех событий, уже умерли. А многие из тех кто еще жив, тогда были совсем новичками в программе, и не могли разобраться в подводных течениях и махинациях. Они просто были счастливы, что стали трезвыми, и не были готовы посещать то, что сейчас группы АА называют своими рабочими собраниями.

Тем не менее, Кларенс вспоминает, как он рассказывал доктору Бобу о проблемах, возникающих у католиков в связи с методами работы Оксфордской группы.

«Не мы отвергаем католиков — их не принимает церковь», — говорил он. Ответ доктора Боба звучал как:

— Мы ничего не можем с этим поделать.

— Нет, мы можем, — сказал Кларенс.

— Что вы имеете в виду?

— Организовать группу безо всей этой вздорной болтовни, обидной для других людей. Теперь у нас есть Книга, Шаги, абсолюты. Любой сможет жить благодаря такой программе. Мы можем организовать свои собственные собрания.

— Мы не можем бросить этих людей, — сказал Док, — мы обязаны им своими жизнями.

— Ну и что? — отвечал Кларенс. — Лично я тоже обязан им своей жизнью. Но как насчет всех остальных?

— Мы ничего не можем поделать, — сказал Док.

— О, нет, мы можем.

— Например?

— Увидите, — закончил Кларенс.

В это время, — рассказывает Кларенс, — Эл. Г., известный также как “Эбб”, находился в Городском госпитале Акрона, весь пропитанным паральдегидом и другими препаратами, которые Док им давал. Мы с Биллом Уилсоном ходили беседовать с ним, в результате чего Билл с моей женой До-

роти и отвезли его в госпиталь. Эл был юристом по патентам, и у него был большой дом в Кливленде, поэтому я спросил его жену, не могли бы мы проводить собрания у них. Я не спрашивал Эла».

Дороти вспоминает, что у них ушло четыре часа на то, чтобы доставить Эла в Акрон, потому что он требовал остановиться у каждого бара по дороге. «Я никогда не забуду его, исчезающего в конце коридора в сопровождении медсестры — рассказывает она. — Он обернулся назад, помахал нам драматически и сказал: “Если это поможет, я никогда не забуду этот день и вас обоих.”

Эбби был хорошо образован, и меня больше всего удивило, что самое сильное впечатление на него произвел мужчина в Акроне, одолевший всего четыре класса. В общем, выйдя из госпиталя, он сказал, что он будет рад предоставить свой дом для собраний в Кливленде».

Кларенс рассказывает: «Я сделал объявление на собрании Оксфордской группы, что кливлендская компания приехала сюда в качестве участников в последний раз, что мы организовали группу в Кливленде, которая будет открыта только для алкоголиков и их семей. Я также сообщил, что мы берем себе название из книги, “Анонимные Алкоголики”.

Поднялся шум:

— Кларенс, ты не можешь этого сделать — сказал кто-то.

— Это уже сделано.

— Нам необходимо это обсудить!

— Слишком поздно — сказал я.

Собрание было назначено на следующей неделе (11 мая 1939 года) — рассказывает Кларенс. — Я допустил ошибку, сообщив этим людям адрес. Они заполнили дом и попытались сорвать наше собрание. Один парень собирался высечь меня кнутом. Разумеется, в духе чистой христианской любви! Но мы отстаивали свою позицию».

Воспоминания Дороти немного отличаются. «У нас не было никакого названия, — рассказывает она, — но мы сообщили всем, что это была уже не Оксфордская группа. Только алкоголики.

Анна и Боб тоже чувствовали, что им следует избавиться от давления Оксфордской группы, — добавила она, — но они полагали, что это будет очень трудным делом из-за их преданности Т. Генри и Кларас.

Кстати, — продолжила она, — на одно из самых первых собраний приехали все наиболее строгие участники Оксфордской группы из Акрона, и вели себя очень ожесточенно и многословно. Они считали, что мы поступили крайне нелояльно по отношению ко всем, отделившись. Это был довольно смелый шаг отделиться от Акрона».

Эл Г. вспоминает, что он поступил в госпиталь 17 апреля. Прежде чем он вышел оттуда, его пришел навестить доктор Боб, и спросил его, согласен ли он следовать программе. «Затем доктор Боб придвинул свой стул так, что одно из его колен касалось моего, и спросил: “Вы помолитесь вместе со мной за Ваш успех?” — вспоминал Эл. — Он произнес прекрасную молитву. Много раз, когда я пытался работать с кандидатами в АА, я ощущал своего рода вину за то, что не смог сделать то же самое».

В этот же вечер Эл пошел на собрание к Т. Генри. «Я посетил несколько собраний, прежде чем обнаружил, что не все люди там были алкоголиками», — говорит он. Но несмотря на то, что он был католиком, собрания ему понравились.

«Мы ездили в Акрон в течение нескольких недель, — рассказывает он, — прежде чем было окончательно решено организовать группу в Кливленде. Ближе к середине мая 1939 года было проведено первое собрание, в этой комнате. На собрании было несколько человек из Акрона и все кливлендские ребята.

Когда мы начали проводить собрания, у нас были серьезные дебаты о том, как будет называться группа. Предлагались различные названия. Все остальные названия показались нам недостаточно подходящими, и мы начали называть себя “Анонимные Алкоголики”».

Каким бы ни был разговор Дока с Кларенсом перед тем, как образовалась кливлендская группа, Док полностью ее поддерживал с самого начала, как и многие другие АА-евцы в Акроне.

«Доктор Боб присутствовал на всех первых собраниях, которые проходили у нас дома», — сообщил Эл. в письме к Биллу.

Когда Джона Р. спросили, не было ли, по его воспоминаниям, какого-либо огорчения или неприятных чувств со стороны доктора Боба, он ответил: «Да Бог с Вами! Док, Анна, моя жена (Эджи) и я ездили туда на первые же собрания, которые они проводили».

Я помню, как однажды мы туда поехали, и возвращались назад. Док был как мальчишка, в глубине души, вы знаете, он свернул с шоссе и поехал вниз по дороге. Я спросил: «Зачем вы поехали здесь?» Шел снег, знаете ли. И я сказал: «Мы где-нибудь тут застрянем.»

«О, нет, не застрянем» — ответил он. И поехал вверх по дороге Портадж Хилл. Мы проехали три четверти пути и вынуждены были вернуться назад. Док просто засмеялся. Он, должно быть, думал, что у него получится по ней проехать. Да, Док был замечательным парнем. Я помню, ему было около 60 лет тогда, и все же он был как мальчишка, да, сэр».

Сейчас не просто узнать подлинное мнение доктора Боба об отделении кливлендской группы. Некоторые современники считают, что он занимал нейтральную позицию. «Единственное, что помогало удерживаться местным членам АА в равновесии, так это всем известная мудрость доктора Боба. Казалось непостижимым, как он сохранял душевное равновесие. Он находился в центре кучки неуравновешенных людей, толком и не протрезвевших еще».

Возможно, доктор Боб просто препоручил ситуацию выше. Если верить цитате, которую приписывают ему в то время: «Нет смысла беспокоиться об этом. Пока у людей есть вера, и они за нее держатся, АА будет продолжаться».

В Кливленде была продемонстрирована истина, так важная для АА в будущем: одна группа АА, не важно по какой причине, может отделиться от другой, и это необязательно нанесет вред старой или новой группе. Неофициально, это звучало так: «Все, что необходимо для начала новой группы в АА — это чувство обиды и кофейник».

В то время Кларенс и Дороти поддерживали теплую и активную переписку с Нью-Йорком, то есть с Биллом Уилсоном, Хэнком П. и Рут Хок — секретарем-неалкоголиком того, что впоследствии стало Центральным Бюро Обслуживания АА.

4 июня 1939 года, через несколько недель после того, как кливлендская группа начала проводить свои собрания, Кларенс написал Хэнку П.: «Между Биллом Дж., мною, Кларас Уильямс, и т.д., и т.д. произошла отчаянная перебранка пару недель назад, и они решили оставить нас в покое и продолжать свою деятельность в другом месте. Мы лишились троих-четверых парней, но я думаю, это должно было случиться».

Как я это понимаю, — пишет Кларенс, — основной проблемой было неподчинение Оксфордской группе, а также моя инициатива организовать нашу кливлендскую команду. С Биллом Дж. остались Ллойд Т., Чарли Дж. и Ролли Х. Эти четверо были частью кливлендского состава. Ролли был бейсболистом, трезвым к тому моменту всего несколько недель, или даже дней.

Сейчас здесь не происходит ничего такого, что могло бы обеспокоить Билла, тебя, или кого-либо другого, и мы собираемся проделать большую работу, — продолжает Кларенс. — Большинство людей (15 или 16 человек) активно заинтересованы, они работают и делают немало.

Наша политика в основном будет следующей, — писал он, — не слишком сильно подчеркивать духовный аспект на собраниях. Все дела и возникшие вопросы обсуждать после собраний. Атмосфера товарищества в любое время.

Лидеры собраний до сих пор выбирались по признаку старшинства в группе, — сообщал он. — Мы также договорились о посещении людей в госпитале таким образом, чтобы не наваливаться на пациента всем скопом, а навещать по одному или по два человека одновременно.

У нас очень хорошие условия в госпитале, и работает врач-терапевт по алкоголизму. На прошлой неделе Док Смит приехал, и разговаривал с руководством госпиталя, а также с местным терапевтом; они все относятся к нам с симпатией и полны энтузиазма. Один наш пациент уже прошел через всю

процедуру здесь, и мы рассчитываем, что еще два или три пройдут на следующей неделе.

Мы намерены придавать важное значение госпитализации во всех возможных случаях. Более того, мы стараемся довести ее до 100%. Человек, который занимается новым пациентом, должен осознавать ответственность за него, за тех кто его навещает, за оплату и так далее. После того, как пациент приходит в себя, мы “прощупываем” его, затем даем ему книгу и очень много общаемся и разговариваем с ним. Наша книга, конечно, очень сильно помогает. Мы также поддерживаем контакт с семьей, пока пациент находится в госпитале, общаемся с ними и даем им книгу. У нас есть предыдущий опыт Нью-Йорка и Акрона, на который мы опираемся, и мы чувствуем, что сейчас мы довольно хорошо стоим на ногах. Надеюсь, что вы с Биллом сможете скоро к нам приехать, встретиться с нашими парнями и поделиться с ними своим опытом и мудростью».

Боб с Анной посетили Нью-Йорк в июне. «Боб, Анна и Маленький Боб приехали на пару дней в Нью-Йорк», — сообщает запись от 23 июня в дневнике Луис. Без сомнения, Боб и Билл обсуждали, среди прочего, вопрос о Кливленде, но единственное, что записала Луис, было: «Ездили в Монтклэр (штат Нью-Джерси) с Бобом и Анной Смит. Было замечательное собрание. Присутствовало двадцать шесть человек». К этому времени, разумеется, на Востоке, за пределами Нью-Йорка, уже образовались другие группы.

Дороти вспоминает, как в следующем месяце (в июле 1939 года) в кливлендскую группу пришел Уоррен К.: «Он был одним из наших самых лучших тружеников в то время. Он был на мели, но был одним из тех гордых людей, которые не возьмут даже десять центов за то, что подвезли вас на машине. Он предпочитал подождать, пока его сын, зарабатывающий случайной работой и мелкими поручениями, вернется домой, чтобы взять немного денег из его чаевых», — рассказывает она.

«У меня не было денег на госпитализацию, когда я пришел» — вспоминает Уоррен, сын которого, зарабатывавший на жизнь случайной работой, в 1977 году сам отметил свой 25-летний юбилей в АА. «Это был великодушный эксперимент, я был первым, кто прошел программу в Кливленде без госпита-

лизации. Хотя некоторые и не хотели принимать меня в программу, если я не лягу в госпиталь, Кларенс С. победил и отстоял меня.

После того, как Кларенс поговорил со мной у меня дома, стали приходиться другие и беседовать со мной. Тогда ведь не допускали на собрания сразу после того, как один из парней поговорил с вами, как это делается сейчас. Они считали, что сначала следует немного узнать о том, что предстоит услышать, а также о цели программы.

Затем Кларенс попросил меня ходить каждый вечер домой к одному из более новых членов группы, в течение трех месяцев, и кроме того, девять или десять АА-евцев поговорили со мной. После этого я должен был прочитать Большую Книгу, прежде чем я пошел на свое первое собрание. В результате, я думаю, у меня было гораздо лучшее понимание того, что они пытаются делать.

Когда я пришел в дом Эла Г., там была этакая смесь из членов Оксфордской группы и тех новичков, которые вступили в АА недавно, как я. В ноябре 1939 года первая целиком АА-евская группа была образована в городе Кливленде — группа старины Бартона. Это была первая группа, где члены Оксфордской группы и АА-евцы не смешивались.

Мы по-прежнему продолжали ездить в Акрон — примерно по пол-дюжины в одной машине» — продолжает Уоррен.

«В то же время примерно пол-дюжины людей из Акрона приезжали в Кливленд: Док Смит, братья Пол и Дик С., Билл Д. (АА-евец номер три), и так далее. Не каждую неделю, но время от времени. Мы как бы поддерживали друг друга в первое время».

Об этой взаимной поддержке сообщалось в письме доктора Боба к Биллу в сентябре 1939 года, в котором он отмечал, что «посетил собрание кливлендской группы, которое я обычно посещаю раз или два в месяц, и получил удовольствие от замечательного собрания. Думаю, сейчас у них в группе примерно 38 человек, если считать только мужчин. На наших собраниях, по-прежнему бывает 75 или 80 человек, включая и мужчин и женщин».

«Кроме собраний у Эла и в Акроне, человек девять-десять встречаются друг с другом каждый вечер, — говорит Уор-

рен С. — Мы рассказываем о своих бедах и проблемах прошедшего дня, и получаем поддержку, в которой мы нуждаемся для вступления в следующий, грядущий нам день.

Разумеется, в этой части страны доктор Боб остается для нас родным человеком. — говорит Уоррен. — Это результат того, что мы его знаем, и находимся с ним в контакте, так же, как и раньше. Он делает Двенадцатый Шаг вместе с вами, помогая говорить со всеми людьми, которые находятся в госпитале. В нем есть что-то такое, что передается от него другим. Я хочу сказать, что вы как бы начинаете преклоняться перед ним».

ХIII. Движение распространяется на Среднем Западе

По целому ряду причин, включая уже упомянутые, доктор Боб, видимо, не стал глубоко втягиваться в разрыв с Оксфордской группой в Акроне.

Во-первых, это был период, когда доктор Боб, похоже, находился в отчаянном финансовом положении. При этом ему приходилось отдавать все больше и больше времени нарастающему потоку новых кандидатов, которые стекались в Акрон для «починки».

Когда Дороти С. М. говорила о том, что у Смитов на обед часто были только хлеб и молоко, она не преувеличивала. Доктор Боб к тому времени был трезв уже около четырех лет. Другие, пришедшие в программу и обретшие трезвость позже, работали и получали зарплату. Доктор Боб не получал.

Как Джек Александер напишет в своей статье в *Saturday Evening Post*, вышедшей 1 марта 1941 года: «Доктору Армстронгу (имя, использованное для сохранения анонимности доктора Боба в печати) до настоящего времени все еще не удастся восстановить свою практику. Это связано с большими трудностями. Он в долгах из-за того, что отдает свои средства движению и безвозмездно посвящает свое время алкоголикам. Явля-

ясь основным стержнем группы, он не в состоянии ответить отказом на просьбы о помощи, затопившие его кабинет».

Весной 1939 года доктору Бобу должно было исполниться 60 лет — возраст, когда остальные люди готовы уйти на покой и наслаждаться плодами своей работы. Очевидно, что его ситуация начинала в значительной степени беспокоить его.

В письме к Фрэнку Амосу в мае 1939 года доктор Боб писал, что он понимает, что «некоторые парни находятся в довольно плачевном материальном положении, что в равной степени касается и меня».

Прошло лето, и в письме, адресованном Биллу, он написал: «Я не могу дрейфовать дальше, питаюсь только надеждами, потому что, в конце концов, на мне три человека, которые от меня зависят. Я бы очень хотел помочь перевести все это в рамки национального движения, если это возможно».

Удалось занять у Матери 1200 долларов, и это помогло снять некоторое напряжение, но сделать это еще раз не удастся. Я думаю, что именно неопределенность беспокоит и мучит меня больше всего остального.

Делаю кое-какие попытки собрать деньги, но результаты будут нескоро... от двух до семи человек в госпитале в любое время. Я очень сильно устаю из-за того, что этой постоянной работы слишком много».

Билл, который также находился в ужасном финансовом положении, ответил письмом, в котором он сообщил доктору Бобу, что они сейчас работают с организацией-спонсором, и делают все возможное, чтобы добиться результата, но что, пока этот вопрос решается, он обратился в Фонд Гаггенхейма в надежде получить средства для Боба. Билл приложил письмо, которое он написал от имени Боба:

«В Акроне, штат Огайо, находится врач, доктор Роберт Х. Смит, которому за последние четыре года удалось добиться исцеления по крайней мере 100 хронических алкоголиков,

В период тяжелых времен и пятицентовых журналов статья Джека Александера разнесла весть об АА по всей стране



которых до настоящего времени медицина считала безнадежными.

В течение четырех с лишним лет, не взимая платы с больных, без фанфар, и практически без финансирования, доктор Смит вел работу среди алкоголиков в районе Акрона и Кливленда. В этой человеческой лаборатории он доказал, что любой алкоголик, не имеющий серьезных умственных нарушений, может излечиться, если он этого хочет. Возможность выздоровления в подобных случаях внезапно возросла, практически от нуля до, как минимум, 50 процентов, что уже само по себе, даже не принимая во внимание социальных аспектов этой проблемы, является медицинским результатом первой величины. И хотя все мы участвуем в этой работе, что является обязательным средством нашего выздоровления, доктор Смит обладает наибольшим опытом и достиг лучших результатов, чем кто-либо другой.

Из-за огромного количества добровольной работы с алкоголиками доктору не удастся восстановить свою хирургическую практику. Если он будет продолжать работу с алкоголиками в том же объеме, что и сейчас, он может потерять оставшуюся часть своей практики, и, возможно, лишиться своего дома. Совершенно очевидно, что он должен продолжать свое дело. Но как?»

Отвечая на свой вопрос, Билл предложил джентльменам из Фонда Гаггенхейма выделить Бобу 3000 долларов на продолжение его работы в течение года, часть из которых ему будет необходима для оплаты расходов.

Позже Билл получил письмо из фонда, в котором указывалось, что не было найдено никаких оснований для того, чтобы квалифицировать доктора Боба для получения гранта от Гаггенхеймского Фонда, который мог быть выдан исключительно «при наличии доказательств и продемонстрированной способности к выполнению оригинальных исследований или творческой работы в области искусств».

После этого Билл написал своему другу в АА, работавшему в Автомобильной Компании Форда, выражая надежду, что, возможно, доктор Боб мог бы получить должность в штате Госпиталя Форда. «Я думаю, что со временем доктор Смит станет широко известным как Луис Пастер алкоголизма». Билл

говорил: «Кажется странным, что мы не можем получить на руки средства для того, чтобы ему помочь».

В период с мая по декабрь 1939 года проблемы с госпиталем и работой с пациентами, связанные с постоянно расширяющейся деятельностью АА, по-видимому, также отнимали слишком много сил и времени у доктора Боба и действовали угнетающе. Как он писал Биллу, в госпитале в то время постоянно находилось от двух до семи человек, в отличие от одного-двоих за несколько месяцев до этого.

Некоторое увеличение числа участников могло быть связано с публичностью. В ту осень появилась статья в журнале *Liberty*. Эрни Г. второй вспоминает, что он был у Дока, когда она вышла. «Док сказал: “Поехали в аптеку и купим *Liberty*”. Мы поехали туда, вернулись домой и прочитали ее. Вряд ли вы когда-нибудь в своей жизни видели более вдохновенного и ликующего человека».

«Мы все ликовали, — говорит Рут, жена Эрни. — Анна в особенности. Она сказала: “Вы знаете, похоже нас начинают немного уважать”. Была какая-то особенная аура в тот день, ощущение полного единства из-за того, что это великое дело вышло в мир».

«После этого пришло очень много запросов, — говорит Эрни. — Я где-то прочитал, что 300 или 400 писем пришло чуть ли не за одну ночь».

Количество запросов росло еще и по причине появления очень благоприятных отзывов на книгу «Анонимные Алкоголики» в газетах и религиозных изданиях по всей стране. К осени 1939 года продажа книги возросла до 60 экземпляров в неделю.

В это же время доктор Боб написал, и, возможно даже подписал, статью об АА и Большой Книге, которая появилась в августовском выпуске журнала «*Вера*» за 1939 год. Он предупредил Рут Хок (в Нью-Йоркском офисе) об этой публикации, и позднее сообщил, что после ее выхода он получил запросы от 12 других врачей.

«Я бросилась на улицу и купила номер “*Веры*” за этот месяц, и это было очень волнительно, — говорит Рут. — Если мое мнение хоть что-то значит — браво! Это было именно так, как мне хотелось, чтобы об этом говорилось — честно, прямо и без прикрас».

Далее она продолжает: «С путем постоянной бомбардировки, состоящей из обзора в Нью-Йорк Таймс, Вашей статьи в “*Вере*”, медицинских статей, и так далее, и так далее, мы добьемся постоянного, устойчивого успеха, я уверена».

Возможность того, что доктор Боб подписал эту статью, означает, что он мог быть одним из первых, кто нарушил свою анонимность на публичном уровне — еще до того, как появились Традиции АА. Когда Рут спросили об этом в 1978 году, она не очень хорошо помнила эту статью, но полагала, что доктор Боб ее подписал.

В это время Нью-Йоркский офис пересылал все запросы от других врачей со всех концов страны доктору Бобу, так же как и запросы от проблемных пьяниц, живших недалеко от Акрона.

Наблюдался также нарастающий эффект от того, что все больше и больше АА-евцев стремилось нести весть о выздоровлении тем, кто еще страдал. То же самое, хотя и в меньших масштабах, происходило в других городах Среднего Запада — Толедо, Детройте и Чикаго, а также на Востоке. Однако, поначалу в этих городах не было специализированных госпиталей. Поэтому люди, которые обрели трезвость в Акроне и затем возвратились домой, чтобы нести послание, в свою очередь также отсылали всех новых кандидатов на «починку» к доктору Бобу.

Хотя ни один из этих эффектов не назовешь взрывом, все они приводили к постоянному росту сообщества. Кроме того, что это тяжким грузом ложилось на плечи Дока, это также увеличивало нагрузку на Акронский городской госпиталь, который, по сообщению Дюка П., продолжали использовать для работы с алкоголиками вплоть до Пасхальной недели 1941 года.

Возможно, один или два алкоголика, проходившие лечение в госпитале, для администрации и сотрудников проблемы не представляли. Но поддюжины одновременно было уже перебором. В госпитале сменилось руководство, и врачи жаловались, что не хватает коек для пациентов, которые «действительно больны». И еще стоял вопрос денег. Как говорил об этом Боб Е. в более поздние годы: «Мы были должны Городскому госпиталю так много денег, что мы никогда не смогли бы расплатиться». Сочетание этих факторов, проблемы с местами и проблемы с оплатой, вероятно, сыграло основную роль в свер-

тывании длившегося четыре года сотрудничества между доктором Бобом и администрацией Городского госпиталя. Партнерство заключалось в том, что администрация знала и разрешила доктору Бобу госпитализировать алкоголиков, тогда как большинство других госпиталей принимало их только с каким-либо иным диагнозом.

Поскольку доктор Боб уже использовал и другие госпитали и санитарные учреждения, такие как Зеленый Крест, Фэр Оак Вилла и Общественный Госпиталь (в настоящее время Центральный Медицинский Центр Акрона) для медицинского обслуживания алкоголиков, ситуация ни в коей мере не оказалась катастрофической.

Джон и Эджи Р. рассказывают, что Уолли и Аннабелла Г. стали довольно регулярно брать алкоголиков к себе домой. Разумеется, это было продолжением того, что, начиная с Анны и Луис, делали по зову души все участники движения с самого начала.

Как вспоминала Аннабелла в разговоре с Биллом Уилсоном: «У меня был дядя, который пил, и затем был госпитализирован. Он был в очень плохом состоянии, поэтому я забрала его домой. Прежде всего я попыталась восстановить его здоровье. А потом у нас ежедневно было время тишины, я разговаривала с ним и читала ему. Он пробыл у нас девять недель и вернулся домой совершенно другим человеком».

Это было в 1938 году, и «дом» дяди находился примерно в 100 милях, в Сэндаски, штат Огайо, где после этого дядя Аннабеллы «помог 25 или 30 людям».

«Вскоре после этого Док привез из Чикаго двоих, Джека Г. и Дика П., — продолжает Аннабелла. — Затем они стали прибывать один за другим. Они приезжали и уезжали. Им нужно было время, чтобы восстановить силы и освоиться с группой.

У нас побывало около 62 человек в течение двух лет. Тай М. тоже был здесь, — рассказывает она. (Жена Тая, Кэй, была той самой женщиной, которая привезла Большую Книгу в Лос-Анджелес в конце осени 1939 года.) — Я думаю, что трезвыми стали три четверти. За некоторыми ухаживали также Том и Кларенс.

Мне так сильно хотелось помочь этим людям, — говорит Аннабелла. — Я буквально видела и чувствовала, что происхо-

дит у них в душе, и понимала, что они преодолевают. Я их понимала настолько, что могла сказать об этом по выражению их лиц, по тому, как они говорили, по их отношению, по тому, как они реагировали. Это был удивительный опыт, и он помог мне даже больше, чем им. Им требовалось хорошее питание, и спустя какое-то время мы стали брать с них по 12 долларов за неделю. Но несмотря на это, мы постоянно оказывались “в яме” — особенно из-за телефонных счетов. Когда меня не было дома, они звонили по междугороднему».

Билл Уилсон вспоминал время, когда четверо еще трясущихся пьяниц, не имевших представления, о чем именно идет речь, жили у Уолли и Аннабеллы. «Они начинали утро с того, что читали что-нибудь из “Горницы” и молились, — вспоминает он. — Аннабелла, конечно, окружила их материнской заботой и баловала их, и они пробыли там, в общей сложности, неделю. Если они могли, они платили. Если они не могли, Аннабелла все равно их брала».

Билл казался странным, что Уолли и Аннабелла Г. помогли вернуть трезвость очень многим людям, тогда как у Луис и Анны успехи были не столь многочисленными. «Несколько человек все же обрели трезвость позднее, через несколько лет, но не тогда, когда они жили у нас дома, — говорит Билл. — А у нас их жило человек 20.

В доме Г. они трезвели, и я не знаю почему. Возможно, они выбирали удачные случаи. И конечно, не было никакого различия в лечении и обращении. Мне кажется, были периоды, когда мы думали, что это связано с их утренним часом медитации, — говорит Билл. — Мне всегда казалось, что мы что-то потеряли в АА, когда перестали подчеркивать важность утренней медитации». (Сами Билл и Луис, однако, продолжали эту практику совместной утренней медитации вплоть до смерти Билла в 1971 году.)

Очевидно, все же была какая-то небольшая разница в подходах у нью-йоркских и акронских АА-евцев того периода. Но было также и сотрудничество; все были членами одного Сообщества.

«Люди читали книгу и писали после этого в Нью-Йорк, — говорит Эдджи Р. — Затем они получали предложение при-

ехать в Акрон. Они находились неделю в доме Уолли, а потом могли переехать куда-нибудь в другое место, снять комнату и находиться там еще какое-то время, пока не узнают все, что им хотелось бы знать.

Там не было медсестры, только Док. Кто-то приезжал и разговаривал с ними, кто-то отвозил их на встречи с другими членами сообщества. Это была система “от человека к человеку”, и она работала.

Это было время, когда все начало работать очень быстро, — рассказывает Эдджи. — Люди уезжали, и вместо них приезжали другие. Затем движение начало расти повсюду, потому что мы говорили: “Поезжайте туда, откуда вы приехали, и делайте что-нибудь”. Они уезжали, и вы могли ничего не знать о них. А через пять лет, например, они могли вернуться. И оказывалось, что за это время они не выпили ни разу, и все у них хорошо. Вы никогда не могли сказать что-либо заранее».

Таким образом, АА начало постепенно распространяться из Акрона в другие города северной части Огайо и в другие места Среднего Запада; люди начинали собираться в небольшие группы, по двое или по трое. Одновременно то же самое происходило и вокруг Нью-Йорка, где движение распространялось по городам Восточного побережья, таким как Вашингтон, Бостон, Балтимор и Филадельфия. Зачастую оба центра одновременно помогли организовать работу в одном городе.

Одним из самых первых участников, которые вернулись домой из Акрона, был Ирл Т. из Чикаго. Вспоминая день, проведенный с доктором Бобом у него в кабинете, Ирл рассказывает: «Он очень сильно помог мне с пересмотром моих моральных ценностей, перечислив множество плохих черт и дефектов характера. Когда он закончил, он спросил меня, хочу ли я избавиться от этих дефектов.

Не слишком долго размышляя, я сказал: “Да, я хотел бы”. И тогда он попросил меня стать на колени около его письменного стола вместе с ним, и мы оба молились о том, чтобы Бог исправил все эти изъяны».

Ирл вернулся в Чикаго в 1937 году. «Прошел год, прежде чем мне удалось найти кого-нибудь, с кем можно было работать, и еще два года без книги, прежде чем нас стало шесть

человек, — рассказывает он. — Я ездил на собрания в Акрон каждые два месяца, чтобы оставаться трезвым и работать с другими.

Я рассказывал доктору Бобу, что я разговаривал с парой людей, которые, мне казалось, должны обрести трезвость, но ничего не произошло — и что они мне ответили: “Что ж, все это замечательно. Если мне это когда-нибудь понадобится, я Вам сообщу”. Доктор Боб сказал мне, что когда настанет правильное время, и я буду прав, это произойдет по воле провидения; и так оно и вышло».

Ирлу удалось помочь одному человеку обрести трезвость. Затем, в 1938 году, еще один выздоравливающий алкоголик вернулся в Чикаго. А еще через год два врача стали направлять пациентов-алкоголиков в небольшую группу АА.

Были среди них и две женщины. Первой была Сильвия К., обворожительная красотка, получившая при разводе 700 долларов алиментов ежемесячно. Позже Дороти С. М. объяснила, как в 1939 году АА-евцы обнаружили Сильвию.

«Все мое семейство буквально фанатело от АА, — говорит Дороти. — Стоило Кларенсу протрезветь, как моя сестрица Каролина, которая была замужем за Хэнком П. (нью-йоркским АА-евцем, активно работавшим в тамошнем офисе) и работала медсестрой, покатила в Чикаго к знакомому врачу с экземпляром Большой Книги. На него книга произвела сильное впечатление, и он сказал: “У меня есть как раз такой человек — женщина, моя пациентка”».

Каролина позвонила Дороти и сказала, что везет в Акрон женщину для АА. Как рассказывает об этом Дороти, доктор Боб всплеснул руками и сказал: «У нас никогда не было женщин, и мы не будем работать с женщиной». Но к тому времени Каролина была уже в пути с Сильвией К.

Сильвия приехала, и две недели находилась у Дороти с Кларенсом. «Доктор Боб поговорил с ней и постарался умерить пыл мужчин из АА, слишком уж рвавшихся к работе с Сильвией, стоило им ее увидеть», — рассказывает Дороти.

Тем временем Сильвия начала принимать маленькие белые пилюльки, которые она выдавала за сахарин. Никто

не мог понять, почему она ходит на ватных ногах, но приходилось самолетом доставлять медсестру, чтобы ухаживать за ней. После разговора с Бобом Сильвия решила пожить в Акроне. Это вызвало всеобщий шок, поскольку ее присутствие грозило разрушить группу до основания. Но кто-то сказал ей, что она может принести огромную пользу, если она вернется назад и поможет организовать работу в Чикаго.

Это убедило Сильвию, и АА-евцы усадили ее вместе с ее медсестрой на поезд. Там Сильвия направилась в вагон-ресторан и напилась. Однако, протрезвела, когда они добрались до Чикаго, и связалась с Ирлом.

В сентябре 1939 года Ирл написал в Нью-Йорк, что в Чикаго организована группа АА и будут проводиться регулярные собрания. «Нас здесь восемь человек — вместе с тремя новичками, которые скоро поедут в Акрон, — сообщал он. — Сильвия вернулась в Эванстон и горит желанием помочь нам в работе здесь. Дошла ли до нее идея АА, остается под вопросом, но мы будем продолжать с ней работать».

Через несколько недель после этого Ирл написал Биллу, что четверо врачей в некоем госпитале очень сильно заинтересовались работой с ними. «В настоящее время нас уже десять человек — три женщины и семеро мужчин — и еще пятеро неалкоголиков в группе, — пишет он. — Все напряженно работают с восемью новичками, которые пришли к нам к за последнее время. Некоторые из них появились благодаря вам, после статьи в “*Liberty*”».

Интересно отметить, что если в Чикаго на дюжину участников приходилось три женщины, то в Акроне или Кливленде не было ни одной. Сильвия и еще одна женщина, пришедшая вместе со своим мужем, с той поры оставались трезвыми.

С помощью своего секретаря-неалкоголика, Грэйс Каллис, Сильвия организовала у себя дома телефон доверия. К моменту выхода статьи в *Saturday Evening Post*, в 1941 году, они арендовали однокомнатный офис в Лупе*, и Грэйс направляла поток новичков в АА. Так появился один из первых в АА местных

* the Loop — бизнес квартал в центре Чикаго (пер.).

центров обслуживания. Многие группы в радиусе нескольких сотен миль обязаны своим рождением работе Чикагского Центрального Офиса — включая группы в Грин Бэе, штат Мэдисон, в Милуоки, штат Висконсин и в Миннеаполисе, штат Миннесота.

Когда Арчи Т. приехал в Акрон в 1938 году и остановился у Смитов, он был уверен, что он никогда не вернется назад в Детройт, где его репутация и финансовое положение равнялись нулю. Спустя шесть месяцев он понял, что он должен вернуться назад в город, где он наломал много дров, чтобы «встретиться с ними лицом к лицу, а затем нести послание АА тем, кто захочет его услышать».

Он считает, что это изменение в его сердце произошло благодаря Анне Смит, и ссылаясь на него, как на очередной пример ее мудрого понимания и терпения, поскольку сначала она ждала, пока Арчи «найдет все ответы сам, — вспоминает он, — а после, пока я смогу последовать тому пути, который содержался в этих ответах».

На сей раз дорога вела назад в Детройт. Арчи был все еще болен, слаб и напуган, когда он вернулся. Он возмещал ущерб везде, где смог, и зарабатывал себе на жизнь, доставляя вещи из химчистки на полуразвалившемся автомобиле к задним дверям фешенебельных домов бывших друзей в Гросси Пойнте. С помощью неалкоголика Сары Клэйн он основал подвальную группу АА.

В октябре 1939 года Арчи удалось дать шестиминутное интервью на радио о своем выздоровлении в АА. Радиостанция вела вещание на несколько городов Среднего Запада, и, конечно, была первой в своем округе. Год спустя Дороти написала: «Изменения, произошедшие с Арчи, его уверенность в себе и убежденность просто чудесны».

Среди прочих существовала также и программа работы на улице. В самом начале 1939 года Джек Д., один из Нью-Йоркских голубчиков Билла Уилсона, который обрел трезвость и вернулся домой в Кливленд, поехал в Янгстоун повидаться со своим старым приятелем. Это был Норман Уай, который уже почти полностью ослеп от бутлеггерского алкоголя, потерял жену, семью и работу.

«Я жил в подвале многоквартирного дома и спал на матрасе, валявшемся на голом полу, — рассказывал Норман в 1977 году. — Я понимал, что я алкоголик, но у Джека ушло два часа на то, чтобы убедить меня признать, что я был бессилён перед алкоголем. А потом он сказал: “Давай помолимся об этом”.

Надо же, у него зарплата 150 000 долларов в год, и вот он здесь, сидит на моем матрасе и обнимает меня за плечи, — говорит Норман. — “Господи Милосердный, вот мы здесь, два алкоголика, и мы хотим изменить свои жизни, чтобы алкоголь больше никогда не разрушал их. С Твоей помощью, мы знаем, что мы сможем это сделать”.

Вот таким было мое вступление в АА. Нигде поблизости еще не проводились собрания. Но я оставался трезвым, и все, что я говорил, было: “Спасибо Тебе”, все время, час за часом. Когда я был трезвым уже восемь недель, они помогли четверым людям в Янгстоуне собраться вместе. Эти четверо протрезвели в кливлендском госпитале и госпитале Питтсбурга — двое мужчин и две женщины. Они что-то говорили об Оксфордской группе, и немного о докторе Бобе и Билле. И читали молитву “Отче Наш”.

Они все работали, — рассказывает Норман. — Позже один из этих мужчин подошел ко мне и сказал: “Я хочу тебе кое-что сказать, слепая старая задница. У тебя не больше желания оставаться трезвым, чем у человека с луны. Единственная причина, по которой ты сюда ходишь — это желание познакомиться с этими людьми, чтобы попрошайничать. Самое лучшее для тебя, это убраться отсюда к черту”.

Это было мое первое собрание АА. Я вернулся назад на свой матрас, лег и сказал: “Я напьюсь, пойду и убью этого мерзавца. Я убью его жену, потом я убью его самого. Нет. Не так. Я убью всех этих чертовых АА-евцев”.

Затем что-то сказала мне: “Иди туда, и ходи туда регулярно. И не принимай никакой материальной помощи ни от кого из них”.

И он никогда не принимал — ни за работу, ни за поездки для выступлений на собраниях, ни за что-либо другое. Кстати, когда в 1940 году Норман в конце концов получил работу, свя-

занную с помощью другим слепым людям, он начал отдавать десять процентов из своей зарплаты на оплату поездок для выступлений, на проведение собраний и другие расходы АА.

«Я приехал на собрание в Королевской школе в 1940 году — и там я впервые встретился с доктором Бобом, — рассказывает Норман.

— Как вы сюда добрались, — спросил меня доктор Боб.

— Я приехал на автобусе.

— Мы отвезем вас обратно, — сказал он.

— Нет, не надо. Я доберусь обратно так же, как приехал сюда.

— Вы чертовски независимый, — сказал он мне.

Он был действительно очень дружелюбным, но очень энергичным, — рассказывает Норман, который спустя пять лет вновь обрел свою жену и семью. — Я не мог его видеть, и это делало меня немного стеснительным и замкнутым. Поначалу мы просто не сошлись по своим личным качествам.

Билл Уилсон был мягким и тихим, — говорит Норман. — Я всегда чувствовал спокойствие и душевный покой в комнате, где был Билл. Но внутри Билл был двигателем работы. А доктор Боб всегда говорил: «Не разбазаривай себя. Отдай себя другим».

Боб был прекрасным человеком. Он возвращал вас к реальной жизни, спускал с небес на землю, скажу я вам. Позже я рассказывал ему истории о своей работе, и он смеялся до упаду. Его жена хотела усыновить меня, как своего ребенка. Доктор Боб садился рядышком и слушал, но разговор вела она».

XIV. АА и госпиталь Св. Томаса

Ни доктор Боб, ни сестра Игнатия не помнят точно, когда они впервые заговорили о лечении алкоголиков в госпитале Св. Томаса. Они обсуждали эту возможность довольно долго, и доктор Боб относился к ней все серьезнее, по мере того, как ситуация в Городском госпитале ухудшалась.

«Мы часто обсуждали проблемы алкоголизма и трагедии, происходящие из-за неумеренного питья», — рассказывает сестра Игнатия, говоря, что она никогда не могла понять, почему она должна отказывать одному алкоголику, находящемуся на грани белой горячки, и принимать другого, с пробитой головой. Оба были больны, и оба нуждались в помощи.

Она вспоминала, что все, что они могли сделать для человека, находящегося в состоянии сильного опьянения, это вызвать полицию, потому что в противном случае он мог попасть в аварию. Кстати, она могла назвать пять человек, которые попадали в «невероятные аварии», а позже пришли в АА. Среди них были двое из самых ранних участников, Билл В. Х. и Дик С.

«Я полагаю, доктор, должно быть, размышлял об этом в течение какого-то времени, — рассказывает сестра Игнатия. —



Однажды была авария, когда пьяный водитель стал причиной столкновения трех или четырех машин. Некоторых пострадавших доставили в Городской госпиталь, а некоторых к нам, и мне кажется, именно тогда я сказала доктору: “Не грустно ли, что никто ничего не может сделать для этих людей до того, как они попадут в подобную аварию?”

Он ответил: “Что ж, мы пытаемся как-то помочь этим парням. Мы работаем над одной идеей. Мы пока продвинулись не очень далеко, но мы пытаемся”. Я не помню точно, что он еще сказал, но это было сочетание медицинского и духовного.

Затем, в один прекрасный день, к моему полному изумлению, доктор Боб рассказал мне о своей собственной проблеме с пьянством, — рассказывает сестра Игнатия. — Я с трудом могла в это поверить, поскольку я никогда не видела доктора в состоянии опьянения. Он рассказал мне о своих контактах с Оксфордской группой, и о том, как после посещения собраний он оказывался с Библией в одной руке и стаканом в другой. Он считал, что его встреча с Биллом произошла по воле провидения, и кратко описал все то, чего удалось достичь с 1935 по 1938 годы».

Сестра Игнатия, тем не менее, отчетливо помнит день, когда доктор Боб пришел в госпиталь Св. Томаса после того, как в другом госпитале ему недвусмысленно указали «искать где-нибудь в другом месте прибежище для своих трясущихся пациентов. Я никогда раньше не видела доктора в таком подавленном настроении, как в тот памятный день. Я подумала, что он болен, но вскоре я узнала, почему он был так обескуражен.

Доктор Боб объяснил, в чем проблема, но я опасалась принять алкоголика, — рассказывает сестра Игнатия. — Как раз незадолго до этого я приняла в госпиталь алкоголика, поместила его в отделение общей медицинской помощи, получив от него обещание не шуметь и не создавать каких-либо проблем. На следующее утро руководитель ночной смены сказал мне прямо и откровенно, что в следующий раз, если я приму кого-

Столкнувшись с подозрительностью алкоголиков, сестра Игнатия научилась тому, как следует помогать алкоголикам и стала любимым другом АА.

нибудь в состоянии белой горячки, мне следует быть готовой к тому, чтобы самой не спать всю ночь и бегать за ним по коридорам.

Естественно, я была довольно сильно напугана тем случаем, и когда доктор Смит попросил меня поместить в госпиталь этого пациента, у меня все немного тряслось внутри. Но он уверил меня, что он сам проследит, чтобы пациент не создавал никаких проблем, и тогда я согласилась попробовать.

Я была довольно-таки горда собой на следующее утро, потому что не услышала никаких серьезных замечаний от руководителя ночной смены. Затем доктор спустился вниз и сказал: «Сестра, Вы ничего не имеете против того, чтобы поместить моего пациента в частную палату? К нему должны прийти навестить несколько человек, и они хотели бы поговорить с ним наедине».

Я сказала: «Доктор, у нас нет даже свободных кроватей, а частных палат еще меньше, но я попробую сделать что-нибудь, что смогу». Я прошлась по палатам, чтобы узнать, кто выпиывается домой. Наконец я случайно подумала о «комнате для цветов». Я даже не была уверена, что дверь достаточно большая, чтобы внести кровать, но кровать влезла, слава Богу. В общем, мы затолкали туда кровать, и пациент был очень доволен — потому что после того, как пришли эти люди и поговорили с ним, он забыл обо всем на свете.

Мы были довольно сильно поражены, когда увидели людей, которые к нему пришли, — говорила сестра Игнатия. — У меня была мысль, что все они будут довольно..., в общем, я не знала, чего ожидать. Но они оказались очень respectable людьми. Я не могла поверить, что они были алкоголиками. Я спросила их об этом позже, и они все сказали, да, они были алкоголиками. Их было, должно быть, четверо или пятеро. Они как бы делили время своих посещений, чтобы не приходиться всем одновременно.

Доктор довольно подробно объяснял мне все, что касалось сроков пребывания в госпитале и методов лечения».

Это был август 1939 года. Доктор Боб не только не мог вспомнить, какая была политика в госпитале Св. Томаса в то время, но даже не помнил, спрашивал ли он их об этом вооб-

ще. Тем не менее, за период с того дня и до его смерти 4 800 пациентов были приняты в Св. Томас, и прошли у него лечение.

Доктор Боб и сестра Игнатия начали работать все более и более тесно осенью 1939 года, принимая на лечение алкоголиков в госпиталь Св. Томаса. Была, тем не менее, одна вещь, которая ее беспокоила. Анонимные Алкоголики, казалось, были довольно тесно связаны с Оксфордской группой.

«В то время я опасалась, что мы можем оказаться вовлеченными в какую-то религиозную секту», — вспоминала сестра Игнатия. Поэтому она попросила недавно рукоположенного священника, Отца Винсента Хааса, побывать на собрании и выяснить, что там происходит.

Они познакомились всего за несколько дней до этого, когда сестра попросила его поговорить с алкоголиком, у которого была беременная жена. Он попытался, но через час тот человек спросил: «Вы когда-нибудь напивались неделю подряд?»

«Нет. И кстати, я не пью», — ответил молодой священник.

«Тогда вы просто не можете знать того, о чем вы говорите», — ответил мужчина. «Приходите после того, как вы будете пить всю неделю».

Вскоре после этого сестра Игнатия спросила Отца Хааса, знает ли он что-нибудь об алкоголизме. «К сожалению, нет», — ответил он. Затем она попросила его проверить, что такое AA. «Она, будучи Сестрой, не могла туда пойти», — вспоминал он.

К счастью, к тому времени группа уже переехала в Королевскую школу, и Отец Хаас был приятно удивлен, посетив собрание. Он сказал сестре Игнатии, что если AA будет продолжать тот курс, которому оно следует сейчас, оно станет одним из величайших движений своего времени в вопросе победы над алкоголизмом.

После этого отчета сестра Игнатия и доктор Боб начали разрабатывать «специальную программу обслуживания пациентов-алкоголиков». Они получили одобрение со стороны главы католической церковной общины в Акроне, а также от администратора госпиталя Св. Томаса Преподобной Матери Клементины.

«Было время, когда алкоголики являлись для нас тяжелым испытанием, — позднее говорила Преподобная Мать. — Мы беспокоились, как бы они не выпрыгнули из окна и не попали еще в какую-нибудь серьезную беду. Сегодня, благодаря этому

лечению, вещи изменились. Совершенно очевидно, что доктор Смит знает, как позаботиться об этих пациентах».

Тем временем сестра Игнатия нашла другое поручение для Отца Хааса. «Капеллан госпиталя не хотел выслушивать исповеди пациентов-алкоголиков, потому что не считал их раскаяние искренним, — вспоминал он. — Сестра Игнатия украдкой проводила меня в тихое, уединенное место, где я мог выслушивать их. У нее была огромная любовь к Богу и к людям. Она была матерью, сестрой и другом для очень многих».

Затем сестра Игнатия была назначена вести постоянный госпитальный план по обслуживанию алкоголиков в сотрудничестве с доктором Бобом. Так же как и сама акронская группа АА, программа госпиталя Св. Томаса стала примером для многих других госпиталей в городах по всей стране, а возможно, и во всем мире.

«Сначала мы нащупывали путь и продвигались вперед очень медленно и осторожно, — рассказывала сестра Игнатия, — стараясь устроить пациентов отдельно, чтобы навещавшие их АА-евцы могли с ними разговаривать. Вскоре мы поняли, что они чувствуют себя гораздо лучше с другими пациентами, в палатах на две или четыре кровати. Групповая терапия помогала им забыть о себе, помогая другим. Они вскоре понимали, что отдавать — это гораздо более благодарное дело, чем брать; и что помогать другим — это привилегия. Пациент был настолько занят, помогая другим, что у него не оставалось времени думать о выпивке».

По мере того, как с годами увеличивалось число алкоголиков, принимаемых на лечение, помещения для их размещения также увеличивались до восьмиместных отделений. На одном конце была маленькая комната для отдыха и кухня, оборудованные удобными креслами, диваном и кофе-баром. Коридор служил большой комнатой отдыха и холлом, где поручители могли навещать пациентов.

Эти посещения превратились в продолжительные дискуссии АА-евцев с пациентами, с 12 часов дня до десяти вечера. Один из АА-евцев, который активно работал в госпитале Св. Томаса в 1940-ые годы, говорил, что туда приходило, в среднем, не менее 15 посетителей в день. Таким образом, за период в пять дней новый участник встречался с 60, или даже со 100

посетителями, и по крайней мере несколько человек из них попадали в точку и имели успех.

Пациентам разрешалось встречаться только с посетителями из АА, и пациенты не помещались в госпиталь повторно. Такая практика исключила для новичков проблему печального опыта тех, кто пробовал участвовать в программе, но потерпел неудачу. Были также другие преимущества для пациентов-алкоголиков — медицинские обследования, регулярная диета и регулярный сон, а также доктора по вызову в чрезвычайных ситуациях.

«Мы поняли на собственном опыте, что программа терпит неудачу в тех госпиталях, где много повторно госпитализированных пациентов, — говорила сестра Игнатия. — Это создает атмосферу пессимизма и безнадежности».

Однако, впоследствии эта ситуация изменилась. Один ветеран в районе Акрона говорил в 1977 году: «Раньше вы могли попасть в АА-отделение только один раз. Теперь можно один раз в неделю. В те дни, если сестра заметит вас с газетой, это был ваш... в общем, она выходила из себя. И если вы жаловались, что вам нечего читать, она вам говорила, что вы пришли сюда не для того, чтобы читать, вы пришли сюда для того, чтобы поправиться».

Джо П. из Акрона, который был товарищем доктора Боба и Дартмутским питомцем, рассказывал, что обычный образ мысли местных АА-евцев в начале 1940-х годов был схожим: если у вас что-то не так, то именно об этом вы и должны говорить; как правило, речь не шла о спорте или политике.

«У нас была группа из девяти человек, которые ходили в госпиталь каждый день, — рассказывал Джо. — Во-первых, мы считали, что находящиеся там уже достигли своего дна, и сами должны приложить все усилия, чтобы выздороветь. Во-вторых, они должны быть благодарны тем людям, которые нашли время посетить их, и, по крайней мере, уделить им достаточно внимания».

Доктор Боб считал, что если вы относитесь к этому серьезно, вы сделаете все возможное, чтобы воспользоваться всеми предоставленными возможностями, — говорил Джо. — И он выходил из себя, если вы этого не делали. Я думаю, что это было именно его решение принимать пациентов только один раз в

отделение АА. Недавно я столкнулся с парнем, которого я помещал в госпиталь восемь раз, и он снова оказался в том же состоянии, что и был».

«Сегодня все по-другому, — согласился Дэн К., другой АА-евец из Акрона. — Когда я был пациентом в госпитале Св. Томаса, я увидел плачущего мужчину.

- Из-за чего он плачет? — спросил я сестру.
- Он плачет из-за Франклина, — ответила она.
- Какого Франклина?
- Франклина Рузвельта.

Президент умер, а я об этом не знал! Они все же принесли нам газету *Plain Dealer* в день инаугурации Гарри Трумана, поэтому мы смогли узнать главные новости.

Доктор Боб давал основные разъяснения в госпитале — о том, что такое АА, — говорил Дэн. — Он всегда подчеркивал принципы: “Тише едешь, дальше будешь” и “Первым делом — главное”. Мы называли отделение основной тренировочной базой Анонимных Алкоголиков.

Боб говорил, что существует сложный путь и простой путь. Сложный путь заключался в том, чтобы просто посещать собрания. А за пять дней в госпитале Св. Томаса вы услышите так много разговоров, сколько вы смогли бы услышать за шесть месяцев вне его.

Люди приезжали в Св. Томас отовсюду, — рассказывал Дэн. — Однажды у них была выставка с картой мира. На ней были указаны красные линии, идущие из разных стран к Св. Томасу. “Вы имеете в виду, что они привозили алкоголиков сюда со всего мира? — спросила одна женщина. — Я думаю, что у нас их достаточно здесь, в Акроне. Нам не нужно еще больше”».

Тем не менее они по-прежнему рассказывают историю о парне, которого доставили «для лечения» на частном самолете. «Пожалуйста, помолитесь за меня», — умолял он сестру Игнатию.

Для многих выздоровление началось в отделении для алкоголиков госпиталя Св. Томаса под наблюдением доктора Боба и сестры Игнатии



«Я обязательно помолюсь, — сказала она. — Но вы также молитесь за себя. Больше всего Господу хотелось бы услышать голос блудного сына».

В последующие годы отделение АА было соединено проходом с галереей часовни, которую пациенты могли посещать в любое время в больничной одежде. «Что может быть более продуктивно для восстановления личности духовно, умственно и морально, чем пять или семь дней, проведенных в месте, где преобладает духовная атмосфера?» — говорила сестра Игнатия.

Она, естественно, уделяла духовному больше внимания, чем многие другие. Однако, она считала, что доктор Боб разделяет ее взгляды в этом вопросе. «Была, тем не менее, одна вещь, которая всегда раздражала доктора, — говорила она. — Некоторые люди, находившиеся в программе довольно долго, подходили к нему и говорили: “Я не понимаю духовную сторону программы”. Я слушала, как он отвечал каждый раз: “У программы нет духовной стороны. Вся программа духовна”.

Мне казалось, что все эти люди убежали от Бога, — рассказывала сестра Игнатия. — Я говорила им: “Мы все божьи дети. Он любит нас, иначе нас здесь не было бы. И сейчас, если мы начнем с того места, где мы находимся сейчас, и начнем преклонять колени, вместо того, чтобы размахивать локтями, и попросим Его о помощи...”»

Хотя сестра Игнатия всегда подчеркивала важность молитвы, она знала, как донести свою точку зрения до разных людей. Например, история Мориса, еврея, чьим спонсором был ирландский полицейский. Морис чувствовал себя немного не в своей тарелке в Св. Томасе. Как вспоминал об этом один АА-евец в Акроне: «Когда все остальные пошли в часовню молиться, сестра Игнатия вошла к нему и сказала: “Морис, а почему бы тебе не встать на колени рядом с кроватью и не помолиться Богу так, как ты Его понимаешь?” После этого и Морис, и его жена стали считать ее святой».

Несмотря на то, что сестра Игнатия была хрупкой и в течение довольно продолжительных периодов испытывала физическую боль, чувство юмора никогда ее не покидало. Как-то раз один из ее бывших пациентов зашел, чтобы сказать ей: «Сестра, сегодня десятая годовщина моей трезвости».

«Это прекрасно, — ответила она, — но не забудьте, что если вам когда-нибудь понадобятся наши услуги снова, у нас еще остались пижамы вашего размера».

Сестра Игнатия давала каждому пациенту при выписке медальон Пресвятого сердца, который она просила вернуть ей перед тем, как поднять первую рюмку. Иногда она также дарила пациенту медальон с изображением Святого Христофора, но предупреждала, чтобы он не ездил слишком быстро. «Он теряет силу после 50 миль в час», — предостерегала она.

Сестра Игнатия вспоминала доктора Боба как человека, представлявшего «саму сущность профессионального достоинства. У него было великолепное чувство юмора и исключительный словарный запас. Одной короткой фразой с юмором, или хлестким выражением, он приносил в разговор ощущение законченности, которое не оставляло место для критики или обсуждения. У него не было времени на пустые разговоры, и он всегда старался сделать понятной свою точку зрения настолько коротко, насколько это было возможно.

Доктор Боб всегда лично интересовался всем, что происходило в отделении, — вспоминала сестра Игнатия. — Он безвозмездно посещал пациентов ежедневно, до тех пор пока его здоровье не ухудшилось.

Он осматривал большинство пациентов сам, в первые дни, либо перед поступлением, либо сразу после поступления в госпиталь. После своих утренних обходов он иногда говорил мне: «Сестра, этот проказник там, наверху, не хочет участвовать в программе». Тогда я рассказывала ему патетическую историю о жене этого человека, о его маленькой семье, и о том, что он рискует лишиться работы, если он не исправится. Доктор качал головой и говорил: «Сестра, он просто еще не готов». И доктор всегда оказывался прав.

Я поняла из опыта, что бесполезно кого-то заставлять принять Программу, и что это окажется пустой тратой времени, — говорила сестра Игнатия. — Многие из таких пациентов были для меня источником огромного беспокойства. Они приходили со своими жалобами, мнимыми или нет. Мне не хотелось беспокоить доктора слишком часто, поэтому я звонила Анне. Советы Анны всегда были для меня очень ценными. Ее спокойный, ров-

ный тон и сочувственное понимание были для меня источником силы. Она всегда находила правильный ответ. Она деликатно рассказывала о проблеме доктору, чтобы затем по телефону передать мне ответ.

Я не понимала, как сильно страдал доктор, но позже он сказал мне, что часто, когда он мыл руки или переодевался перед операцией, он случайно слышал, как другие доктора говорили: “Вы должны быть алкоголиком, чтобы получить койку в этой больнице”. Он говорил, что он продолжал мыть руки, и делал вид, что он этого не слышал. Он страдал от таких слов, но я думаю, что позже его отношение в значительной мере изменилось.

У меня самой было множество трудностей. Я слышала скрытое недовольство докторов, и даже медсестер, что неалкоголику стало трудно получить койку в госпитале. Но я вела себя как слепая, глухая и немая».

Сестра Игнатия старалась помочь своим подопечным пересмотреть свои внутренние ценности на Четвертом Шаге, и рассказывала им, как справляться с чувством негодования и гнева. Она также верила в Девятый Шаг, в котором возмещается причиненный другим ущерб. Важность этого шага, как она думала, даже когда вспоминала об этом в 1950-е годы, не подчеркивалась так сильно, как это было в ранний период. «Я помню, как некоторые из тех первых людей возвращались ко мне после того, как они исправили причиненный вред, — рассказывала она. — Один из них говорил мне: “Вы знаете, у меня такое прекрасное чувство. Мне кажется, что они стали моими самыми лучшими друзьями”».

Сестра Игнатия всегда старалась понять, что она может сделать, чтобы помирить семьи. «Если дело было в муже, я просила жену прийти за день до того, как он выйдет из госпиталя. Она говорит: “Я просто не хочу его видеть. У меня с ним все кончено”».

Тогда я просила ее прийти и поговорить со мной. И что она совершенно не обязана видеться со своим мужем. Я говорила ей: “Послушайте меня, вы проделали длинный путь с этим человеком. Может быть стоит попробовать еще один раз в этой программе? Это не только процесс отрезвления. Мы бы не занимали такие ценные места в госпитале, если бы мы занимались просто вытрезвлением людей. Для нас очень важно и цен-

но, чтобы многие из тех, кто прошел это лечение и принял программу, никогда больше не имели никаких проблем. И теперь, опираясь на все это, не могли бы вы дать ему еще один шанс? Если вы сможете это сделать, если вы сможете забыть о прошлом и начать все сначала, я могу вас уверить, что вы вернете себе того человека, за которого вы когда-то вышли замуж”. После того, как я заканчивала беседу, я говорила: “Конечно, вы не хотите его видеть”. Обычно она отвечала: “Что ж, он, вероятно, тоже не хочет меня видеть”. — “Что ж, я пойду узнаю. Подождите здесь минутку. Это уж как вы оба решите. Я не хочу вмешиваться в семейные споры”.

Дальше я припирала его к стенке и говорила: “Вы знаете, кто находится у меня в офисе? Ваша жена. Но, конечно, вы не хотите ее видеть, я полагаю?” Он говорил: “Вы знаете, я стыжусь говорить с ней”. — “Что ж, а вы бы не хотели ее увидеть? Может быть, она согласится, если я с ней поговорю”.

Я сводила их вместе. Обычно, я входила вместе с ним, и по мере того, как начинал оттаивать лед, и я видела, что они начинают понимать друг друга и разговаривать, я говорила, что мне нужно выйти, ответить на телефонный звонок, или что-нибудь в этом роде, и оставляла их одних».

Когда умерла Анна, в 1949 году, сестра Игнатия написала доктору Бобу письмо, в котором она вспоминала некоторые из тех событий, через которые им всем пришлось пройти вместе.

На Рождество Боб ответил характерным для него кратким, но довольно выразительным и проникновенным посланием: «Моя дорогая Сестра, — говорилось в нем, — это для меня большое счастье, что я был благословен дружбой, настолько верной и искренней, как ваша. Ваша любовь, преданность и доброта проявились так широко и всесторонне, что я даже не знаю как выразить вам свою благодарность в полной мере. В течение всей жизни можно встретить всего один или два таких характера, как ваш. Позвольте мне выразить свою смиренную благодарность за эту редкую привилегию знать вас. И пусть благословение Божие всегда будет с вами. С огромной любовью, доктор Боб Смит».

Примерно в это время доктор Боб в последний раз посетил отделение для алкоголиков, возможно, в день Рождества 1949 года. В этот день сестра Игнатия играла для него на органе

и показала ему прекрасные новые колокола, которые уже сами по себе говорили о том, что критицизм десятилетней давности сменился полным сотрудничеством.

В 1952 году сестра Игнатия была переведена из Св. Томаса руководить алкогольным отделением в Госпитале Милосердия Св. Винсента в Кливленде. По ее предложению оно получило название и было торжественно открыто как Розари Холл Соляриум. Инициалы Р. Х. С., высеченные рукописным шрифтом над дверью «просто случайно», оказались такими же, как у доктора Роберта Холбрука Смита.

В течение своей жизни сестра Игнатия приняла участие в лечении многих тысяч алкоголиков. За это время она не только приобрела знания в области алкоголизма, но также профессиональный язык, связанный с этим — который не слишком сильно отличался от языка доктора Боба.

Сенсационная статья в Кливлендской газете сообщала о том, что сестра Игнатия говорила новым пациентам в 1950-е годы: «Некоторые из вас, парни, без сомнения начинали с дорогого виски — возможно, вы им даже и закончили. Но я уверена, что здесь много тех из вас, кто пробовал самогон, денатурат, или “крушение поезда”*. Некоторые из вас, возможно, целыми днями сидели в каком-нибудь дурацком баре, наполовину пьяные, без денег или кредита, молясь, чтобы какой-нибудь “приятель” налил выпить за компанию».

Когда сестра Игнатия умерла в апреле 1966 года, ее вспоминали с благодарностью как очаровательную, светлую, маленькую женщину, страстно желавшую только одного — быть смиренной, преданной и анонимной Сестрой Милосердия.

«Она не осознавала свое величие и славу, — говорил священник. — Чем больше она старалась скрыть свою святость, тем очевиднее она становилась для окружающих».

Вероятно, Билл говорил о том же, когда сестра Игнатия просила не упоминать ее имя во второй статье Джека Александера в Вечернем Субботнем приложении *Saturday Evening Post*. «Чтобы статья анонимной, Сестра, вам придется немного выпить», — сказал Билл.

* антифриз, процеженный через ржаной хлеб (пер.).

Любимой цитатой сестры Игнатии был пророческий парадокс, изложенный в послании Апостола к Язычникам: «Но Бог избрал немудрое мира, чтобы посрамить мудрых, и немощное мира избрал Бог, чтобы посрамить сильное; и незнатное мира и уничиженное и ничего не значащее избрал Бог, чтобы упразднить значащее, — для того, чтобы никакая плоть не хвалилась пред Богом».*

* 1Кор. 1:27–29 (пер.).

XV. Неожиданный рост в Кливленде

Кливлендские члены АА делали все, что могли, чтобы донести послание, но, как рассказывает Дороти С. М.: «Мы действовали методом проб и ошибок, и значительную его долю составляли ошибки. Мы не давали спуску ни одному пьяному. Я помню, как мы повсюду гонялись за одним человеком. Какое-то время он мог оставаться трезвым, а потом напивался и исчезал. Но мы искали его по всему Огайо, вызволяли из тюрьмы и притаскивали обратно.

Мне казалось, что никто в Кливленде не должен быть пьян — равно как и где-либо в мире — раз уж существует АА. Поэтому я объезжала улицы, предлагая разным книжным магазинам Большую Книгу. Я отправилась в публичную библиотеку и пыталась получить от них заказы. Никто меня даже не слушал; они смотрели на меня так, будто я была Спасителем Неллом».

В октябре 1939 года Дороти писала Рут Хок в Нью-Йоркский офис: «Док Смит сказал мне вчера вечером, что у Бога, кроме меня, есть еще парочка посланников, и что Он может уложить весь мир спать и выпустить на небо солнце и без меня. Обожаю Дока за такие вот комментарии. И я немного поутихла — по крайней мере, в своем сознании».

По поводу доктора Боба Рут пишет Дороти: «Странно, что хотя мы виделись с ним всего один раз, у меня такое чувство, что он — один из самых лучших друзей, которые у меня когда-либо были». В более поздние годы Рут (к тому времени уже будучи замужем за одним из АА-евцев из южного Огайо) вспоминала, что доктор Боб казался человеком, проявлявшим огромную симпатию и интерес к вам — и что в глазах у него горел озорной огонек, и он любил подразнить молодежь.

«Да, озорной огонек у него был, — соглашается Смитти, сын доктора Боба. — И он с огромной силой притягивал к себе женщин. Он был исключительно любезен и умел им польстить. Они это знали, и им это очень нравилось».

Был еще один врач среди алкоголиков, привлечший к себе пристальное внимание кливлендских АА-евцев. В письме Кларенса к Хэнку П., написанном после создания первой группы, отмечалось, что «парни прибрали к рукам доктора, и наблюдают за ним, как ястребы, пытаясь удержать его, пока опасное время не останется в прошлом». Он писал это о докторе Гэрри Н., который тогда был трезвым всего несколько недель, а впоследствии посвящал огромную часть своего времени новичкам, пока они еще находились в больнице.

Благодаря усилиям Эдны МакД., которая была замужем за одним из АА-евцев, у группы была возможность помещать пациентов в Кливлендский Госпиталь Диаконисс*. По рассказу Эла Г. (адвоката, в доме которого проводились первые собрания АА в Кливленде), Эдна была амбулаторной медсестрой, посещавшей больных за городом, и ее работа давала ей возможность общаться с администрацией всех госпиталей страны.

Она полагала, что доктор Киттерер в госпитале Диаконисс, опытный администратор, носивший сан священника, мог как никто другой понять потребность алкоголиков в такой духовной программе, как программа АА. Она рассчитывала на его благожелательность.

Надеясь добиться в Госпитале Диаконисс мест для алкоголиков с правом посещения больных членами сообщества, доктор Боб и доктор Гэрри Н. «ринулись выяснять отношение доктора

* диакониса, или дяконица — должность в женском монастыре; женщина-дякон (пер.).

Киттерера к идее, — рассказывает Эл. — Но тот получил отпор совета попечителей. Их он убедить сумел, но медицинский персонал был настроен крайне неодобрительно. Мы поместили туда своего первого пациента (бармена) в конце мая 1939 года.

Мы поместили кандидатов в госпиталь, не обдумав заранее, как будут оплачиваться счета, — вспоминает Эл. — К 1940 году мы были должны где-то от 1 200 до 1 400 долларов. В конце концов, мы вернули долг, но средства для этого собирались два или три года».

Доктор Н. не брал денег с пациентов за свои услуги, но через несколько лет другой врач-АА-евец занял его место, и группы решили, что номинальная плата в 10 долларов для него должна быть включена в счет каждого пациента. «Это вызвало обычные споры о профессионализме, которые возникали часто и проходили бурно», — говорит Эл.

«Вслед за госпиталем Диаконисс в 1940 году, Госпиталь Милосердия Св. Винсента, тот самый, в котором впоследствии открылся Розарий-холл, также стал принимать пациентов и размещать их в отдельных палатах. Со временем сестра Викторина организовала там отделение», — рассказывает Эл.

Кроме работы с пациентами в госпиталях, происходили в Кливленде и другие значительные нововведения. В октябре 1939 года Дороти С. сообщила в Нью-Йоркский офис, что комитет семерых — пятеро мужчин и две женщины — начал свою работу в Кливленде. Мало того, что это был первый центральный комитет, его называют также первым примером ротации в АА, поскольку один мужчина и одна женщина покидали комитет ежемесячно, а их места занимали другие, по очереди, в соответствии со сроками трезвости.

Билл Уилсон отдал должное Элу Г., первому председателю, за выработку принципов ротации в АА, и произошло это либо осенью 1939 года, либо чуть позже, когда создавался более формализованный центральный комитет. «До сих пор всей деятельностью руководили самые опытные ветераны, и мы естественным образом полагали, что так будет всегда», — говорит Билл. Но Эл был старше (по возрасту) большинства других АА-евцев, был загружен семейными делами, отнимавшими много времени, и поэтому был готов передать свои обязанности кому-нибудь другому.

«Мы встречались раз в месяц, а затем решили открыть офис, — рассказывал позже Кларенс. — До этого у нас были только абонентский ящик и телефон». Он говорил также, что комитет был организован для координации вопросов госпитализации и спонсорства.

«Это действительно работает, — сообщает Дороти в своем письме в Нью-Йоркский офис. — Они назначают лидеров, обсуждают новые тенденции, организуют общественную деятельность и готовят костюмированный бал в Хэллоуин», — сообщает она.

Было ли у них время на танцы, остается под вопросом, поскольку Кларенс планировал кое-что посерьезнее. Каким-то образом — мнения расходятся — ему довелось встретиться с репортером кливлендского *Plain Dealer** и убедить его написать серию статей об АА, которые вышли в печать в конце октября 1939 года.

Уоррен К. (АА-евец, который остался без гроша, но очень гордился тем, что его взяли в кливлендскую группу), говорит о Кларенсе: «Я думаю, что он, больше чем кто-либо иной — по крайней мере здесь — предвидел огромные возможности роста АА. Он горел желанием приняться за дело. Как, впрочем, и я. Он хотел, чтобы АА росло, и хотел, чтобы оно было везде. И мне кажется, Док поддерживал это стремление. Он видел, что программа будет работать “лицом к лицу”, “от человека к человеку”».

Кларенс затащил корреспондента *Plain Dealer* на одно из собраний. Он представился алкоголиком. В действительности он им не был. Он был писателем», — рассказывает Уоррен.

Но Дороти вспоминает: «Кларенс ухватился за этого репортера. Я уверена, что он был алкоголиком. Он приходил на собрания в дом Эла Г.»

В книге «АА взрослеет» Билл ссылается на Эдрика Б. Дэвиса как на «вдумчивого репортера первой колонки».

Кларенс считает, что кто-то привел Дэвиса на собрание. «Я убедил его написать серию статей об АА и сказал ему, что он сам загорится идеей, если вложит душу. Его направляли тогда в сумасшедший дом, и он совсем пропал».

Таким образом, вы платите свои деньги и делаете свой выбор. Иначе говоря, данное несоответствие можно объяснить

* plain dealer — откровенный, прямой, честный человек (пер.).

бытующим в АА мнением, что каждый сам решает, признать ли ему себя алкоголиком. Даже АА-евцы не всегда соглашались друг с другом по этому вопросу.

Вне зависимости от статуса, статьи, написанные Дэвисом, вызвали небывалую волну роста АА в Кливленде. Серия из пяти статей, по мнению Билла, «возвестила миру о новой эпохе Анонимных Алкоголиков — массовом производстве трезвости».

Словно бы предчувствуя эту переломную волну, Билл написал доктору Бобу в сентябре, вслед за выходом статьи в журнале «*Liberty*»: «Мы растем с пугающей скоростью, хотя у меня больше нет страха больших чисел». Через несколько недель после этого он сообщал, что «давление новичков и запросов было так велико, что мы вынуждены были переключиться на принцип “принимайте все как есть, или уходите”, который, как это ни странно, работает лучше, чем попытки давать все, всегда, везде и всем».

Следует отметить, что статьи в «*Plain Dealer*» дают настолько хорошее описание АА, что, за исключением небольших отличий в словах и оборотах, не очень-то устарели и 40 лет спустя.

В первой статье Дэвис рассказал, например, о том, как «каждый вечер по четвергам от 40 до 50 человек собираются вместе на собрание. Почти каждую субботу они и их семьи собираются на совместный вечер, во время которого они общаются и поддерживают друг друга.

Запросы о помощи, — пишет он, — направляются кливлендскому банкиру (вероятно, служащему банка, Биллу Дж.), который является руководителем местного сообщества, или бейсболисту высшей лиги (Роли Х.), который отвечает за прием новичков в акронское сообщество».

Дэвис также отмечает, что «хотя большинство акронских участников принадлежит к Оксфордской группе, в Кливленде есть несколько представителей католиков и евреев». Он подчеркивает, что АА отличается от церкви тем, что его участники могут выбирать свою собственную концепцию «Бога, как я Его понимаю».

В это же время Дороти С., вооружившись Большой Книгой, вновь отправилась повидаться с Преподобным Дилуортом Лаптоном. «Я считала, что теперь, когда мы отделились от

Акрона, и у нас больше не было связи с Оксфордской группой, доктор Лаптон должен заинтересоваться нами. Поэтому я снова поехала к нему и сказала, что мы больше не являемся Оксфордской группой, и вежливо попросила его прийти-таки к нам на собрание.

Он прочитал Большую Книгу и сказал, что он обязательно придет на одно из собраний. Он действительно пришел, и увиденное произвело на него такое впечатление, что он сказал: «Дороти, обратитесь, пожалуйста, еще раз в "*Plain Dealer*", и сообщите им, что я буду говорить об АА на проповеди».

«Это было на пользу нашей известности. Он был одним из действительно крупных протестантских священников в Кливленде, и все, что он говорил, было у всех на слуху» — говорит Дороти.

Как сообщалось в номере «*Plain Dealer*» от 27 ноября 1939 года, доктор Лаптон прочитал проповедь под названием «Мистер Икс и Анонимные Алкоголики». Мистером Икс был Кларенс, а проповедь позднее превратилась в брошюру, которая использовалась в Кливленде в течение многих лет.

В своей проповеди доктор Лаптон отметил, что в АА есть место для представителей всех вероисповеданий, в соответствии с концепцией Бога как «Силы, более могущественной, чем наша собственная». Подобное отношение «не лишено гениальности», — говорит он.

Кларенс в какой-то мере предвидел результаты такой публичности, и он написал Рут Хок в Нью-Йоркский офис о том, что собирается переслать ей все отклики на статьи, чтобы она могла «рассылать им письма вместе с Большой Книгой, как это делалось после статьи в «*Liberty*».

«Уверен, что вы получите какое-то количество запросов напрямую, поскольку ваш адрес указан в первой статье, — пишет Кларенс. — Ответьте на эти запросы, а затем направляйте их нам для личного контакта, если люди этого хотят. Присылайте все запросы по нашему району мне, а по Акрону доктору Смитту, и он будет ими заниматься. В самом "*Plain Dealer*" ожидается множество откликов на эти пять статей. Мы обдумываем и другие способы огласки своей деятельности».

Но результаты превзошли все ожидания. Кливлендскую группу просто засыпали звонками и обращениями.

«Газета передавала мне сотни и сотни имен, — рассказывал Кларенс. — Из Нью-Йорка мне также направляли множество имен в нашем районе. По понедельникам по утрам я раздавал их, как какой-нибудь менеджер по продажам — и говорил, чтобы они проследили за ними и сообщили мне о результатах в среду. По счастью, в тот период все мы были без работы.

В течение шести или восьми недель я спал не больше трех или четырех часов за ночь, — вспоминает он. — Набегавшись в течение дня за пьяницами, я писал длинные письма всем тем, которые написали мне из Айовы, Индианы, Небраски и подобных мест. Это были десятки и сотни писем. Группа росла и росла. Люди из Кливленда организовали группы в Индиане, Кентукки, штате Нью-Йорк, Калифорнии, Иллинойсе», — рассказывает он.

По воспоминаниям Дороти: «Когда эти статьи вышли в Кливленде, мы оказались просто в осаде. Наш телефон не переставал звонить примерно в течение месяца, и я ничем другим не занималась, а только сидела возле телефона и принимала звонки и запросы. Рут Хок присылала мне списки людей, которые хотели получить помощь немедленно. В Нью-Йорк даже телеграммы приходили. Одну я даже помню: “Вопрос жизни или смерти. Позвоните мне сейчас же”.

С людьми необходимо было повидаться в тот же день, а у нас было всего 13 человек, которых мы могли направлять по звонкам, связанным с Двенадцатым Шагом. Я бы сказала, порядка 500 звонков поступило в тот первый месяц. Каждый день я обзванивала этих 13 человек и давала им длинные списки людей, с которыми необходимо было встретиться, и они делали по пять, шесть или восемь звонков каждый вечер. Как им удавалось справляться, я не знаю. Но они делали эти звонки.

За две недели наши собрания увеличились примерно с 15 до 100 человек, — рассказывала Дороти. — Люди не могли позвонить мне по телефону, так как все время была занято, поэтому они просто приходили и с грохотом ломались в дверь».

Статьи в «*Plain Dealer*» очень помогли АА начать работу во многих городах и городках по всему штату Огайо. Один пример: группа в Аштабуле, примерно в 45 милях от Кливленда.

Прочитав газетную статью, один алкоголик в Аштабуле сказал своей жене: «Я еду в Кливленд, чтобы выяснить, что это за АА такое». Как он вспоминает об этом: «Я позвонил по указанному номеру, и они сказали, чтобы я сел на конкретный поезд. Там меня встретило пятеро. Они пригласили меня на ланч, но я не мог ничего есть. Они все ели с завидным аппетитом и при этом разговаривали со мной.

Поезд вернулся в Аштабулу в 4:00 после обеда. Я прошел от станции мимо всех баров и ни разу не выпил. На следующий день я вернулся обратно в Кливленд и лег в Кливлендский госпиталь, и люди приходили навещать меня днем и ночью. Все они могли позвонить деньгами в своих карманах. Они были чисто выбриты, носили хорошо выглаженные костюмы, и я глотал все, что они мне говорили.

После этого я ездил в Кливленд на собрания. Все те, кто меня знали, сплетничали об этом, ожидая, когда я не выдержу и сорвусь, но я не сорвался. Первым, кого я привел, был мой племянник. После этого мы ездили в Кливленд вдвоем. Затем мы нашли еще несколько человек и организовали группу в Аштабуле. Это было в 1940 году».

«Тогда у нас не было никакой литературы, кроме Большой книги, — говорит Дороти С. М., вспоминая об этом с Биллом Уилсоном. — Вы присылали нам по 10 или 15 штук одновременно. Мы думали, что это была настоящая оптовая торговля. Некоторые люди могли себе позволить их купить, но большинство не могло. Я помню, как Рут прислала мне десять книг, и мы их распределили, надеясь, что люди их купят. Некоторые купили — но очень немногие».

С ростом АА начались и болезни роста — и в Кливленде, и в Акроне. Очевидно, доктор Боб и Кларенс в это время столкнулись с критикой в свой адрес.

Запись от 3 октября 1940 года в дневнике Луиса Уилсон гласит: «Виделись с Уильямсами из Акрона. Там у них какая-то неразбериха».

В том же месяце Дороти пишет Рут Хок и Хэнку П.: «Дела тут делаются стремительно и неистово. Я чувствую, что должна все время быть под рукой, чтобы поймать урывками Дока, Анну и Кларенса, когда они забегают ненадолго, разрываемые на части.

Известность, которую получил Док (в письме не конкретизируется — возможно, благодаря статье в журнале “*Вера*”), сильно взбудоражила Оксфордцев, и, Боже, какие полились ушатые грязи и полетели громы-молнии! Док и Анна укрылись у нас дома в субботу вечером, и оба они были настолько измотанными и постаревшими, что это меня ужасно огорчило. Вот почему я и прилагаю такие неистовые усилия, чтобы затащить сюда Билла. Я действительно думаю, что Док нуждается в Билле для душевного комфорта. Док выглядит совершенно удрученным и обессиленным. Я так рада, что Билл приезжает.

Акронская группа практически умерла, и наши успешные собрания здесь, в Кливленде, вызывали бурную реакцию там, — продолжает Дороти, — на прошлой неделе было около 80 человек (и поверь мне, Хэнк, мы не пересчитываем скальпы в ликовании), и мы ожидаем еще 100 человек на этой неделе.

Некие мымыры приперли Кларенса к стенке прошлым вечером, весьма недвусмысленно обвиняя в “оплаченной известности, доходах от книги, лжи” и прочей ерунде. Это обидно, поскольку все они были людьми, которым он помог. Но зато какую возможность роста это ему дает!»

Кроме этого примера оптимистической философии «не посеешь — не пожнешь» раннего АА, Дороти также отмечает, что запросы о помощи растут, что все больше и больше здравомыслящих людей интересуются АА, и что участники программы день и ночь работают с новичками.

Как сказал об этом Кларенс: «Когда появилась первая статья в “*Plain Dealer*”, это растревожило осиное гнездо. Она не была литературным шедевром, но имела потрясающий эффект. Кто-то сказал:

— Этот парень репортер, он собирается поместить наши имена в газету!

— Нет, — сказал я, — он он один из нас — пьяница.

— А пусть даже и пьяница, но он газетчик.

Но они ничего не хотели слышать. Они все равно были против статьи», — рассказывает Кларенс.

Вспоминая эти события много лет спустя, Уоррен К. говорит: «Пришло чертово время расплаты, когда вышли эти истории. Я имею в виду, что они действительно терзали его. Разумеется, это было самое великое дело, когда-либо сделанное для АА.

В АА хлынула лавина. И эта лавина продолжала расти. Мы были удручены статьями в “*Plain Dealer*”. Мы думали, что Кларенс сделал это ради денег, и проголосовали за то, чтобы исключить его из группы. Он забрал своих сторонников и организовал новую группу».

10 ноября Кларенс пишет в Нью-Йорк, что, начиная с этой недели, у них будет три АА группы в Кливленде, и «надеюсь, что еще две начнут работать к началу следующего года. Непосредственно сейчас у нас около 60 активных членов АА, и еще примерно 15–20 человек, с которыми мы сейчас так или иначе работаем. За счет разделения на более мелкие группы их число должно возрасти просто стремительно в течение следующих месяца-двух».

Умалчивая о своих проблемах с кливлендским сообществом АА, Кларенс при этом упоминает, что Оксфордская группа «выпрыгивает из штанов, тщетно пытаясь добиться популярности.

Могу припомнить всего восемь человек, которые сорвались с тех пор, как наша группа начала работать шесть месяцев назад, — сообщает он. — Мы думаем, то, что новички нагружаются работой сразу же — отличный шанс дать им возможность действовать самостоятельно и придать оптимизма.

Публичность пробудила интерес духовных лиц, врачей, медицинских работников в целом, благотворительных организаций, бизнесменов и женских клубов. По-видимому, сейчас самое подходящее время для Билла приехать сюда, и мы ожидаем его завтра».

Кларенс продолжал работать, они с друзьями организовали Группу Бартона, которая собиралась в доме Т. И. Бартона, состоятельного неалкоголика, на Кливлендских Высотах. (Это было задолго до того, как Генеральная Конференция Обслуживания АА выступила против практики названия групп именами конкретных людей, состоявших или не состоявших в Сообществе, живых или мертвых.)

Неделей позже Уоррен организовал группу в западной части Кливленда. Позднее она стала группой Очард Гроув*. «Я бывал на собраниях обеих групп, — рассказывает Уоррен. —

* Orchard Grove — фруктовый сад (пер.).

В восточной части у нас было примерно 40 человек — выросших из небольшой горстки. А здесь, в западной части, у нас было 22 человека, в результате тех звонков, которые сделали сами».

16 ноября Луис написала в своем дневнике: «Ездили в Кливленд на собрание. Потрясающее собрание. Выступали Кларенс, Джек (вероятно, Джек Д. из Нью-Йорка, один из парней Билла) и Билл. Потом мы с Биллом помчались на второе собрание. Познакомились с мистером Лаптоном, Унитарным пастором, который собирается произносить проповедь 26 ноября, а также Эдриком Дэвисом, который написал статьи в “*Plain Dealer*”».

Что касается позиции Билла по поводу раскола в Кливленде, Билл демонстративно не отдал предпочтения никому. Он посетил все собрания.

В декабре Кларенс пишет Рут: «Работа тут кипит, и останавливаться не собирается. У нас сейчас 90 человек в команде, в трех группах, и еще полно новичков, с которыми мы сейчас работаем. Похоже, зима будет жаркой для парней и девочек».

Было еще одно важное достижение, которое, похоже, не было описано в более ранних воспоминаниях об АА. 12 декабря 1939 года Кларенс пишет Рут Хок, что «*Matt Talbot Wagon Club*»* сейчас насчитывает 88 человек, и что «там происходит удивительная работа». «Фургоны» занимались сбором старой мебели, чинили, обновляли и продавали ее. Как говорит Кларенс, они «загорелись после статей в “*Либерти*” и “*Plain Dealer*”».

Мы тесно связаны с ними. Их бесполезно госпитализировать или пристраивать по домам. Все они бродяги, ханыги и социальные отбросы. Сейчас успешно работает девять человек из них. Они используют наши материалы и стараются следовать нашему образцу настолько, насколько это возможно, применительно к их нуждам и положению».

Wagon Club не был АА, но между ними было налажено некое сотрудничество, поскольку они использовали программу и материалы АА. В любом случае это, по-видимому, было первой попыткой АА охватить алкоголиков помимо категории среднего класса, сохранивших семью, к которой принадлежало большинство первых алкоголиков, членов Оксфордской группы.

* *Matt Talbot Wagon Club* — Клуб фургонов Мэтта Талбота (пер.).

«Мы уже перевалили за сотню, — продолжает Кларенс. — Все три группы растут постоянно и довольно быстро. Почти самое время организовать еще одну группу. У нас необычный успех. Только четверо парней “в пике” за два последних месяца, считая новичков. Да и те уже в порядке».

Билл писал позднее: «Мы, ветераны в Нью-Йорке и Акроне, отнесли к этому фантастическому феномену с глубоким опасением. Нам что, не понадобилось целых четыре года, наполненных бесчисленными неудачами, чтобы получить хотя бы 100 хороших выздоравливающих? И все же здесь, в Кливленде, мы видели, как около 20 АА-евцев, которые сами были не очень опытными, неожиданно столкнулись с сотнями новичков... Как им удавалось с этим справиться? Мы не знали.

Но год спустя мы уже *знали*, — вспоминает Билл, — потому что к тому времени в Кливленде было около 30 групп и несколько сотен членов. Болезни роста и проблемы в группах были пугающими, но никакие ссоры из-за пустяков не могли уже задавить массовую потребность в трезвости. Да, результаты в Кливленде были из лучших. Их успехи и впрямь были настолько хороши, а членство в АА в других местах было настолько невелико, что многие АА-евцы из Кливленда действительно думают, что АА появилось именно там».

Билл заключает: «Кливлендские пионеры доказали три важные вещи: ценность личного спонсорства, польза Большой книги АА для представления о нем новичков, и, наконец, тот важнейший факт, что АА, когда весть о нем действительно распространилась, сможет стремительно вырасти до огромных размеров».

XVI. Разделение между АА Акрона и Оксфордской группой

Об отделении АА Акрона от Оксфордской группы очень мало известно из письменных источников. Доктор Боб также никогда не распространялся об этом — помня правило «быть осторожным с языком, который может ошибаться и заблуждаться». Никто из тех, у кого брались интервью, не смог вспомнить ни одного прямого комментария об этом от доктора Боба, кроме того, что у Т. Генри стало слишком тесно.

Очевидно, раскол назревал уже давно, и когда он действительно произошел, сложно с уверенностью говорить о конкретных обстоятельствах.

Когда Билл приезжал туда с визитом в середине ноября, его целью, прежде всего, было помочь Доку, хотя не осталось никаких документальных свидетельств, о чем именно они говорили. Сегодня некоторые АА-евцы из Акрона говорят, что Билл посоветовал Доку отделиться. Другие говорят, что он советовал Бобу оставаться с Оксфордской группой.

Некоторые считают, что когда дело касалось вопросов движения, доктор Боб был несколько автократичен. Билл, в противоположность ему, обычно был склонен открыто выклады-

вать свои идеи всему сообществу для одобрения. «Это не было ему свойственно, — говорит Луис, — он заставлял себя это делать». Другие были свидетелями того, как Билл мог быть очень настойчивым, когда он считал какой-то вопрос важным для Сообщества; он мог идти на очень многое, чтобы убедить людей понять его точку зрения.

В то время, по мнению Джона и Эдджи Р., «Все организационные вопросы решались в кулуарах. Боб с Анной могли рвануть в Нью-Йорк, чтобы поговорить с Биллом, и вернуться с решением. Как правило, обычные АА-евцы об этом не знали.

Билл и доктор Боб особенно не хотели привлекать слишком большого внимания к этим вопросам. Может быть, они решили, что будет лучше, если как можно меньше людей будет вовлечено в эту часть проблемы, потому что это могло вызвать шумиху, и на это ушло бы время.

Возьмите само название АА, к примеру, — говорил Джон. — Оно не нравилось людям здесь, в Акроне, и они были против. Уолли Г. говорит: «Эй, что это за название такое, АА? Мы хотим, чтобы оно называлось "Святой Иаков"». Но все это время Док знал, что они все равно назовут его АА».

«Они с Биллом уже обдумали это», — говорит Эдджи.

«Конечно, — продолжает Джон. — Они уже решили называть его так, еще до того, как мы узнали об этом. Потом Уолли понял, сколь бесполезен его спор, ведь они уже назвали его. Бедняга, он чуть не заболел от огорчения! Но он был славный мальчик».

Эдджи говорит: «Док и Билл ходили вокруг да около, но не говорили ни слова впрямую. Они влипали в разные ситуации и выходили из них, предоставляя другим право ломать копыя. Все равно, все должно было произойти так, как они считали, и так оно и было. Когда они объявляли об этом, остальные вынуждены были это принять, и точка.

А в то же время, остальные члены АА считали, что должны были выразить свое мнение, и могли всласть воевать дальше».

Связь доктора Боба с Биллом крепла за эти годы от от партнерства к глубокой привязанности (следующие страницы)



Один из ветеранов отметил, что в Акроне они величали Билла «человеком в сером фланелевом костюме», но Эдджи рассказывает: «Я никогда не забуду тот день, когда впервые увидел Билла Уилсона. На собрании он сидел позади меня. Я обернулась назад, а у него одна нога была поднята, и на ботинке была большая дырка.

Он всегда был довольно сдержанным. Он никогда не говорил слишком долго, когда было много народу в группе. У него было так много дел и так много встреч с разными людьми, что он общался только по делу. По его убеждению, время для сидения, переливания из пустого в порожнее и споров прошло. Он приходил сюда не для этого. Они уже спорили обо всем этом в Нью-Йорке, и он полагал, что Док уладит все здесь.

Я думаю, что Боб, Билл, Анна и Луис были очень близки. На самом деле, они отлично ладили», — вспоминает Эдджи.

«Ладили всегда и во всем, — говорит Джон. — Я помню, что впервые я встретил Билла и Луис у Дока дома. На следующий день я случайно встретил Луис на улице, и она меня узнала. Я прошептал: “Давайте зайдём и выпьем”. Она на меня посмотрела. Тогда я сказал: “Выпьем чашечку кофе”. Она повернулась, мы вошли, выпили немного кофе, и я узнал о ней немного больше. Я считал, что она была чрезвычайно милой».

В то время Билл был в довольно хорошем положении — его уважали и слушали в Акроне и Кливленде, по крайней мере, в той же мере, как и самого доктора Боба. Чтобы в этом убедиться, нам достаточно просто прочитать письма за период начала 1940-х годов от Кларенса и других ветеранов в этом районе с просьбами посоветовать что-либо, приехать, или о моральной поддержке. У Билла могли быть свои проблемы в Нью-Йорке, но в Акроне и Кливленде он был выше этого всего — он был уважаемым «старейшиной». Боб, несмотря на то, что был старше всех остальных, был, во многих отношениях, просто одним из парней.

Какими бы ни были советы Билла Доку по поводу Оксфордской группы, Боб Е. считает, что женщины сыграли большую роль в окончательном расколе. Это мнение было не так уж далеко от истины. Все жены считали себя членами АА, и очень много говорили на эту тему. Более того, Анна всегда очень за-

щищала доктора Боба, который, без сомнения, принимал на себя немало ударов в то время. Вспомните, что говорил Смитти: его мать, хоть и была застенчивой от природы, могла взлететь до немыслимых высот, когда кто-либо угрожал ее семье или принципам АА.

«Генриетте Сейберлинг не понравилась книга, — рассказывал Боб Е., вступивший в акронскую группу в начале 1937 года. — У нее с Анной произошла небольшая ссора из-за этого. Потом Кларас Уильямс и Анна поссорились из-за чего-то. В чем была причина, никто так никогда и не узнал.

Происходили также довольно бурные обсуждения по телефону. Это был трехсторонний конфликт между Кларас, Генриеттой и Анной. Последнее слово оставалось за женщинами, как это обычно бывает в подобных случаях. И Док принимал сторону Анны.

Примерно в это время Док поехал в Нью-Йорк повидаться с Биллом, который в письме, датированном декабрем 1939 года, написал: «Спасибо за твой приезд, а также за твой костюм. Я не знаю, что бы я без них делал». И ни слова о том, о чем они говорили! (Вряд ли они могли предвидеть образование архивов АА.)

Вероятно, именно после этого своего визита доктор Боб пошел поговорить с Т. Генри Уильямсом, который рассказал Биллу в письме двумя месяцами позже об их разговоре. Отметив, что «всем парням уже больше 21 года», Т. Генри сообщил Биллу: «Я не могу удерживать их здесь. Заходил Боб и настаивал, что парни недовольны и считают, что мы относимся к ним недружелюбно, и настаивал на том, что они хотят собираться в другом месте. Он также настаивал, чтобы я объявил им, что они вольны уйти. Неужели ты думаешь, что мы могли бы их выпнать после всего того, что они для нас значили? Наша дверь открыта для них, и мы любим каждого из этих парней, и мы всегда будем рады их видеть».

Джон и Эдджи Р. вспоминают о том, как было принято решение: «В тот вечер было собрание, — рассказывает Джон, которому всегда удавалось найти добрые слова в адрес каждого человека, о котором он говорил. — Я никогда не слышал, чтобы два человека разговаривали так, как это делали доктор

Боб и Т. Генри. Они говорили о доверии, хвалили и превозносили друг друга. И оба они этого заслуживали.

Это было тяжелое время для группы, — говорил Джон. — Многие из нас любили Т. Генри. И мы не знали, уходить нам, или нет».

«На последнем собрании они проголосовали, — рассказывает Эдджи. — Те, кто хотел остаться с Т. Генри — о'кей. И те, кто собирался уйти с Доком — о'кей. Это то, как они распрощались. Но они спорили об этом в течение месяца, или больше».

Среди тех, кто остался, были Ллойд Т., который был спонсором Кларенса, и Билл Дж. Другие, включая бейсбольного игрока, Ролли Х., остались на время и изменили свое решение позже.

«Генриетта Сейберлинг сказала доктору Бобу, что это было самой большой ошибкой, которую он когда-либо совершил», — рассказывает Эдджи, вспоминая, как она говорила: «Как ты мог? Ты об этом пожалеешь».

«Боб с Анной просто ушли, — рассказывает Эдджи. — Говорить уже было нечего. Я никогда не могла понять, почему она была в такой ярости». (Хотя позже Генриетта и приняла сторону АА, долгое время после этого она не работала активно в Акроне. Вскоре она переехала в Нью-Йорк, где и оставалась вплоть до своей смерти в 1979 году.)

«Док говорил: “У нас нет места для проведения собрания — что ж, мы будем собираться у меня дома”, — вспоминает Эдджи. — Это было в ноябре или декабре, потому что я помню, что у них в гостиной стояла рождественская елка».

Нет никаких записей о том, как проходило первое собрание, кроме сообщения в «*Grapevine*» много лет спустя, где отмечалось, что вел его доктор Боб, который «поставил ногу на перекладину стула в столовой, назвал себя алкоголиком и начал читать Нагорную Проповедь».

На второй день нового, 1940-го года, доктор Боб написал Биллу: «Мы определенно стряхнули с себя кандалы Оксфордской группы (выбор слов, который свидетельствует о его отношении) и собираемся у меня дома с тех пор. В среду было 74

человека в моем маленьком доме, но вскоре надеемся получить зал».

Кларенс С. написал тремя днями позже: «Посетил два из собраний у доктора Смита с тех пор, как он проводит их в своем доме. Все они очень хорошо посещаются, и являются очень вдохновляющими».

Док вел собрание у нас, и я никогда не слышал, чтобы он говорил так хорошо и был в такой хорошей форме. Заметил громадное улучшение с тех пор, как он забрал свою команду от Уильямсов. Сейчас он говорит авторитетно и компетентно, а не “крадется на цыпочках”, и, на мой взгляд, выглядит на десять лет моложе».

«Я не очень уверен, но мне кажется, что у нас было два собрания там, — рассказывает Джон Р. — Вам стоило бы посмотреть на дом Дока! Его маленькая гостиная была не намного больше, чем этот маленький дом, в котором мы живем. Нам было там очень тесно».

Дом Смитов был действительно слишком мал, чтобы вместить столько людей. Вопрос назрел, и после нескольких собраний Уолли Г. договорился с Королевской школой, в которую ходила его дочь. Так родились вечера по средам группы в Королевской школе, которые, однако, как вы знаете, берут свое начало от первой встречи Билла и доктора Боба, за четыре с половиной года до этого.

14 мая 1940 года доктор Боб напишет Биллу о том памятном дне: «Дорогой Уилли: знаю, что ты очень занят, поэтому я не могу рассчитывать на слишком большое количество корреспонденции от тебя, но все же, хотел бы что-нибудь от тебя услышать. Вероятно, ты помнишь, что в прошлое воскресенье было пять лет с тех пор, как я впервые встретил тебя в доме Ген.* Я никогда этого не забуду, хотя, возможно, ты об этом случайно не вспомнил. Я никогда не перестану быть благодарным тебе, и очень рад тому, что мне дарована возможность нести благу весть далее».

* Генриетты (пер.).

XVII. «Как говорил доктор Боб...»

С 1940 года, с тех того, как группа начала собираться в Королевской школе, у нее сформировался определенный стиль, ставший образцом ведения собраний во всем районе. Ветераны вспоминают, что первые собрания были очень похожи на сегодняшние, с минимальными отличиями.

В те времена не было принято, чтобы председатель или секретарь представляли спикера. В середине сороковых считалось, что громкие титулы и пышные представления могут вскружить голову алкоголику. Когда наступал момент, спикер выходил вперед, дожидаясь тишины и сам представлял себя. Он открывал собрание молитвой по своему собственному выбору, и после этого в течение пяти минут задавал «направление». Обычно оно было связано с какой-то конкретной темой — сюжетом из «Горниц», или с каким-то стихом из Библии. Затем он просил остальных участников сделать короткие комментарии.

Алекс М. (который вступил в группу в 1939 году) вспоминает, как они начали собирать регулярные взносы для оплаты аренды помещения и расходов по обслуживанию в Королевской школе. До того в этом не было необходимости. «Денег у нас не было, — говорил он, — пара монет в кармане была пределом для большинства из нас». Передача шапки для сбора денег на расходы в конечном итоге привела к появлению традиции, известной как секретарский перерыв, во время которого благодарили выступавшего и делались различные объявления. В других акронских группах в наши дни секретарь зачитывает длинный спи-

сок объявлений о собраниях, годовщинах и юбилеях, а также о спикерах, выступающих на собраниях поблизости. Королевская школа — одно из немногих мест, где этого не происходит.

«Не было никакого легкомыслия вначале, — говорит Боб Е. — У каждого из нас было чувство юмора, но для всех нас выздоровление было вопросом жизни и смерти. Не было также никаких аплодисментов. На собраниях такого рода аплодисменты казались неуместными».

Норман У. (слепой АА-евец из Янгстоуна, штат Огайо) согласился с этим и процитировал доктора Боба, говорившего: «Не аплодируйте мне. Не аплодируйте никому из алкоголиков». Было очень характерным, когда доктор Боб жестом просил участников садиться, если они аплодировали ему стоя.

«Все мне хотелось видеть его на пьедестале, а мне до сих пор хочется, — говорил Джон С. из Кошоктона, штат Огайо, в 1977 году (Джон — АА-евец с 1940 года). — Но он никогда не ставил себя ни на какой пьедестал. Могу вам это гарантировать!»

Отец Дж. Ф. Галлахер, который работал с сестрой Игнатией, говорит: «Трудно говорить о докторе Смите без восхваляющих преувеличений. Когда он был жив, он высмеивал их, и теперь, несмотря на то, что он умер, мне кажется, он все еще смеется над ними».

Я много раз сидел с ним за столом для выступающих и наблюдал, как он морщился, когда кто-нибудь представлял его слишком напыщенно», — говорит Отец Галлахер.

Многие из председательствующих, стараясь оказаться на высоте положения и ответственности, говорили о докторе Бобе как об «основателе величайшего, самого замечательного, самого потрясающего, самого действенного движения всех времен и народов», и так далее. Однажды, во время одного из таких выступлений, доктор Боб прошептал: «Этот выступающий определенно занимает слишком много места и слишком много времени».

Отношение доктора Боба к высокому стилю и овациям стоя были, по-видимому, связаны с его поисками смирения — «своего свойства, которым большинство из нас одарено не слишком сильно».

Как он сам говорил, это было не «ложное смирение Юрайи Хип Диккенсона». Оно не было также «разновидностью поло-

вой тряпки... Я говорю об отношении всех и каждого из нас к нашему Небесному Отцу», — говорил доктор Боб.

«Христос говорил: “Сам по себе я ничто — моя сила дается мне Моим Отцом на небесах”. Если Он говорил так, — спрашивал доктор Боб, — то что говорить о нас с вами? Вы это сказали? Я это сказал? Нет. Это именно то, что мы не сказали. Вместо этого мы собирались сказать: «Полюбуйтесь на меня, парни. Я неподрожжаем, так ведь?» У нас не было смирения, не было представления о том, что мы получаем что-либо по благоволению нашего Небесного Отца.

Я не считаю, что у меня есть какое-либо право ходить гоголем из-за того, что я протрезвел, — говорил он. — Только благодаря благоволению Господа я смог сделать это. Я могу чувствовать только благодарность за то, что он дал мне возможность достичь этого... Если моя сила приходит ко мне от Него, то кто я такой, чтобы похвалиться этим?»

На своем письменном столе доктор Боб держал табличку с определением смирения: «Постоянный покой в сердце. Это означает не поддаваться тревогам и волнениям. Это значит не быть раздраженным или сердитым, злым или недовольным; не удивляться ничему, что делается для меня, и понимать, что ничего не делается против меня. Это значит оставаться спокойным и когда меня никто не хвалит, и когда меня ругают или презирают, иметь благословенный дом в своей душе, куда я могу войти, захлопнуть дверь и преклонить колени перед моим Отцом втайне, и обрести покой, как в глубоком море спокойствия, когда всюду вокруг бушуют беды и тревоги».

Характер доктора Боба, без сомнения, имел сильное влияние на стиль проведения местных собраний. По мнению Боба Е. из Акрона, одним из очень существенных различий между Акроном и Нью-Йорком, а также Акроном и Кливлендом было то, что «мы не рассказывали о своих историях пьянства на собраниях в то время. В этом не было необходимости. Спонсор каждого человека и доктор Боб знали детали. Честно говоря, мы думали, что это наше собственное дело, и никого не касается. Кроме того, мы уже знали, что такое пьянство. А вот что мы действительно хотели узнать, так это как стать трезвым и как оставаться трезвым».

Билл предпочитал, чтобы АА-евец признал себя алкоголиком и рассказал о том, как он стал алкоголиком, — говорит

Боб Е. — И эта идея действительно привлекала людей и позволяла движению расти.

Когда начался этот процесс признания себя алкоголиком, у нас ушло какое-то время на то, чтобы к этому привыкнуть, — рассказывает Боб Е. — Я вспоминаю, как-то раз у нас было собрание в Королевской школе. Некоторые люди приехали из Кливленда. Они хлопали в ладоши, аплодировали и создавали много шума. Нам это казалось странным и обидным. Постепенно мы открывались, благодаря настойчивому влиянию Билла, но все равно нам все это не нравилось, особенно когда люди, увлеченные рассказом, превращали свои истории в настоящие сенсации».

Практически все помнят, что у доктора Боба и Анны были «постоянные» места — довольно далеко сзади, сбоку, и Анна сидела с краю, у прохода. «Я входил в дверь и уже знал, где будет сидеть Билл В. Х., и куда сядут Уолли Г., Этел М. и доктор Боб, — говорит один из ветеранов. (Этел и Ролло М., оба алкоголики, пришли в АА в 1941 году.) — У них у всех были свои места. Никому бы даже в голову не пришло сесть на их места».

Выступавшие не всегда выбирались заранее, по рассказу Нормана У. Он вспоминает, как доктор Боб сказал одному парню:

— Джордж, на этой неделе твоя очередь.

— Но я абсолютно не готов, — ответил тот.

— Но ты же не готовился к тому, чтобы напиться, — сказал доктор Боб. — Давай, вставай и говори.

Большинство ветеранов соглашались с тем, что доктор Боб обычно делал какие-нибудь комментарии на каждом собрании — и только потому, что ведущий просил его об этом, а не потому, что он хотел этого сам. «Они были краткими, но всегда по делу», — говорит один из них. Джон Р. рассказывает, что он слышал последнее выступление доктора Боба в Кливленде, и в нем не было ни слова, противоречившего тому, что Джон уже слышал, когда доктор Боб повторял их снова и снова на обычных собраниях группы в Королевской школе.

Все отмечали, что за исключением выступления в Детройте в 1948 году, доктор Боб говорил очень коротко. Часто цитировали их с Анной слова: «Если вы выступаете больше, чем 15 минут, вы начнете повторять самого себя», — или: «После 15 минут уже невозможно спасти чьи-то души».

Одна история рассказывает, что когда доктора Боба пригласили выступить на одном из собраний вне Акрона, он встал и

сказал, что самые великие речи в мире были краткими. К примеру, и Нагорная Проповедь, и Геттесбургская Речь заняли менее пяти минут. «Имея это в виду, — сказал он, — я тоже собираюсь произнести краткую речь. Кстати, я ее уже произнес».

И он сел.

«Он очень спокойно выступал, и его выступления доставляли удовольствие, — говорит Эд Б., акронский ветеран. — Иногда он мог указать на что-то пальцем, или развести руками, но жестикулировал он мало. И всегда надевал костюм и галстук на собрания. Когда он приходил на собрание АА, он был просто одним из алкоголиков. Он не был доктором, или кем-то в этом роде».

В своих комментариях «он всегда находил какую-нибудь важную мысль в том, о чем рассказывал выступающий, — по рассказу Эда. — Он делал это для того, чтобы так или иначе подбодрить его. Он никогда не говорил много о своем собственном пьянстве».

Эд также отметил, что доктор Боб выступал на многих собраниях в районе: «Когда у нас был какой-нибудь юбилей, мы хотели, чтобы доктор Боб на нем присутствовал, и он никогда нам не отказывал». Эд полагал, что нежелание доктора Боба выступать на больших собраниях можно было объяснить как его нелюбовью к тому, чтобы его считали важной шишкой, так и его скромностью.

Хотя замечания доктора Боба обычно были добрыми, Дэн К. (один из многочисленных пациентов Дока в госпитале Св. Томаса) отмечает, что если он думал, что какой-то человек был нечестен, то он так и говорил этому человеку. «А если он сидел на собрании, и кто-то использовал грязный язык, доктор Боб говорил: «У вас очень хорошие мысли, молодой человек, но было бы гораздо эффективнее, если бы вы их немного почистили».

«И вот еще что, — вспоминает Дэн. — Когда меня впервые попросили выступить, я сказал ему, что я думал, что для этого ты должен быть ветераном. Он сказал: “Дэн, твоё выступление будет очень полезно для этих “двухкостюмников”^{*}”. Видите ли, у нас было много богатых людей, и мы называли их “двухкостюмниками” в то время».

^{*} В годы Великой Депрессии обладание двумя костюмами считалось большой роскошью (пер.).

Оскар У., АА-евец из Кливленда, которому было 29 лет, когда он впервые пришел в АА, вспоминал, как он впервые выступил на собрании, и как один из ветеранов сказал ему: «Пока ты новичок, тебе следует вынуть затычки из своих ушей, и засунуть их себе в рот. Садись и слушай!»

Затем поднялся доктор Боб и сказал Оскару: «Правильно, сынок, слушай. Но наблюдай также за тем, что человек делает, а не только слушай, что он говорит».

«После того, как я пробыл в АА несколько месяцев, — продолжает Оскар, — я написал заявление о выходе из АА и вручил его доктору Бобу. Он прочитал его, и не засмеялся. Затем он посмотрел на меня и сказал: “Что ж, ты делал все правильно”. Затем он предложил мне пойти в отель Мейфлауэр, купить бутылку виски, выпить парочку хороших порций и затем закрыть бутылку пробкой. “Если ты сможешь оставаться там еще пару дней, не выпив больше ни одной порции, тогда мы тебе действительно не нужны”, — сказал он мне. Я подумал: “У них не найдется столько бутылок, а мне не хватит этих двух дней”. Но я ему этого не сказал.

“Давай я скажу тебе, что мы сделаем. Мы будем держать немного овса в торбе, и немного соломы в конюшне для тебя, потому что я чертовски уверен, что ты вернешься”.

Он оказался прав. Через шесть месяцев я вернулся.

В 1941 году, когда вышла статья Джека Александра (в “*Saturday Evening Post*”), я работал с 17 новичками, — рассказывает Оскар. — Я помогал им с арендой жилья, привозил им еду и уголь, и помог им найти работу. Но все они напились.

Я поехал в Акрон и пожаловался доктору Бобу, который ответил мне, что я делал это для себя, и что *они* оказали услугу *мне*.

— Но я помогаю *им*.

— Нет, — сказал он. — Эти парни показывают тебе, что будет если ты выпьешь. Они оказывают тебе услугу. А когда они не хватаются за выпивку, они показывают тебе, как работает программа. И в том, и в другом случае они оказывают тебе услугу».

Еще одна цитата о тех же тщетных попытках, приписываемая доктору Бобу Эрни Г. вторым, была: «Существует два рода людей, которых мы наблюдаем в программе АА — те, кто ее делают, и те, кто нет».

«Доктор Боб говорил, что каждый должен и сам также брать за себя ответственность, — вспоминает Оскар, — и что время от времени надо посмотреть на себя со стороны, посмеяться над собой, а затем помочь самому себе.

Он был замечательным советчиком. Он говорил: “Давай встретимся, поговорим об этом и подумаем, сможем ли мы все уладить”, — неважно, был ли это личный вопрос, или касался группы.

Билл Уилсон никогда не давал определенного ответа. Он обычно писал письмо на паре страниц, и вы должны были прочитать его два раза, чтобы понять, что он имел в виду. Но это были только предположения и советы. Он никогда не приказывал. Боб тоже не приказывал. Мы приезжали стайкой из Кливленда, злые как черти по какому-нибудь поводу. Советовались с Бобом, и к тому времени, когда направлялись обратно в Кливленд, все уже было в порядке, и мы просто забывали, из-за чего сюда приезжали».

Возникает проблема, когда дело касается записи какого-нибудь замечания, предположительно сделанного доктором Бобом. Говорил ли он это в действительности? Или люди помнят то, что они хотят помнить? Рут Г., жена Эрни второго, признается: «Возможно, я помню то, что он подчеркивал важность духовной составляющей потому, что это было именно то, что я хотела услышать».

Джо П., который вступил в АА в 1942 году, отмечает, что «вещи, которые говорил доктор Боб, становились такими близкими. Все, кто вел собрания, использовали их. И многие другие постоянно повторяют вещи, которые доктор Боб сказал, хотя я точно знаю, что он их не говорил. Иногда люди говорят: «В этом случае доктор Боб сказал...», чтобы придать немного больше важности тому, что *они* говорят.

Многие вещи доктор Боб определенно говорил, а многие он вполне мог сказать — они звучат очень типично для него. Однако, если не принимать во внимание принцип «будь проще», то трудно сказать, что он говорил, а что нет. Разные люди видели доктора Боба по-разному. Но независимо от их точек зрения, все они видели одного человека — серьезного и ироничного, земного и духовного, открытого и застенчивого, дружелюбного и надменного.

Заметим вскользь, что доктор Боб настойчиво разрабатывал принцип «будь проще» применительно к программе АА. В сентябрьской статье 1948 года в журнале «*Grapevine*» он пишет:

«В том виде, в каком они в конце концов изложены и предлагаются, Двенадцать Шагов просты по звучанию и понятны по смыслу. При этом они исполнимы для каждого человека, испытывающего искреннее желание обрести и сохранить трезвость. Результаты подтверждают это. Их простота и исполнимость таковы, что никаких специальных пояснений, и уж тем более оговорок, не требуется.

Со временем становится все более ясно, что уровень гармонии, которой мы можем достичь в жизни, напрямую связан с нашими искренними усилиями следовать им буквально, под водительством Высшей Силы, на пределе наших возможностей».

Доктор Боб, чье образование в Академии в Сент-Джонс-Бери, а затем в Дартмуте включало 12 лет изучения греческого и 9 лет латыни, иногда писал гораздо более официальным стилем, чем тот, которым он говорил. Его статья в «*Grapevine*» продолжает:

«В то же время, в АА нет шибболетов*. Мы не связаны путями религиозной доктрины. Никто из нас не может быть... извержен во тьму внешнюю.** Наша организация — это множество точек зрения, и прямые запреты, звучащие в каждой из десяти заповедей, в АА будут сильно раздражать».

Что означает: «В АА нет обязательств».

Еще одну мысль доктор Боб изложил абсолютно просто: «Первая же рюмка возьмет над вами верх». Со слов Джона Р., он повторял это часто.

* Шибболет, слово из Библии, означающее «тайный пароль», в английском употребляется очень редко.

В своем письме доктор Боб здесь и далее приводит цитаты из Библии: 5И перехватили Галаадитяне переправу чрез Иордан от Ефремлян, и когда кто из уцелевших Ефремлян говорил: "позвольте мне переправиться", то жители Галаадские говорили ему: не Ефремлянин ли ты? Он говорил: нет.

6Они говорили ему «скажи: "шибболет"», а он говорил: «сибболет», и не мог иначе выговорить. Тогда они, взяв его, заколали у переправы чрез Иордан. И пало в то время из Ефремлян сорок две тысячи." (Судей 12:4-6)

** ...а сыны царства **извержены будут во тьму внешнюю**: там будет плач и скрежет зубов. (Матфей 8:12)

Вдова одного из ветеранов вспоминает, как доктор Боб поднимался на собрании, держа под мышкой Библию, и говорил, что ответы находятся в ней, если вы их поищете, потому что со времен Ветхого Завета люди не изменились, и у них были такие же, как в нашем веке, горести и переживания.

И будь он сейчас с нами, доктор Боб сказал бы то же самое о первых АА-евцах — что они ничем не отличались от сегодняшних, и что у них были те же самые проблемы.

Доктор Боб подарил эту Библию группе Королевской школы, и до сих пор она кладется на стол во время каждого собрания. Внутри есть надпись: «Надежда группы Королевской школы — о чьей трезвости идет речь — в том, что эта Книга никогда не перестанет быть источником мудрости, благодарности, смирения и наставления, как это воплотил в жизнь Создатель». И подпись: «Доктор Боб Смит».

Один из первых АА-евцев из Чикаго пишет, что они обычно прибегали к такому изящному иносказанию, как «Парень Наверху», чтобы не отпугнуть или не вызвать неприязнь агностиков, приходивших в программу. «Доктор Боб был первым из известных мне лидеров групп, который обращался к Богу просто и без показухи. Он цитировал Нагорную Проповедь, как содержащую основную духовную философию АА».

Эд Б. вспоминает, что доктор Боб любил рассказывать на собраниях истории, поясняющие определенные моменты. Это было похоже на то, как притчи используются в Библии.

«Он всегда подчеркивал, что пребывание на собрании было, само по себе, частью духовного пробуждения, и что оно не обязательно должно прийти к вам мгновенно, как вспышка молнии, — вспоминает Эд. — И, чтобы выразить свою идею с юмором, он рассказывал историю о полицейском, который посветил фонариком на пару, занимавшуюся любовью в парке. “Все в порядке, — сказал мужчина, — мы женаты”. — “Прошу прощения”, — ответил полицейский, — я не знал, что это ваша жена”. — “Я тоже этого не знал, пока вы не посветили фонариком”, — ответил мужчина».

Эд собрал целую коллекцию историй доктора Боба.

«Одну он рассказывал о тех “АА-евцах из-под палки”, которые приходили, чтобы отделаться от своих жен. Некий фермер привез человека к врачу в кабинет: “Вот, доктор, я выпус-

тил в своего зятя полный заряд дроби”. — Доктор говорит: “Вам должно быть стыдно стрелять в своего зятя”. — “Что ж, доктор, он не был моим зятем, пока я в него не выстрелил”.

А еще, знаете, как мы говорили о Боге, который никогда о нас не забывает? У доктора Боба на этот случай тоже была история. Один человек рассказывает другому о бедах и проблемах, в которые попадает его сын, и второй человек говорит: “Знаешь, Джим, если бы это был мой сын, я бы выгнал его из дома”. — Первый человек отвечает: “Если бы это был твой сын, я бы его тоже выгнал”. Эту историю он рассказывал для того, чтобы подчеркнуть, что Бог нас не выгоняет. Мы сами уходим по собственной воле.

А вот о том, что вы получаете от АА лишь то, что вложили. Док рассказывал о фермере, который спросил одного парня, не хочет ли тот поработать на уборке урожая. “А сколько ты платишь?” — спросил парень. “Я заплачу столько, сколько ты стоишь”, — ответил фермер. “Нет, спасибо, — сказал парень, — провалиться мне на этом месте, если я буду работать за такие гроши”».

Со слов Эда, доктор Боб пояснял необходимость молитвы, рассказывая историю о верблюдах в караване, которые опускаются на колени вечером, и люди снимают груз с их спин. Утром они снова опускаются на колени, и люди снова грузят на них тяжелую ношу. «То же самое с молитвой, — говорил доктор Боб. — Мы преклоняем колени вечером, чтобы снять груз со своих плеч. А утром, когда мы вновь преклоняем колени, Бог дает нам ношу, которую мы в силах нести в этот день».

«Я помню одну историю, которую он повторял снова и снова, — говорит Эд. — Она была о мальчике, который обжег себе руку. Доктор смазал ее и забинтовал. Когда он снял повязку, оказалось, что рука мальчика зажила. Маленький мальчик сказал: “Вы удивительный, доктор. Вы лечиваете всех, не правда ли?” — “Нет, это не я, — ответил доктор, — я только смазываю рану. Господь залечивает ее”.

И последняя: Одна женщина позвонила и спросила: “Это вы тот доктор Боб, который помогает алкоголикам?” Когда он ответил утвердительно, она попросила прислать две бутылки этого лекарства “Анонимные Алкоголики” для ее больного

мужа. “А Вы не думаете, что одной бутылки достаточно”, — спросил он. “О, нет, — ответила она, — мой муж лежит в госпитале. Ему нужно две”».

Джуд О., который пришел в АА в 1939 году, вспоминает: «Если кто-то из алкоголиков случайно оказывался неподалеку от Акрона, он всегда старался встретиться с Бобом Смитом. Была одна группа, которая приезжала из Янгстоуна каждую среду, независимо от того, шел дождь или светило солнце, — рассказывает Джуд. — Они посещали собрание, пили кофе, и возвращались обратно. Это продолжалось — с АА-евцами из других городов и городков — до тех пор, пока они не окрепли настолько, чтобы создать свои собственные группы».

Из всех этих историй становится ясно, что доктор Боб всегда был открыт для встреч и разговоров с АА-евцами — будь то у себя дома, в своем кабинете или на собрании АА. «Но он мог быть и непредсказуемым, — говорит Эд. — Был у меня парень, который специально приехал в Акрон, чтобы встретиться с доктором Бобом. Я привел его туда, где Док как раз разговаривал с парой людей, и единственное, что сделал Док, это пожал ему руку и вернулся к разговору с другими. Я видел, как этот человек был разочарован. Но после собрания, когда мы пили кофе, Док сел рядом с этим гостем, обнял его за плечи и поговорил с ним. Парень хвастался этим всю дорогу по пути в отель».

XVIII. Роль жен в раннем АА

После собраний группы Королевской школы в Акроне АА-евцы спускались вниз, в школьный кафетерий, выпить кофе с пончиками. Это уже была епархия жен, а не официальных структур. Вот как рассказывает об этом Оскар: «Они были допущены к мытью посуды, приготовлению кофе, организации пикников и других подобных мероприятий».

После отдыха, маленькая группа АА-евцев обычно отправлялась в Кесслер Донат Кафе, как они это делали после собраний у Т. Генри Уильямса. Там они заказывали еще кофе, и продолжали разговоры, которые часто затягивались до поздней ночи. Со временем эти «собрания после собраний», по-видимому, стали такой же традицией АА во всем мире, как и Молитва о Душевном Покое.

«Вы знаете, когда эта традиция только начиналась, именно жены делали всю эту работу, — говорит миссис М. (жена Алекса), — потому что мужчины должны были находиться на собрании. Сегодня многие мужчины также работают на кухне.



В прошлые годы женщины садились на одной стороне, а мужчины на другой. Теперь все намного лучше, потому что женщины тоже участвуют и садятся вместе с мужчинами.

Мы обычно делали замечательные десерты и всякое такое, просто чтобы побаловать наших мужчин и сделать собрание успешным. Мы пекли юбилейные торты для наших мужей (на собраниях в Равенне, штат Огайо). Что вы, я не позволю им купить торт для Алекса! Я испеку его. Но каждый месяц они все же покупают прекрасно украшенный торт для каждого юбиляра».

Практически все согласились, что время кофепития было частью собрания, за которую отвечала Анна. «Она ходила от стола к столу и представлялась гостям, — рассказывает Дороти О. (жена Джуда). — Она говорила новым женщинам, что все мы в одной лодке, что все мы — друзья, и что она сделает для нас все, что будет в ее силах».

«Анна всегда уделяла особое внимание новичкам, — говорит Дэн К. — Она замечала вас, и после собрания она подходила к вашему столику и представлялась. “Я рада приветствовать Вас и Вашу очаровательную жену в Анонимных Алкоголиках. Мы надеемся, что Вы будете к нам приходить”. Она немного рассказывала вам об АА, а затем, допустим, шла к другому новичку».

Отношение Анны к новичкам было и легендарным, и феноменальным — пожалуй, она заботилась о новичках больше, чем большинство АА-евцев.

«Перед нашей первой новогодней вечеринкой кто-то подарил Анне три новых платья, а я никогда не видела ее в чем-либо другом, кроме того черного платья, которое у нее было», — вспоминает Дороти С. М. в разговоре с Биллом Уилсоном.

«На Рождество мой брат подарил мне новое платье, первое новое платье, которое у меня появилось за многие годы. И вот, мы с Анной обсуждали новогоднюю вечеринку, и я спро-

Первая группа АА быстро переросла возможности дома Смитов и стала проводить собрания в школе Кинга.

сила: “Посмотри-ка свои три новых платья. Какое из них ты собираешься надеть?”

Она посмотрела на меня и сказала: “Знаешь, Дороти, у нас есть новички, у которых, возможно, совсем ничего нет, и я не могу себе позволить надеть ни одно из них”. И она пошла на ту вечеринку все в том же старом черном платье.

Анна, со свойственной ей деликатностью, делала очень много. Я ее немного боялась, но в то же время очень любила. Но она преподносила мне урок таким образом, что только к тому времени, когда я возвращалась обратно в Кливленд, до меня доходило, что она имела в виду.

Я так волновалась за своих друзей, что после каждого собрания я бросалась к ним и вступала в эти сумасшедшие разговоры. Однажды вечером Анна позвала меня. “Дороти, все эти люди были ужасно добры к тебе, не правда ли? Тебе очень повезло, и у тебя много друзей”. Разумеется, я согласилась на 100 процентов. “Ты не находишь, что могла бы передать немножко этой доброты другим? Здесь сидит новенькая, вон там, в углу, и никто с ней не разговаривает”.

И это одна из вещей, которую я старалась помнить все эти годы. Если бы даже я больше ничему не научилась у Анны, я научилась понимать, что именно новичкам следует уделять внимание. Действительно постараться, чтобы они чувствовали, что им рады и что они желанны — это один из способов, которым я могу попытаться выразить свою благодарность.

Вы помните, как Анна всегда называла всех по имени? — говорит Дороти Биллу Уилсону. — Она их помнила. Она знала всех их детей. Это был тот потрясающий личный интерес, который она испытывала к каждому. Даже когда она была уже почти слепа, в самом конце, она подходила к ним, и даже если она не могла различить, кто перед ней был, она могла узнать их по их голосам и могла вспомнить каждую мелочь о них.

Она, бывало, собирала одежду для тех, кому нечего было носить. У меня было летнее пальто, и мне приходилось носить его как зимнее. Анна отпорол меховой воротник от чьего-то старого костюма, и мы пришили его к пальто, и у меня появилось зимнее пальто. Затем настало лето, и мы отпорол мехо-

вой воротник, и пришили белый воротничок. Она делала подобные вещи для всех.

И Луис тоже, — говорит Дороти Биллу. — Я помню, когда вы с Луис приезжали в Акрон, и распространялась весть о том, что вы приезжаете, и здесь в ожидании вас собирались абсолютно все. Луис могла сидеть там, зашивая какое-нибудь твое пальто. Казалось, что ей все время приходилось что-нибудь штопать или зашивать для тебя, чтобы ты снова мог выйти в мир».

Роль жен была чрезвычайно важна в первые годы АА. Не будет преувеличением сказать, что без этих жен не было бы АА.

Во-первых, очень часто именно жены искали помощи для своих мужей, как сделала Анна, вступив в Оксфордскую группу. Кроме того, они помогали организовывать собрания, открывали свои дома для выздоравливающих алкоголиков, делали работу по Двенадцатому Шагу и считали себя частью АА едва ли не в большей степени, чем их мужья. Они могли оставаться в тени, как советовала Анна Генриетте Д. (жене Билла, АА-евца номер три), но их влияние было очень сильным.

«Собрания были действительно открытыми. Они настаивали на этом, — говорит Эрни Г. второй. — Док не верил в закрытые собрания. Он говорил мне: “Возьми с собой Рут. Если ты этого не сделаешь, я пойду и приведу ее”. Он настаивал на этом. И это было хорошо, потому что Рут думала, что я был самым горьким пьяницей в мире. Когда она побывала на нескольких собраниях, она поняла, что надежда есть».

«Я сказала ему, что я чувствовала присутствие Бога на собрании больше, чем в каком-либо другом месте, где я когда-либо бывала, — говорит Рут. — “Это для нас, — сказала я, — давай расти здесь вместе”. Мы так решили, и мы оба превратили это в работу всей нашей жизни — построить свою жизнь на основе духовных аспектов Анонимных Алкоголиков».

«Женщины намного лучше понимали происходящее за счет того, что их привлекали к общему делу, — рассказывает жена Алекса М. — Жены готовы были целовать землю, по которой ходили их мужья, из одной лишь благодарности за то, как они теперь вели себя. Теперь они лучше видели перспекти-

ву, потому что это было именно то, как они (мужья) должны были себя вести с самого начала. Что ж, было время Депрессии, и мы должны были сохранить семью, хотели мы того или нет. Нам нужно было что-то есть и кормить детей.

Женщины готовы были надрываться день и ночь, делать все возможное, что было в их силах, чтобы сделать группу АА успешной. Мы втроем взяли на себя хлопоты по кухне, и так было четыре или пять лет — может быть больше — до тех пор, пока мы смогли получить хоть кого-нибудь в помощь. Но мы ни разу даже не подумали о том, чтобы попросить наших мужей сделать что-нибудь».

Дороти О. (жена Джуда) вспоминает, как «мы с одной девушкой обзванивали всех, чтобы убедиться, что АА-евцы навещают пациентов в госпиталях. Это не было оставлено на волю случая. А потом мы шли на собрание и помогали там».

Эдджи Р., которой тогда было всего 26 лет, более открытая и независимая, чем другие жены, вспоминает, что когда ее муж вышел из госпиталя, она выпытывала у доктора Боба «максимально настойчиво, могу ли я хоть чем-то быть полезной».

Обычно я оставалась с Анной, когда доктор Боб уезжал на выступления, потому что у нее просто не хватало здоровья на постоянные разъезды, и она сильно уставала. А еще я составляла адресные книжки. Офиса у нас не было, и пользовались моим телефоном. Это продолжалось и днем и ночью. Это был просто шквал звонков!

Особенностью АА в те дни было то, что вы попадали во множество невероятных ситуаций, — говорит Эдджи. — Вы никогда не знали, что вас ожидает. Просто делали все, что от вас зависело».

К примеру, один мужчина, который принимал таблетки, жил у Джона и Эдджи. Он все время вставал с кровати и подходил к двери. И говорил (ни к кому при этом не обращаясь): «Привет, что Вам нужно?» Затем шел и ложился снова. «Я была напугана до смерти, — говорит Эдджи. — Я спросила Дока, что мы будем делать, если он сойдет с ума. “Я не знаю, — сказал Док, — давайте подождем и посмотрим”».

Однажды мне нужно было пойти к своему врачу. Я взяла с собой того парня, потому что не могла оставить его одного. Мой доктор относился к АА с интересом, но когда я сказала ему об этом типе, он сказал: “Боже мой, такая женщина, как Вы, не должна делать подобные вещи”. Этот парень жил у нас десять дней, и с ним все было в порядке. Насколько я знаю, он остался трезвым.

Я была очень активной до того момента, пока однажды я не выступила на собрании, — рассказывает Эдджи. — Я не помню, о чем шла речь, но один АА-евец встал и сказал: “Для чего Вы это говорите? Вы же не алкоголик. Почему бы Вам не заняться своим делом?”

И тогда я сказала себе: “Знаешь, это хорошая идея. Думаю, я так и сделаю”. Я так и поступила. Просто перестала работать. Поняла, что там хватает алкоголиков, чтобы заниматься всем этим. Они не нуждались в моих грошовых услугах. Я спросила Джона, помогаю ли я ему, занимаясь всем этим. И когда он сказал, что нет, я подумала, что просто глупо продолжать все это делать, потому что я делала это только ради него».

Решение Эдджи было индивидуальным и личным, но оно отражало постепенное общее изменение отношения к выздоравливающим алкоголикам, а также отношения самих алкоголиков к себе.

В Акроне, в самый ранний период, алкоголики почти не имели слова. Жены приводили их на собрания, которые, в свою очередь, велись участниками Оксфордской группы. Мужчин это немного раздражало, но они терпели это. Когда АА откололось от Оксфордской группы, такое поведение жен, похоже, в большой степени способствовало отделению, как мы уже видели.

Затем, особенно когда в программу стали приходиться одинокие мужчины и женщины-алкоголики, возникло некое трение с женами. В результате стали проводиться «закрытые собрания» только для алкоголиков, и «открытые собрания», на которых женам-неалкоголикам не разрешалось выступать. Впоследствии ситуация несколько выровнялась, с введением такого компромисса, как «открытое дискуссионное собрание», куда приглашались к участию и жены, и другие неалкоголики.

«Когда у них появились эти программы Ал-Анон и Алатин, я думала, что это замечательная идея», — говорит Эдджи.

Семейные группы Ал-Анон обрели свою теперешнюю форму в 1951 году, хотя «семейные группы», состоящие из родственников членов АА, развивались в течение предшествующих лет. Вскоре они стали источником помощи для жен и других близких людей как пьющих алкоголиков, так и трезвых в АА. Ответом на специфические запросы подростков из семей алкоголиков стало создание в 1957 году программы Алатин, являвшейся частью Ал-Анона. Оба движения используют программу АА с небольшими изменениями, но являются полностью независимыми от АА.

«Сейчас я думаю, каким это было облегчением, что я могла посещать программу, которая занимала мое время, — говорит Эдджи. — Именно поэтому я принимала в ней участие. Я хотела помочь. Не скажу, что это было очень уж принято. Нас было всего двое или трое, кто это делал.

Доктор Боб говорил, что когда вы приходите в программу, и ваш муж пьет, вы находитесь в том же положении, что и он, и такая же сумасшедшая, как и он, — говорит Эдджи, — и пройдет много времени, пока вы сможете взглянуть на происходящее здраво.

Он также говорил, что муж не протрезвеет, если жена не поддерживает его. И семьи никогда не воссоединятся, если каждый не будет работать для этого. Это то, как он об этом говорил. Ничего особенного. Просто практическая психология».

XIX. Меньшинства внутри АА получают признание

Как мы видели, ранние АА-евцы были преимущественно белыми, представителями среднего класса и мужчинами. Существовали также определенные требования для членства — вера в Бога, процедура признания и соответствие правилам и принципам Оксфордской группы — в дополнение к желанию (честному, искреннему, или какому-либо другому) перестать пить.

Все эти требования можно суммировать, сказав, что вы должны были верить до того, как начали участвовать. Тот факт, что некоторые участники думали об этом иначе — как это отражено в более позднем выражении АА: «Я пришел; Я пришел чтобы; Я пришел, чтобы поверить» — лежал в самой основе конфликта между членами АА и Оксфордской группы. Позднее этот конфликт продолжался в АА между создателями правил и их нарушителями.

Должен был произойти первый случай, чтобы кто-то заявил на собрание с парой порций «за воротником», и «нюхачи»* начали его выгонять, а кто-нибудь сказал: «Пусть остается. Может, хоть что-то просочится ему в голову». («Нюхачами», как объяснил один из ранних АА-евцев, назывались «люди, которые стоят у дверей, проверяя, не пахнет ли алкоголем от тех, кто входил на собрание».)

* snifter — втягивание носом; суженный кверху бокал для коньяка (пер.).

И когда этот пьяница по какой-то необъяснимой причине становился таким же трезвым, как человек, лежавший в госпитале, или которого посещали десять АА-евцев, отпало еще одно правило. В конце концов пионеры АА нарушили столько своих собственных правил, что правил просто не осталось!

В то же время ранние АА-евцы начали добираться и до тех, кто либо казался иным, либо чувствовал себя иным. К 1939 году в АА стало преобладать отношение, обобщенное в предисловии к Большой Книге, гласившее: «Единственным условием для членства является искреннее желание бросить пить».

Большинство участников АА хотело привлекать людей в программу, а не отталкивать от нее. Это могло означать преодоление присущих многим людям предрассудков, и пересечение социальных, религиозных, расовых и национальных границ ради того, чтобы донести послание о выздоровлении всем тем, кто нуждался в помощи, где бы они ни находились. Это также означало, что необходимо преодолеть эти предрассудки, чтобы принять помощь. И даже если бы у АА, как сообщества, никогда не было более замечательных достижений, все равно можно сказать, что большинство его членов делало гораздо больше, чем формальное служение этой идее.

Как показывает дискуссия по поводу Третьей Традиции в книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», имелась большая доля опасения в отношении алкоголиков, обладавших особенностями, или непохожих на других. На второй год существования АА в группу пришел мужчина, который сказал, что он является «жертвой еще худшего, чем алкоголизм, страстия».

Ветеран группы поговорил конфиденциально с двумя друзьями. Они обсудили «проблемы, которые этот странный алкоголик может вызвать», а также точку зрения, что может быть лучше «пожертвовать одним человеком во имя многих». В конце концов, один из этих троих сказал: «На самом деле, — сказал он, — мы боимся за свою репутацию». И он задал вопрос, который часто приходил ему в голову: «А что бы сказал Вседержитель?» Ответа на этот вопрос не требовалось.

Письма, написанные Биллом в 1938 и 1939 годах, проливают некоторый свет на эту ситуацию благодаря намекам на то,

что этим ветераном был доктор Боб. Пересказывая этот случай в 1969 году, Билл в конце концов подтвердил это, назвав своего партнера по имени.

Тем не менее, доктор Боб проявлял гораздо меньшую уверенность, после первых столкновений, в отношении наиболее проблемного, и, в каком-то смысле, наименее приветствуемого в былые времена в АА меньшинства — женщин!

Мы уже видели несколько примеров его смятения при мысли о том, что в Акронскую группу вступят женщины. «Он не знал, что с ними делать», — говорит Смитти. Другие говорили, что доктор Боб считал, что программа не будет работать для женщины. Тем не менее, он пытался помочь нескольким из них.

Билл вспоминает о «взрывах», которые происходили по поводу «внебрачных связей» и появления женщин-алкоголиков на собраниях. «Вся группа приходила в волнение, и некоторые люди напивались, — рассказывает он. — Мы опасались за репутацию АА и за выживание сообщества».

Женщинам-алкоголикам приходилось преодолевать двойной стандарт, который был гораздо более жестким в 1930-е годы, чем сегодня — мнение, что порядочные женщины не напиваются. Это изначально создавало для женщин серьезные препятствия в том, чтобы признаться в своей проблеме, не говоря уже о том, чтобы быть принятой в АА.

Женщины, которые вступали в Акронскую группу в самые первые дни, имели достойные, чтобы не сказать исключительные, рекомендации. Джейн была замужем за вице-президентом большой металлургической компании, а Сильвия была привлекательной богатой наследницей. Насколько мы знаем, «Лил» так и не хватило духу самостоятельно посетить собрание.

Ни одна женщина не откликнулась на статьи в «*Plain Dealer*», а первую из тех, кто пришел, по воспоминаниям Уоррен К., выгнали из АА жены. «Она была настолько плохой, что они не пускали ее в свои дома», — говорит он.

Но эта женщина в конечном итоге обрела трезвость, по воспоминаниям Кларенса С. Она начала работать с детьми и

переехала во Флориду, где она заработала большие деньги в недвижимости. Однако, она никогда не принимала участия в АА из-за того первого отказа.

Доктор Боб всегда соглашался поговорить с теми немногими женщинами, что приходили к нему; после этого он обычно передавал их Анне и другим женам, которые соглашались работать с ними.

Эдджи считает, что Анна сыграла большую роль в том, что он в конце концов изменил свое отношение. «Док обычно качал головой и говорил: “Что ж, я думаю, что мне лучше работать с мужчинами, потому что женщины... Я не уверен. Я не знаю”».

Анна же говорила: “Давай попробуем и посмотрим”. Она всегда полагала, что если не попробуешь, то никогда не узнаешь. Его беспокоило то, что большинство женщин приходило с ярлыком “нимфоманка”. Большинство жен отказывалось иметь с ними дело, а мужчины смотрели искоса, потому что они боялись, что могут попасть в какую-нибудь ситуацию. Поэтому поначалу женщин рассматривали как проблему. Никто не хотел ими заниматься.

Но я считала: “Почему нет? Какая, собственно, разница? Они такие же пьяницы, как и мужчины”».

Рут Т. из Толедо была еще одной благополучной женщиной, которая пришла в АА — потому что ее отец и ее адвокат связались с акронской группой — весной 1939 года.

Док попросил Эдджи взять ее к себе, «что было смешно, — как откомментировала это Эдджи, — поскольку мы с мужем были женаты всего год и жили в маленьком домике в не совсем обычной части города. Я ничего не знала о ее прошлом и о ней самой тогда. Я пригласила ее к себе, заботилась о ней и разговаривала с ней. Мне просто было ее очень жаль. Мы ходили на собрания. Мы работали с ней и, казалось, она все воспринимала.

Затем ей пришлось время ехать домой, но суд не дал согласия на то, чтобы она находилась в доме со своими детьми одна, если там не будет еще какого-нибудь ответственного лица, наблюдающего за тем, чтобы все было в порядке.

Тогда Док сказал: “Что ж, Эдджи, у тебя нет детей. Я думаю, Джон согласится. Почему бы тебе не поехать к ней домой? Тогда дети смогут приходить из школы домой, а ты поможешь им собраться в летний лагерь”».

И Эдджи поехала к Рут домой на неделю. «В выходные приехали Боб, Анна, Роланд и Дороти Дж. навестить нас и остались. Мы говорили о том, чтобы организовать группу в Толедо, и Док сказал, что он думает, Рут сможет с этим справиться. Когда она увидела, что они хотят доверить ей сделать что-то, она как бы вышла из заперти, и ей стало интересно продвигаться вперед. Я не знаю, как долго она оставалась трезвой. Но я знаю, что группа образовалась, и они проводили там собрания».

По мнению Эдджи, идея о том, что мужчины должны помогать мужчинам, а женщины женщинам, возникла в АА как средство самосохранения, еще до того, как опыт доказал ее мудрость для блага новичков. Единственная проблема заключалась в том, что в АА было слишком мало женщин, чтобы помочь новым женщинам. Поэтому жены продолжали выполнять эту работу. В ноябре 1940 года, например, Дороти С. писала, что они работают с двумя женщинами и пытаются организовать действительно анонимную группу для них.

И, наконец, Этель и Ролло М. пришли в программу вместе, в мае 1941 года. Джон и Эдджи приняли звонок и поехали поговорить с этой парой.

Как рассказывала Этель на собрании несколько лет спустя, перед этим она сказала одному парню в баре, что она подумывает позвонить в АА. «Он сказал: “Сестричка, если ты думаешь, что у тебя еще не окончательно съехала крыша — подожди, пока ты туда вступишь. Они орут хором и катаются по полу. Но я знаю кое-кого из них и могу помочь тебе туда попасть”».

Излишне говорить, что Этель обдумывала все это еще довольно долго. «Затем одна женщина в баре сказала мне, что ее муж — АА-евец, и что он может мне помочь. Он и еще несколько человек пришли поговорить со мной и Ролло».

«Она весила почти 140 кг, — рассказывает Эдджи, — а ее муж, Ролло, был худым маленьким парнем, примерно вполо-

вину ее меньше — где-то 155 см ростом. Они были веселыми и шумными, как Матт и Джеф*, и все время обменивались репликами друг с другом. Джон задал им несколько вопросов, а затем мы дали им возможность немного рассказать о себе и поспорить, — говорит Эдджи. — Потом мы ушли и сказали, что еще вернемся. Мы уже знали тогда, и это до сих пор так, что если люди еще не готовы принять АА, то нет смысла тратить на них время.

Док обычно говорил: «Если они готовы, работайте с ними. Если они еще не готовы, вы имеете полное право уйти, потому что они все равно не перестанут пить»».

«На моем первом собрании я уже знала нескольких людей, — рассказывает Этель. — Я почувствовала себя принятой и окруженной любовью сразу же. Я помню, как Аннабелла Г. сказала: “Я понимаю, что вы тоже пьете”. — “Да, — ответила я, — именно поэтому я здесь”. На самом деле я думала, что жены, будут смотреть на меня свысока, но это продолжалось недолго. Я очень сблизилась с Генриеттой Д.»

«Этель и Ролло работали вместе, одной командой, и это было безопаснее, — говорит Эдджи. — Все чувствовали себя спокойно. Но каждая женщина, которая приходила одна, была как предупреждающий сигнал для всех жен. Они боялись их до смерти».

«Да, мы не доверяли женщинам, которые только начинали обретать трезвость», — говорит Эмма К. (которая впоследствии заботилась о докторе Бобе во время его последней болезни). «Я думаю, что мы смотрели на них свысока и не вполне доверяли им, потому что “леди так не поступают”. Женщинам приходилось преодолевать гораздо большее, чем мужчинам. Сейчас, я думаю, в АА так же много женщин, как и мужчин». (К 1978 году, когда бралось это интервью у Эммы, скорее всего, это соответствовало действительности только в некоторых группах в больших городах. В целом, женщины составляли уже около трети участников; но это соотношение быстро росло.)

* Матт и Джеф — герои очень популярных в то время комиксов, один маленький, второй высокий. С ними постоянно происходили разные приключения (пер.).

«Этель была очень активной с самого начала, — вспоминает Эмма, — и после того, как Ролло умер, АА стало для нее смыслом жизни. Она стала спонсором многих женщин, которые пришли в Сообщество в последующие годы».

По воспоминаниям Оскара У., «была еще одна женщина, сложенная как футболист и носившая большую плоскую кепку. Если она была у вас спонсором, а вы напивались, она забирала вас и задавала основательную трепку. Затем она говорила вам, что если вы не протрезвеете, то получите еще».

Даже сестра Игнатия считала, что трудно понять, как «порядочная» девушка может иметь проблемы с пьянством, по мнению Анны С. «Она знала мою мать и моего отца, и всю мою семью еще до того, как появилось АА. Когда она узнала, что я участвую в программе, она сказала:

— Как это могло случиться с тобой, если у тебя такая замечательная семья? Этого не может быть!

— А тебя не радует, что я здесь? Или ты хочешь, чтобы я вернулась туда, где была? — ответила я.

— О, нет, нет.

Но в течение многих лет она говорила всем, что она не представляет, как я стала алкоголиком».

Ви С., которая пришла в программу в Кливленде со своим мужем, Фредди, в 1941 году, вспоминала, что каждый раз, когда она видела разговаривающую парочку жен, ей казалось, что они разговаривают о ней: «какая я пьяница. Я не могла рта раскрыть. Я могла поздороваться с ними, но это и все, на что я была способна. Других знакомых женщин в АА у меня тогда не было. Жен я боялась чудовищно, просто до смерти. Думаю, что они действительно пытались принять меня, но я была слишком нелюдимой».

Однажды я решила выступить публично, — говорит Ви, — и поблагодарить Кларенса за то, что он позволил женщинам вступать в АА. Дело в том, что я знала, что они не хотели меня там видеть. Можно сказать, они говорили мне, что я недостаточно взрослая, недостаточно сильно пила, и что я не нуждаюсь в программе. Их предложение состояло в том, что если программа поможет Фредди, тогда они меня примут.

Мы организовали женскую группу. Я никогда нигде не выступала, кроме как там, до тех пор, пока мне не исполнилось пять лет*, и однажды вечером мы поехали в Акрон. Фредди, как обычно, встал и начал рассказывать, какой пьяницей я была. Доктор Боб сидел в одном конце комнаты, а Пол С. в другом. Они оба встали, почти одновременно, и сказали: “Фред, позволь Ви самой рассказать собственную историю”.

Я не могла поднять голову. Я даже не знаю, что я говорила. Потом я сказала доктору Бобу, что я все время думаю о вещах, о которых я действительно должна была сказать. “Пусть это тебя не беспокоит, — ответил он, — у меня такое тоже бывает”.

Билл Д. (АА-евец номер три) обычно ходил на все собрания. Фред спросил его, почему. Билл ответил: «Знаешь ли, Фред, это то, что помогает мне оставаться трезвым. Тогда мы решили, что если это необходимо ему, то это необходимо и нам».

Чтобы дать некоторое представление об опасностях, связанных с женщинами, Оскар У. вспоминает о первом мужчине, погибшем при исполнении Двенадцатого Шага.

«Он навестил ее, когда муж уехал на работу, — рассказывает Оскар. — Соседи видели это и рассказали мужу. Однажды вечером муж залег в бурьяне снаружи дома, поджидая этого парня, и когда АА-евец приехал, чтобы отвезти женщину на собрание, муж разнес его в клочья зарядом из дробовика. Это было в северной части штата Нью-Йорк, и, говорят, там называли клуб именем этого парня.

Они открыли пансионат для женщин в Кливленде, потому что они не могли устроить их в госпиталь, — говорит Оскар. — До этого они размещали их по домам, но затем потребовалось больше места. Они арендовали двухквартирный дом, и медсестра из АА со своим мужем там поселились.

Соседи видели, что туда приходило и уходило много женщин. Некоторые из них были явно пьяны. И они вызвали полицию, которая приехала и обнаружила их всех в ночных халатах и тому подобном. Представьте себе, как вы рассказываете де-

* Иногда АА-евцы с любовью отзываются о своем сроке трезвости «мой возраст» (ред.).

журному сержанту, что вы помогаете им обрести трезвость. А он просто смотрит на вас и ухмыляется».

Постепенно ситуация изменилась. «Они старались сделать для вас больше, если вы были женщиной», — говорит Полли Ф. Л., которая пришла в чикагское АА в 1943 году, а позже работала в Центральном Офисе Обслуживания АА в Нью-Йорке. «Мужчины говорили: “Если уж женщина может оставаться трезвой, тогда я тоже могу оставаться трезвым”. Я чувствовала некоторую подозрительность со стороны жен, но они вели себя дружески по отношению ко мне. Многие из них даже просили меня попробовать, не смогу ли я убедить их мужей делать то, что необходимо».

Пэг С., которая пришла в АА в середине 1940-х, говорила, что «жены в АА готовы были просто вывернуться наизнанку, чтобы быть добрыми и помочь мне. Однажды вечером я была на собрании, и пара других женщин из АА стояла за моей спиной. Одна сказала другой: “Будь чертовски осторожной с тем, как ты себя ведешь в присутствии этих жен. Они думают, что ты та самая малышка, с которой гулял их муж”. Я подумала над этим некоторое время, потом повернулась и сказала: “Нет, вы ошибаетесь. Может быть, здесь и есть такие, но мне они ни разу не попадались”».

Образование первой негритянской группы в Кливленде произошло вокруг женщины; таким образом, сразу два меньшинства приняли в ней участие. «Мы получили звонок в три часа ночи от той чернокожей женщины, она работала в ночном клубе, и ее жизнь вызывала у нее отвращение, — рассказывает Оскар У. — Я поехал поговорить с ней, читал ей Большую Книгу и разговаривал с ней. Затем ворвался какой-то парень и погнался за мной по лестнице, швыряя мне вслед молочные бутылки.

Через день эта женщина позвонила мне и сказала, что она до сих пор трезвая, и хочет знать, что делать дальше. Я отвез ее на группу в Лейк Шор. Они сказали, что она может вступить в АА, но что она должна посещать другую группу. Несмотря на весь наш либерализм, мы все же не могли принять негритянку, — признается Оскар. Мы сели в холле и разговаривали, еще парочка парней с нами, но к нам подошел менеджер и сказал,

что мы должны уйти. Она была единственной чернокожей женщиной, поэтому нам пришлось организовать группу для нее.

Многие ребята помогали мне. Мы образовали группу вокруг нее, в негритянском квартале, на Седар Авеню, и очень быстро распространилась новость о “каких-то сумасшедших, людях, которые могут помочь бросить пить”. Мы также нашли ей работу, лифтершей, но она ей не нравилась, потому что она не получала так много денег, как раньше.

Шофер одной известной семьи вступил одним из первых, и он привел еще двоих или троих, и довольно скоро набралось около 15 человек. К тому времени я уже собирался завершить работу с этой группой, и вот в один прекрасный день шофер приезжает на собрание на большом Ролс Ройсе. Он открывает дверь, и из машины выходит белый мужчина. Они оба входят внутрь, и шофер представляет всем нового участника группы, своего босса».

Несмотря на то, что «у нас тогда были предубеждения», Оскар вспоминает апрельский номер Кливлендского *Бюллетеня* (издание новостей АА) за 1945 год, который писал: «Мы, белые, если мы проповедуем братскую любовь, должны следовать ей на практике. И если негр обращается к нам за помощью и указанием пути, это наш Христианский долг дать ему самое лучшее, что есть в нас, понимая, что это человеческая душа, отданная нам в руки, и что мы можем либо помочь ей, либо погубить ее».

Кларенс С. вспоминает, как они продолжали работать с другим меньшинством — с отвергнутыми и опустившимися на самое дно. В 1942 году члены АА пришли в ночлежку Армии Спасения и начали разговор с людьми, которые не говорили ничего в ответ. В конце концов, парень, который, по-видимому, был их лидером, задал вопрос. Ответ, похоже, удовлетворил его, и он задал следующий вопрос. «Это было началом, и дело пошло быстро», — говорит Оскар.

«Мы договорились с Армией Спасения о том, чтобы использовать их нижние комнаты, — рассказывает Оскар У. — Сначала мы пытались завлечь туда мужчин с помощью кофе и пончиков, но они не хотели в этом участвовать. Тогда мы придумали хитрость. Мы стояли снаружи с карманами, полными мелочи.

Они подходили к нам и просили пять центов на чашку кофе, или десять центов заплатить за ночлежку. “Будьте честными, — говорили мы, — для чего они вам?” — Они отвечали: “Нам они нужны, чтобы купить курицу у Смоуки Джо”, — и мы им давали.

Распространились слухи про каких-то дураков, которые ничего не дают на еду или ночлежку, но дают немного мелочи, если ты хочешь выпить. Они начали нам доверять, и трое парней из цитадели* вступили в АА. Так получилось, что первым протрезвел сын семейной пары, работавшей в Армии Спасения, и они решили, что мы делаем прекрасное дело.

Они нас полностью поддержали и выделили нам 40 коек. Единственный способ, с помощью которого бездомный мог ее получить, это найти себе в АА спонсора. Их обследовали врач-терапевт и стоматолог, у них была еда и постель в течение 90 дней. А иногда они даже работали при этом.

Члены АА сами разрушили все это, когда пришли и начали учить сотрудников, как им вести свой бизнес. Да и не очень-то многие протрезвели», — говорит Оскар.

Еще одно меньшинство в АА составляли те, кто говорил на других языках и не говорил по-английски. В начале 1940 года Дороти С. отмечала в письме в Нью-Йоркский офис, что им стало известно, что пара мексиканцев из западной части Кливленда «починили» кого-то в Мехико.

Одним из мексиканцев в Кливленде был Дик П., пожалуй, первый испаноговорящий АА-овец, также как и первый из тех, кто попытался донести послание АА за пределы южной границы страны. В то время нелегал в Соединенных Штатах, Дик пришел в программу АА в 1940 году, после истории о Ролли Х. в Кливлендском «*Plain Dealer*». В 1963 году, спустя многие годы, после того, как иммигрантский статус Дика изменился, и он получил гражданство, Дик стал менеджером в Кливлендском Центральном Офисе.

Дик вспоминает свой приход в АА: «Гарри Р. пришел меня навестить и сказал, что я могу посещать группу в Очард Гроув, если я перестану врать, воровать и не буду пить. Я оставался

* Офисы Армии Спасения называются «цитаделями», а сотрудники — «офицерами» (*пер.*).

трезвым, и начал навещать других мексиканцев, которые, как я думал, нуждались в АА. У меня не было ничего, кроме моих слов, и моя жена решила перевести несколько предложений из Большой Книги. Она переводила все дальше, и спустя какое-то время предложила перевести ее всю. Работа была закончена в 1946 году. Когда я получил свой первый тираж, я привез ее в Нью-Йорк и подарил Биллу».

Еще раньше Дик возил в Мексику кое-какую литературу, которую он отдавал священникам и социальным работникам. «У нас там было собрание, и газеты нам немного помогли, но ничего особенного не произошло, — рассказывает он. — В конце концов, группа в Мехико была организована американской женщиной, чей муж был переведен туда из Соединенных Штатов».

А еще одним меньшинством были инвалиды. Норман У., слепой АА-евец, сделал Большую Книгу на языке Брайля в 1940 году и разослал ее из Кливлендской библиотеки другим слепым участникам. «Нас тогда было 19 человек», — рассказывает он.

Самым странным было то, что сам Норман так и не читал книгу. «Я не прочитал ни одного слова в АА, — говорит он. — Вам не нужно было читать. Вам не нужны были все эти брошюры, которые они выпускали. Вы могли научиться жить в этой программе, просто научившись думать».

АА — это прекрасная вещь, которую надо знать и применять, — говорит он, — но ко всей вашей жизни. Вы должны жить ею на улице. Если вы видите, что у кого-то возникли проблемы, помогите им, независимо от того, кто они. Это — АА».

XX. АА Толедо обнаруживает: деление АА не является катастрофой

Благодаря событиям мая 1940-го в Кливленде, Сообщество получило еще большую известность. На сей раз это было связано с бейсбольным защитником местных «Индианс» Ролли Х., который поймал неберущийся удар Боба Феллера.

Ролли оставался трезвым в АА уже год, и эта история, когда она выплеснулась в печать, стала сенсацией — не только в Кливленде и Огайо, но и во всех разделах спортивных новостей газет по всей стране.

Беспашашный Ролли, как его когда-то называли, поджигал машины, наводил ужас на поезда, еще пьяным он поймал мяч, брошенный с Кливлендской Вокзальной башни (он повторил это еще раз, после того, как протрезвел), в апреле 1939 года был близок к тому, чтобы его выгнали из лиги профессионалов, когда доктор Боб позвонил Джону Р.

Как вспоминает Джон: «Док сказал: “Ты здесь единственный, кто хоть что-то знает о бейсболе. Ты знаешь игрока по имени Ролли Х.?” Я сказал: “Да, конечно знаю. Он защитник Кливлендской команды”. — “Правда? — сказал Док. — Что ж, кто-то привел его сюда, и мы поместили его в госпиталь. Подъезжай и поговори с ним”».

Я забыл, под каким именем они его туда поместили, — рассказывает Джон, — но спортивный обозреватель из “*Beason Journal*” разозлился, как черт, из-за того, что Док отказался сообщить об этом. Затем Ролли вышел из госпиталя и стал ходить к Т. Генри. Он тоже прошел через все это.

Мы были там однажды вечером, и Ролли сказал: “Вы знаете, я не имею ничего против всего этого. Но когда я путешествую, у меня с собой только маленькая сумка, и Библия туда не влезает”.

В то лето Ролли присылал нам билеты на бейсбольные матчи, и Анна, Док, Эдджи и я ходили туда, чтобы повидаться с Ролли после матча и потрепаться с ним. Когда Ролли протрезвел, его жена похудела, стала красить губы, и ох как здорово она теперь выглядела! Я думаю, у нее была привычка что-нибудь есть, чтобы успокоить нервы».

Кларенс С. вспоминал, что Ролли, у которого был родстер* Паккард новой модели, хотел поехать на один из АА-евских пикников, и спросил, как нас найти. «Просто заезжай в парк и ищи кучку машин, которые выглядят так, как будто они со свалки, и ты найдешь нас, — объяснили ему. — Ты знаешь, мы изобрели автомобили без боковой подножки», — сказал Кларенс.

Был еще случай, когда товарищ по команде предложил Ролли выпить.

— Нет, спасибо, — ответил тот.

— Что случилось? — спросил его приятель. — Ты боишься, что будешь выглядеть полным дураком?

— Да, — ответил Ролли. — Так что выпей за меня, и делай полного идиота из себя.

Когда акронские АА-евцы покинули Оксфордскую группу, Ролли какое-то время оставался с Т. Генри. Поэтому, когда стала известной его история алкоголизма, в 1940 году, его выздоровление считали заслугой Оксфордской группы. В тот раз, однако, Ролли нарушил свое молчание, и сказал, нет, заслуга в том, что он обрел трезвость, принадлежит Анонимным Алкоголикам.

* родстер — двухместный автомобиль с открытым верхом (пер.).

Кроме того, что эта история привлекла в АА сотни новых членов, она явилась первым в Сообществе нарушением анонимности на национальном уровне. Это вызвало некоторое беспокойство среди АА-евцев, но, честно говоря, Ролли нельзя было в этом винить.

Позже, комментируя то, что, по его мнению, составляло разницу между Оксфордской группой и АА, Ролли сказал: «Вы знаете, если бы кто-нибудь стал давать мне советы по поводу бейсбола, а я бы обнаружил, что он никогда в него не играл, я бы не обратил на его слова никакого внимания. И то же самое с алкоголем».

Одним из тех, кто стал трезвым в результате этой истории, был обосновавшийся в Тоledo торговец, Дюк П. Его босс прочитал сообщение и позвал Дюка и его жену Кэти для разговора. Он сказал: «Дюк, я думаю, что это АА будет для тебя полезным, потому что оно верно с психологической точки зрения, и здраво с религиозной. С тобой придут поговорить пара мужчин. Делай все, что они тебе скажут. Если они захотят, чтобы ты поехал в Акрон и провел с ними выходные, сделай это. Мы оплатим все расходы».

Мужчинами, которые пришли, были Чарльз («Си Джай») К. и Эдди Б., которые летом 1939 года находились в лечебнице штата для душевнобольных, в Тоledo, по своему собственному желанию, когда им показали рукопись Большой Книги. На них это произвело такое сильное впечатление, что они выписались из лечебницы и уехали жить в Акрон. После этого отец «Си Джая» сказал ему, что он будет оплачивать все его расходы, если он не вернется в Тоledo.

Как рассказывает Эрни Г. второй, АА в Тоledo появилось еще раньше: «Когда я пришел в АА в мае 1939 года, там был парень, который вернулся из госпиталя, — рассказывает Эрни. — Он так и не протрезвел, но у него была рукопись книги, и он взял ее в госпиталь штата в Тоledo. Вот как Вальтер С. получил ее».

Так или иначе, «Ч. Дж.» должен был получить от своего отца разрешение, чтобы вернуться в Тоledo и поговорить с Дюком. Кэти, которая все время утирала слезы с глаз на интер-

вью через 38 лет после этого события, вспоминает, как она тогда думала: «Какая же ты дрянь, что посылаешь своего мужа туда, в Акрон, проводить выходные с больными из лечебницы для душевнобольных?»

«Меня положили в городской госпиталь с “острым гастритом”, — рассказывает Дюк, заметив вскользь, что в те дни палаты в госпитале были дешевле, чем номера в отеле. — Но в тот вечер я пошел к Уолли Г. домой. Я был поражен — там сидела дюжина людей, которые называли друг друга пьяницами и алкашами, и не обижались. У Уолли были седые волосы со стальным отливом, и он выглядел, как Уоррен Хардинг. Казалось, что в целом мире у него не было ни одной проблемы. Хотя он был уволен из W.P.A. (W.P.A. — Администрация по обеспечению работой, была Федеральной программой обеспечения занятости, организованной во время Депрессии 1930-х годов).

На следующее утро меня пришел навестить не кто-нибудь, а доктор Боб! Он просто излучал очарование, любовь и доверие — все те качества, которые у меня отсутствовали. Он сказал: “Дюк, все будет в порядке”. — И я понял, что все будет хорошо.

После его ухода в душе моей поселился покой. Страх ушел. Я знал, что когда я увижу Кэти, я расскажу ей все. И когда я это сделал, она знала, что я говорю правду, впервые в жизни.

В тот понедельник Кэти поехала со мной в Янгстоун, штат Огайо, — рассказывает Дюк. — Когда я туда приехал, я познакомился с Нейлом К., которого предупредили о моем приезде. Он пригласил нас на ужин в тот вечер. Я позвонил Кэти и сказал ей об этом. Когда я вернулся назад в отель, она была в слезах. “О чем я могу говорить с этой женщиной? — сказала она. — Мы не знаем этих людей”. — “Мы должны пойти”, — ответил я. “Мы никогда ничего подобного не делали, — сказала она. — Мы не представлены”. — “Это новый стиль жизни”, — объяснил я.

И конечно же, мы не пробыли там еще и пяти минут, как уже называли друг дружку по имени. Я даже сделал Двенадцатый Шаг в тот вечер. Они привели нового человека, и мы уселись на веранде. Он нервничал и был возбужден, и я начал с ним разговаривать — я, 36-часовой “ветеран”! Он сказал: “Вам хо-

рошо, вы так давно друг друга знаете”. Он не мог поверить, что я был для них точно таким же полным незнакомцем, как и он».

Так же, как и другие немногочисленные участники АА из Янгстоуна и других городов Огайо, по вечерам в среду Дюк и Кэти ездили из Толедо в Акрон, чтобы участвовать в собраниях в Королевской школе. «За пять минут, прямо со своего места, доктору Бобу удавалось передать нам с Кэти такой заряд вдохновения, чтобы мы продержались до следующего раза.

А потом, в Кесслер Донат Кафе, мы старались сесть поближе к доктору Бобу, если нам это удавалось. Он обычно потчевал нас историями. Если находилось какое-нибудь выражение на сленге, чтобы заменить обычное слово, он его использовал. Долларовая бумажка у него была лягушачьей шкуркой. А когда вы задавали ему вопрос, он обычно говорил: “К чему спрашивать меня? Я не оракул”. Мы проводили там многие часы.

Он делал жизнь такой приятной и увлекательной, — говорит Дюк. — Он был для вас как отец, или дядя, и он любил всех. Но особенно он любил Билла Уилсона.

Он очень беспокоился о Билле. “У меня все в порядке, — говорил он, — время от времени я делаю операции. Мы должны сделать что-нибудь для Билла”. А Билл говорил: “У меня все в порядке, но мы должны сделать что-нибудь для Смита”. Между этими людьми была такая же любовь, как между Давидом и Джонатаном. Это так здорово, оглядываясь в прошлое, думать обо всем этом.

Анна дарила нам ощущение надежности, — рассказывает Дюк. — Она всегда говорила правильные вещи, о чем бы ни шла речь. Вы просто не могли злиться, или чувствовать враждебность к кому-либо в ее присутствии. Она всегда говорила, что для того чтобы узнать, как человек себя чувствует, вы должны пройти милоу в его ботинках».

«Я помню, как она советовала мне не удивляться, если Дюк начнет пить снова, — рассказывает Кэти. — “Почему вдруг?” — спросила я. “Он еще не испытал всех тех проблем, которые испытали другие — ответила Анна. — У него еще не было настоящих проблем”. — “Мне кажется, что у него постоянные проблемы, все время”, — сказала я».

Дюк больше никогда не пил. Через несколько месяцев, в сентябре 1940 года, он и другие АА-евцы из Толедо организовали собственную группу. Дюк вспоминал, что на первом собрании в большом доме Т. Рут у реки было 13 человек. Восемь из них были алкоголиками. Среди участников были также Рут и Эрни Г., которые недавно переехали из Акрона. Кстати, даже собрание было отложено на неделю, чтобы они могли на нем присутствовать.

Эрни вспоминает, как доктор Боб сказал тогда: «Я ужасно рад, что вы едете в Толедо, потому что им там нужна помощь». И добавляет: «А Анна посоветовала нам уделять больше внимания духовной стороне собраний, и тогда мы добьемся успеха».

По субботам мы ездили в Акрон повидаться с доктором Бобом. Мы обсуждали все, что происходило, и если у нас возникали проблемы, он молился об этом. «Опирайтесь на духовность», — говорил он. — Если вы опираетесь на принципы, а не на личности, если вы активны и делитесь своей программой с другими людьми, она будет работать». Еще он говорил: «Алкоголь — великий уравнитель людей, но и АА тоже».

По воспоминаниям Дюка, был еще один парень, Чет М., который также находился в госпитале штата. Чет забирал пациентов у доктора Кайзера в госпитале, оставлял расписку и возил их на собрания в Толедо. «Таким образом мы получали своих первых новичков вплоть до декабря 1940 года», — рассказывает Дюк. — Прямо из психушки».

Группа в Толедо собиралась в доме Рут Т. до января, а затем они наняли зал за 10 долларов в месяц. «Владелец был очень рад сдать его АА, потому что он очень уважал атлетические ассоциации», — рассказывает Дюк. — «У меня есть правило», — сказал он нам. — Я не разрешаю крепких напитков в этом зале. Я ничего не имею против полбочонка пива иногда, но у меня полный запрет на крепкие напитки». И вы знаете, он так никогда и не узнал, что АА не было атлетической ассоциацией.

Кэти была нашим первым казначеем, поскольку были возражения против того, чтобы это делал АА-евец», — говорит Дюк. Он также отдал должное своей жене за введение «лучшего 24-часового плана»:

«Это было связано с парой, которая находилась в таком конфликте, что в воздухе просто ощущалось электричество. Кэти сказала мужу: «Ты дал обещание оставаться трезвым в течение 24 часов. Хорошо, а теперь как насчет того, чтобы пообещать любить Грейс в течение 24 часов?» Затем она предложила то же самое Грейс. В следующую пятницу эта пара пришла на собрание, держась за руки».

Еще у нас тогда был мужчина по имени Боб, которого привели в программу как раз тогда, когда он готов уже был покончить с собой. Через несколько дней после этого Боб поехал по вызову Двенадцатого Шага с Вальтером С. Потенциальный новичок выслушал их и сказал: «Все, что вы говорите, очень интересно, но я не думаю, что это мне подходит. Однако у меня есть друг, чей брат действительно может воспользоваться вашей помощью».

— А кто он такой? — спросил Боб.

— Я не знаю его имени, но его сестру зовут Эдит М.

— погоди, это же моя сестра, — сказал Боб, которому только что посоветовали исполнить Двенадцатый Шаг для самого себя!

Первым местом госпитализации, организованной АА-евцами в Толедо, оказалось отделение акушерства Женского и Детского госпиталя, — рассказывает Дюк, добавляя, что это было единственное место, куда они смогли пристроить новичка. — Его выводили из запоя, давая унцию виски каждые пять часов. Спустя некоторое время, когда он попросил свою очередную дозу, медсестра сказала: «Мистер Б., Вы не хотите обратить хоть какое-нибудь внимание на то, что эти люди Вам говорят? Давайте попробуем, сможете ли Вы отказаться от следующей порции». И после этого он уже в рот не брал спиртного.

Настал болезненный момент, когда мы выросли настолько, что пришлось создавать больше групп, — рассказывает Дюк. — Один парень даже напился из-за этого. «Вы собираетесь разделиться», — сказал он. Но это не было разделением, это было распространением. У нас был план, мы поделили деньги и организовали собрания по территориальному принципу. Это не было расколом на почве негодования или обид, хотя обиды все равно бывали. Когда мы (Дюк и Кэти) уезжали из Толедо на Пасху в 1942 году, там было уже несколько групп».

Мы также ездили на первое собрание АА в Янгстоун. Я говорю “мы”, потому что все местные сообщества помогали друг другу. Собрание проходило в гостиной в доме Нейла К. Доктор Боб вел собрание, и опираясь на каминную полку, просто говорил с нами».

В это время путешествующие коммивояжеры также играли важную роль в распространении молвы об АА за пределами Кливленда и Акрона, в которых они вступили в Сообщество. Они останавливались в небольших городках на своем пути, чтобы поговорить с потенциальными участниками, или «одиночками волками», чьи имена сообщались им тем или иным способом — зачастую АА-евцами из Нью-Йорка.

Живя в Толедо, Эрнст Г. второй (в 1977 году, когда брали интервью, он возился с юнцом, трезвым всего шесть месяцев, двадцати с небольшим лет от роду), помог организовать работу нескольким группам в западном Огайо и южном Мичигане, так же как и Дж. Д. Х., вложивший немало сил во время своих поездок по работе.

Книга «Анонимные Алкоголики» вышла из печати через три года после того, как Дж. Д. вступил в акронскую группу. После этого, говорит он, «я обычно возил три или четыре экземпляра Большой Книги в своей машине. Если в какой-то группе не было книг, я давал им одну из них, и еще несколько брошюр — или я знал, кто был секретарем в соседней группе, и договаривался о том, чтобы они связались друг с другом. Иногда вам попадался одинокий волк. Приходилось проделывать 30 или 40 миль в сторону от своего маршрута, чтобы попасть в городок из 400 жителей и повидаться с парнем, чье имя ты получал в офисе».

Дж. Д. рассказывает о своем друге, Доэрти С., «создавшем больше групп в Индиане, чем кто-либо другой. Он хотел свести одинокого волка из одного городка с другим, жившим в другом городке, чтобы они позавтракали вместе в воскресенье. Мне пришлось ехать туда в субботу вечером, и потратить половину ночи, чтобы добраться. Паршивая была поездка, с пересадками с поезда на поезд и так далее. Обратный уезжал оттуда около полудня, чтобы добраться домой. Я потратил 10 или 12 часов,

чтобы проехать 160 миль. Но это был очень интересный опыт».

Иногда это бывало более чем интересно. «Я приехал навестить одну группу, которую я помогал открывать во время своих поездок, — рассказывает Оскар У., — и там оказалось четыре священника, сидящих в первом ряду. Я сказал: “Не замечательно ли это? У нас четыре священника в АА”.

Один из них встал и сказал: “Мы — не священники-пьяницы. Мы — приемная комиссия для Анонимных Алкоголиков, призванная определить, кто пригоден к вступлению”.

Одним из наиболее известных первых странников за пределами Кливленда был Ирвин М., который продавал венецианские маркизы большим универсамам Глубокого Юга. «Ирвин весил 115 килограмм, был полон сил и работал с удовольствием», — пишет Билл Уилсон, замечая, тем не менее, что «перспектива заполучить Ирвина в качестве миссионера пугала нас довольно сильно».

Был составлен длинный список потенциальных участников АА, проживавших на его территории, кой и передали ему с неохотой, поскольку он «нарушил все правила предосторожности и благоразумия по отношению к новичкам». Он объезжал всех и каждого, работая днем и ночью. Кроме того, он писал им письма, и добился того, что они стали писать друг другу. «Он изъездил всю территорию вдоль и поперек, — пишет Билл, — и то ли основал, то ли инициировал создание многих первичных групп».

Ларри Дж. был газетчиком, приехавшим в Хьюстон, штат Техас, из Кливленда. Там он написал серию из шести статей об АА для Хьюстонской «*Press*». Статьи представляли собой выдержки из Большой Книги. Среди тех, кто связался с Ларри после прочтения этих статей, был Рой У., который стал первым техасцем, сумевшим обрести трезвость и остаться трезвым. Это было началом АА в Техасе.

Позже Рой пошел в армию, и пока они располагались на базе в Темпе, штат Флорида, организовал первую группу на западном побережье Флориды. Другой АА-евец из Хьюстона переехал в Майами, и стал одним из пионеров АА там.

По мере того, как шли годы и образовывались группы, путешествующие АА-евцы продолжали заезжать на их собрания, привозили послания и литературу, помогали устанавливать связи между секретарями этих групп, делясь опытом и давая инструкции, когда это было необходимо. В этих новых группах путешественники видели те же самые болезни роста, через которые прошли АА-евцы в Акроне и Кливленде, и зачастую могли реально помочь им ускорить свое развитие и пройти начальный этап. Оказалось, что группы АА, так же как и члены АА, не всегда должны учиться только на собственном опыте. Они могли научиться и вырасти, используя опыт других.

XXI. Заботы группы и злая молва

Форма ведения собрания в Кливленде изменялась несколько иначе, чем в Акроне. «Мы открывали собрания молитвой вслух, — рассказывает Кларенс. — Спикер, который выбирался за четыре недели до этого, говорил в течение 45 минут, и закрывал собрание молитвой “Отче Наш”».

Затем мы вновь открывали собрание и переходили к неформальным комментариям, вопросам и так далее. В целом собрание могло продолжаться от полутора до двух часов. Курить не разрешалось во время первой части собрания, только во время неформальной части.

Проблема в том, — говорит Кларенс, — что сегодня к этому относятся слишком легкомысленно. Я считаю, что немного дисциплины все-таки необходимо. Думаю, что АА было гораздо эффективнее в те дни. Данные в Кливленде показывают, что 93 процента из тех, кто приходил к нам, никогда больше не срывались. Когда я обнаружил, что у людей в АА бывают срывы, был просто потрясен. Сегодня все слишком расплывчато. Теперь любой может к нам забрести».

Уоррен К., также один из первых кливлендских АА-евцев, высказался об АА несколько более оптимистично, когда

у него брали интервью в 1977 году. «Я думаю, что программа осталась такой же, — говорил он. — Принципы все те же; Шаги все те же; правила все те же; и шансы все те же. Если вы делаете то, о чем говорится в Большой Книге, тогда это та же самая программа, которая существовала, когда я пришел в нее в 1939 году.

Сейчас у нас больше людей, которые приходят и уходят, — говорит он. — Но это и понятно, потому что нас стало больше. Люди, которые хотели оставаться трезвыми тогда, делали то, что предлагала программа. И сегодня люди, которые хотят оставаться трезвыми, делают то, что программа советует им делать. Единственная разница состоит в том, что сегодня я уже не знаю каждого, кто участвует в программе.

Очень важно то, что сегодня в программу приходят люди, потерявшие все до копейки, потерявшие жен и детей. Этого не было первые дни. У них было немного денег, но у большинства из этих мужчин были жены и семьи.

Другим отличием является то, что сегодня в программе очень много молодых. Например, мой сын вступил в программу, когда ему был 31 год. Я пришел, когда мне было 38. Эти семь лет дают колоссальное преимущество.

Я завязал в 36 лет, — рассказывает Уоррен. — И вот теперь мне 76. Когда вы остаетесь трезвым в этой программе так долго, как я, на вас смотрят и хотят слышать все, что вы скажете, независимо от того, важно это или нет. Возможно, новые АА-евцы могли бы предложить вам что-нибудь гораздо более важное».

К сентябрю 1940 года, как сообщили Биллу в Нью-Йорк из Кливленда, кроме их собственных шести собраний на 400–500 участников, в штате Огайо собрания проводятся также в Акроне, Толедо, Янгстоуне, Дейтоне, Равенне, Вустере и Кантоне.

Дороти С., жена Кларенса сделала запрос о возможности отпечатать мимеографический указатель* о «том, где есть люди», а также предложила выпускать газету, которую можно было бы рассылать по всем группам и «сделать людей ближе

* мимеографический указатель, или справочник — это указатель, в котором не содержатся подлинные имена, а лишь псевдонимы или условные имена.

друг другу». До этого АА-евцы в Огайо просто зачитывали письма от Билла на собраниях, и, в свою очередь, Билл зачитывал письма из Акрона и Кливленда на собраниях в Нью-Йорке.

Действующий алкоголик, и даже тот, кто пил недавно, определенно не приветствовался на первых собраниях в Кливленде. В сентябре 1940 года Кларенс пишет Биллу, что «некоторые группы не разрешают алкоголику присутствовать на собрании, если он не прошел госпитализации, или с ним не поговорило как минимум десять человек». Кларенс отмечает, что в то время у них были «определенные договоренности» с тремя госпиталями и двумя лечебницами, и что в них постоянно проходили госпитализацию от 10 до 15 человек.

К январю 1941 года требования были упрощены — чуть-чуть. Кларенс пишет, что «в большинстве групп» требуется либо госпитализация, либо разговор, по крайней мере, с пятью АА-евцами, либо разрешение комитета, прежде чем новичок сможет посетить собрание.

В Янгстоуне было принято, чтобы две пары посетили кандидата, прежде чем тот сможет присутствовать на своем первом собрании. Муж обычно беседовал с мужчиной и рассказывал ему об АА, а женщина разговаривала с его женой. «Таким образом они уже знали, о чем собственно идет речь, когда в конце концов попадали в АА», — говорит Норман У.

«В каждой группе существуют свои отличительные особенности. — пишет Кларенс. — Но общая идея состоит в том, чтобы подготовить человека и дать ему достаточно хорошее понимание целей и принципов АА до того, как он придет на собрание. Это в значительной мере позволяет избежать неприятностей, возникающих в случае появления парней в состоянии опьянения на наших собраниях».

«Если на собрании оказывался пьяный, трое-четверо парней выводили его наружу и беседовали с ним», — вспоминает другой ранний АА-евец.

«На собраниях в Кливленде не разрешалось присутствовать людям со стороны, но разрешалось присутствовать семьям, — рассказывает Уоррен К. — В некоторых группах семьям разрешалось присутствовать на первой части собрания, но затем говорилось: “Не будут ли женщины так любезны покинуть

нас во время второй части?» Одна из первых АА-евок встала, думая, что это относится к ней».

Как отмечалось в предыдущей главе, статус женщины в сегодняшнем АА заметно изменился. Но некоторые другие ранние правила кливлендских групп — такие как клубы для членов АА и анонимность участников — до сих пор имеют сходное звучание.

«У нас было также несколько клубов, — рассказывает Уоррен К., — но они превратились в клубы для игры в покер и продержались недолго. Мы считали, что это неправильно, и препятствовали их созданию. Все группы были независимыми. У них были свои секретари и представители.

В том, что касается анонимности, мы знали, кто мы. Это касалось не только АА, но также нашей общественной жизни. Казалось, что нашу жизнь мы проводили вместе. Мы брали людей к себе домой на просушку. У кливлендской группы были имена, адреса и телефонные номера всех участников, — рассказывает Уоррен. — Кстати, я помню, как доктор Боб говорил: “Если бы я встал и назвал себя доктором Бобом С., то людям, которым требовалась помощь, было бы очень трудно со мной связаться”».

Уоррен вспоминает: «Доктор Боб говорил, что есть два пути нарушения Традиции анонимности: (1) назвать свое имя на публичном уровне, например, в прессе или на радио; (2) быть настолько анонимным, что к тебе не смогут обратиться другие пьяницы».

В статье журнала «Грейпвайн» за февраль 1969 года Д. С. из Сан Матео, штат Калифорния, писал, что доктор Боб комментировал Одиннадцатую Традицию следующим образом:

«Поскольку наша Традиция анонимности точно определяет уровень, через который проходит эта граница, для каждого, кто читает и понимает по-английски, должно быть ясно, что сохранение анонимности на каком-либо другом уровне определенно является нарушением этой Традиции.

АА-евец, который скрывает свою личность от другого АА-евца, используя только свое прозвище, нарушает Традицию в той же мере, что и АА-евец, дающий разрешение на то, чтобы его имя появилось в прессе в связи с вопросами, имеющими отношение к АА.

Первое является сохранением своей анонимности *выше* уровня прессы, радио и кино, а последнее — это поддержание своей анонимности *ниже* уровня прессы, радио и кино — тогда как Традиция определяет, что мы должны сохранять анонимность *на* уровне прессы, радио и кино».

Эрни Г. из Толедо, говоря о том, что он считает усилением анонимности внутри АА сегодня по сравнению с прежними днями, говорит: «Однажды вечером я отправился в Джексон (штат Мичиган), и все подходило ко мне и говорили: “Я Джо”, “Я Пит”. Затем один парень сказал: “Счастливого пути домой. Если у тебя возникнут какие-нибудь проблемы, звякни мне”. Позже я сказал парню, который был со мной: “Ты знаешь, предположим, у нас действительно возникли проблемы по дороге домой. Как мы сообщим об этом кому-нибудь в АА? Мы не знаем ничьих фамилий”. Черт побери, они так далеко зашли с этой анонимностью, что это становится смешным. У меня была книжка (по-видимому, одна из тех маленьких адресных книжек, составленных первыми АА-евцами или их женами), в которой были первые сто имен — имена и фамилии — а также их телефоны и адреса».

Взгляды самого доктора Боба на вопросы анонимности оставались четкими, по воспоминаниям Джо П. из Акрона (выпускника Дартмута). Хотя это и было не в традициях АА в середине 1940-х годов выступать перед кем-нибудь кроме алкоголиков, Джо отмечает, что несколько членов организовали неофициальный комитет по информированию общественности, который начал общаться с клубами Ротари и Киванис по всему штату.

«Разумеется, сначала мы должны были получить разрешение от доктора Боба. Он говорил, что вы не должны нарушать своей анонимности в газетах или на радио, но он не думал, что удастся хоть чего-то добиться, если люди не будут знать о вашей принадлежности к АА. У него было твердое убеждение, что вы вправе дать знать людям в своем районе, что вы являетесь членом АА, и он всегда считал своим долгом сказать вам об этом каждый раз, когда вы с ним виделись».

Огромное уважение, которое большинство местных сообществ АА испытывало к мнению доктора Боба и к нему самому, было формально выражено осенью 1941 года. Кларенс С. и другие кливлендские участники собирались организовать День доктора Смита, который состоял бы из программы выступлений и общения участников в течение всей второй половины



дня, и официального ужина в конце. Он пригласил Билла, заметив, что «Доку доставит огромное удовольствие увидеться с тобой». В то же время Кларенс писал: «Я ездил в Акрон и, откровенно говоря, крайне напуган состоянием Дока. Он отнюдь не в лучшей форме, и не должен волноваться. В его положении это довольно трудно. Поскольку Док настолько порядочен, что старается не подавать виду, его необходимо освободить от каких-либо мелочей, насколько это возможно. Так много людей не думают о том, что Док уже не юноша, и продолжают давить на него со всех сторон».

Билеты на званый ужин и остальные мероприятия стоили 1 доллар 35 центов — и не требуется большого воображения для тех, кто когда-либо работал в комитете по организации обедов, чтобы понять, что некоторые члены жаловались на то, что это очень дорого.

Как бы то ни было, 900 АА-евцев и членов их семей участвовали в этом мероприятии. В числе выступающих были, среди прочих, доктор Боб, Билл Уилсон, Билл Д. и Генриетта Сейберлинг. И, как вспоминает Дюк П., они скинулись, чтобы купить Военный Бон (облигацию) для Дока за 75 долларов (который стоил еще только 67,50 долларов). Члены группы из Толедо дополнительно собрали еще денег для оплаты проезда Билла из Кливленда в Толедо и обратно, чтобы он мог также посетить их. «Мы не могли оплатить отель для Билла, поэтому он остановился у нас дома, — рассказывает Дюк. — Другие АА-евцы пришли к нам, и мы провели всю ночь за разговорами».

Сооснователей АА отнюдь не всегда восторженно приветствовали дарами и подношениями. В 1942 году Кливленд облетела весть, что Нью-Йоркский офис и Большая Книга являются ни чем иным, как формой рэкета. Слухи главным образом были связаны с получением доходов от продажи книги.

Кларенс С. рассказывает, что он не знал о том, что кто-либо из них двоих, Билл Уилсон или доктор Боб, получали доходы с продаж, до тех пор, пока «я не встретил Билла на вокзале, когда он приехал на празднование Дня Дока Смита.

Уважение и любовь к д-ру Бобу как сооснователю и строгому поручителю все же не смогли избавить его от критиков, распространявших слухи.

Он сказал мне это тогда, — говорит Кларенс. — Я был поражен. Я думал, что этот труд был проделан ради любви — никто не должен был получать никакие доходы. Билл не делал никаких пояснений по этому поводу. Люди в Нью-Йорке знали об этом, и он полагал, что доктор Боб сказал об этом АА-евцам в Акроне.

Билл хотел рассказать об этом в Кливленде — но только о себе, а не о докторе Бобе, — рассказывает Кларенс. — Он готов был рассказать обо всем этом. Я сказал ему: «Не сейчас», и что я обязательно с этим разберусь».

Вскоре после этого у Кларенса произошел серьезный спор с доктором Бобом, который «в какой-то мере повредил нашим отношениям. Я его очень уважал, и был разочарован, — говорит Кларенс. — Анна очень переживала из-за этого. Это было одной из тех вещей, которых так хотелось бы избежать, но это произошло».

Возможно, было бы лучше, если бы Билл последовал своему чутью и поговорил с кливлендскими АА-евцами сразу по приезде на тему доходов от книги. Несмотря на уверения Кларенса, что он позаботится об этом, кто-то начал распространять эти слухи. Нет необходимости говорить, что все было сильно извращено.

Желая разрешить эту ситуацию лицом к лицу, часть кливлендских АА-евцев организовала обед для доктора Боба и Билла, на котором сооснователям предложили выступить. После обеда, на который пришло не слишком много людей, «почетным гостям» предложили обсудить этот вопрос с председателями либо секретарями всех местных групп, в присутствии адвоката и лицензированного бухгалтера на закрытом заседании. Члены АА сказали, что по слухам, Билл и Боб получают фантастические доходы от книги, и в 1941 году получили на двоих 64 000 долларов.

В то время, кстати, Билл получал 25 долларов в неделю от продажи книги. Дополнительно к этому, оба, он и доктор Боб получали еще по 30 долларов в неделю, благодаря пожертвованиям преуспевающих не-членов Сообщества, настроенных дружески по отношению к АА. (Седьмая Традиция АА — о самообеспечении, как групп, так и АА в целом — еще не сформировалась, и появилась только через четыре года после это-

го). Отчеты показывают, что в целом, доктор Боб получил 1 000 долларов за 1941 год; как оказалось, даже эти 30 долларов в неделю не всегда приходили.

Билл просто «случайно» принес с собой на обед сертифицированный аудиторский отчет обо всех финансовых операциях АА с самого начала. Сертифицированный аудитор комитета по расследованию зачитал документ вслух и подтвердил его правильность. Обоим, Биллу и доктору Бобу, были принесены извинения.

Присутствующие представители групп обещали, что они сделают все возможное, чтобы остановить распространение этих слухов, но это им так и не удалось, по мнению Билла. Разговор о дополнительных доходах продолжался многие годы.

Печальная ирония этой истории заключается в том, что в начале 1941 года доктор Боб написал в Фонд Алкоголиков (Попечительский Совет АА), что он считает идею получения доходов от книги «неблагоразумной», и что книга должна быть «собственностью фонда на 100 процентов». Билл придерживался той же позиции, хоть и не был против доходов от продажи книги; он передал фонду свои акции в компании, организованной для издания книги — но с условием, что доктор Боб и Анна будут получать доходы от продаж в течение всей своей жизни.

Каждый из сооснователей, по-видимому, беспокоился (и имел для этого основания) о финансовой ситуации другого. Первой реакцией доктора Боба было, что Билл нуждается в доходах от книги больше, чем он сам. Но его собственный доход сильно колебался, и каким бы оптимистом он ни был в отдельные моменты, у него была семья, о которой он должен был заботиться. Поэтому нежелание доктора Боба получать деньги отступило под влиянием реальных обстоятельств.

В действительности, разговор о «доходах» носил, в основном, академический характер, вплоть до настоящего момента. Суммы, полученные благодаря этой категории доходов, шли, в основном, на поддержку главного офиса. Но к концу 1942 года продажи Большой Книги возросли, и каждый из сооснователей получил, в целом, по 875 долларов доходов от книги за этот год — все-таки очень далеко от вымышленных 32 000 долларов каждому.

XXII. Впечатления ветеранов о докторе Бобе

Как показала ситуация с получением дополнительных доходов, отношение АА-евцев к своим сооснователям изменилось в сторону некоторого уменьшения благоговения, распределяясь от любви и благодарности со стороны большинства членов до изредка встречавшейся вражды и подозрительности. Эта свобода мнений полностью соответствует сообществу, основанному на равенстве — где один пьяница разговаривает с другом, но никогда не унижает его.

Ни доктор Боб, ни Билл никогда не хотели, чтобы о них говорили что-нибудь иное, кроме того, что они действительно собой представляли — как об обычных алкоголиках и обычных людях.

К 1942 году Билл уже не пользовался такой любовью и уважением у Кларенса и его группы в Кливленде, как в первые дни. В последующие годы происходили дальнейшие столкновения по вопросам финансов, политики, Генеральной Конференции Обслуживания АА и другим поводам. Критика была направлена больше на Билла, чем на Боба.

«Люди в Нью-Йорке решили, что они являются главными, и мы ревновали, — говорит Оскар У. — Боб был не таким. У него был чудесный характер. Я не знаю, откуда у нас была эта инстинктивная враждебность. Кларенс не любил Билла и обыч-

но ругал его, так что, как вы понимаете, я повторял вслед за ним, — рассказывает Оскар. — Если что-нибудь плохое пришло из Нью-Йорка, я винил Билла. Мне нужно было кого-нибудь обвинять.

В Акроне большинство из нас не любило все эти молитвы, — говорит Оскар. — Нам их хватило в Оксфордской группе. Я до сих пор не люблю молитвы в АА. Я не люблю Молитву о Душевном Покое. Нью-Йорк ввел ее, и мы негодовали по этому поводу. Мы думали, они хотят вернуться назад, к Оксфордской группе.

Они хотели выгнать меня из АА из-за того, что молитва мне не нравилась. Билл написал им, что в таком случае им придется выгнать из АА всех, потому что мы все похожи друг на друга» (по-видимому, все склонны время от времени выражать недовольство).

Нельзя также сказать, что у доктора Боба не было своих злопыхателей. «Его и любили и не любили, — говорит один АА-евец. — Одни считали, что он недостаточно признавал заслуги Генриетты Сейберлинг, или Оксфордской группы; другие — что он был слишком консервативен и слишком строг — и что стоит вам прийти к нему, как он начинает читать вам наставления, и так оно и было. А если вы хотели его видеть, вы должны были прийти к нему».

«Он не разыгрывал из себя политика, — говорит Эд Б. — Это обидело бы одну группировку, или другую. Был у нас один парень, Сэм С., с которым вечно были проблемы. Он организовал свою собственную группу и попросил доктора Боба выступить на ее открытии. Мы послали Эда М., чтобы он попросил доктора Боба не ездить туда. Я не знаю, что Боб ему сказал точно, но это было что-то вроде: “Эти люди организуют группу, чтобы помочь другим алкоголикам. Меня попросили туда поехать, и я поеду. Я еду туда не из-за Сэма. Я еду туда ради людей, которые там находятся”.

И он никогда не слушал сплетни, — рассказывает Эд. — Некоторые приходили, чтобы рассказать их, и я помню, как он говорил им: “Прежде чем вы скажете что-нибудь об этом человеке, вы должны привести его сюда вместе с вами”. Он прекращал все это очень быстро».

Доктор Боб был самым терпимым человеком среди всех, кого я знал, и я не верю, что он относился враждебно к кому-нибудь, — говорит Лэвелл К. — Он всегда был очень скор на похвалу и никогда не спешил с осуждением. Он всегда мог найти какое-нибудь возможное оправдание для чьего-либо неподобающего поступка».

Генриетта Д. (жена АА-евца номер три) вспоминает, как доктор Боб говорил: «Если спикер не говорит в точности того, что, по вашему мнению, ему следовало бы сказать, не критикуйте его. Может быть, он говорит именно то, что хочет услышать какой-то человек в заднем ряду».

Но «мы все не святые». Временами доктор Боб мог быть упрямым или догматичным, и имел склонность поспорить по тому или другому поводу. «Должен вам сказать, он был довольно упрямым парнем, — говорит Джон Р. — Если у вас обоих было какое-то мнение, и он думал об этом по-своему, вы были совершенно неправы, а он прав».

Тот факт, что доктор Боб был «неподатливым» и мог выражать свои мысли грубовато и прямо, и иногда представлял программу АА по принципу «принимайте все как есть или уходите» — вероятно сыграло немалую роль в создании впечатления нетерпимости и упрямства. В действительности, он всегда был не только открыт для новых идей, но был готов к изменениям и имел ненасытное любопытство.

Терпимость нелегко давалась доктору Бобу. «Я слышал, как он говорил, что ему очень трудно быть терпимым, — говорит Смитти, — что это не было свойственно его характеру и требовало больших усилий. Он унаследовал терпимость от мамы, и ему пришлось над этим очень много работать».

Как говорил об этом сам доктор Боб: «Еще одна вещь, которая оказалась для меня очень трудной (и, возможно, в этом я до сих пор не на высоте), это вопрос терпимости. Мы все имеем склонность к узости мышления, и склонность преизрядную. Это является одной из причин, по которой людям так трудно дается духовное учение. Они не *хотят* слишком много знать о нем по разным личным причинам, например, из опасения показаться слабыми. Но крайне важно понимать, чтобы мы-таки обретаем терпимость к мнению других людей. Я думаю, что

сейчас у меня больше терпимости, чем было раньше, но все же еще недостаточно. Если чье-то мнение не совпадает с моим, я готов сделать довольно едкое замечание. Я делал это много раз, к моему большому сожалению. А затем, спустя какое-то время я обнаруживал, что этот человек знал о предмете разговора гораздо больше, чем я. И было бы бесконечно лучше, если бы я держал свой большой рот на замке».

В июльском номере журнала Грейпвайн за 1944 год доктор Боб писал о терпимости:

«Терпимость проявляется разными способами: в доброте и заботе по отношению к мужчине или женщине, делающим свои первые шаги на духовном пути; в понимании тех, кому в получении образования посчастливилось меньше, чем вам; и в симпатии к тем, чьи религиозные взгляды кажутся вам сильно отличающимися от ваших.

В связи с этим, — продолжает он, — мне представляется картина ступицы колеса с радиально отходящими спицами. Мы все начинаем с внешней окружности и добираемся до пункта назначения по одной из многих дорог. Говорить, что одна спица лучше всех остальных, будет верным только в том смысле, что она лучше приспособлена для вас лично. Человеческая природа такова, что без некоторого уровня терпимости каждый из нас, может быть, склонен поверить в то, что именно он нашел самую лучшую, или, возможно, самую короткую спицу. Без некоторой терпимости мы рискуем стать несколько ограниченными и высокомерными — что, конечно же, не может помочь человеку, которому мы пытаемся помочь, и может оказаться болезненным и оскорбительным для других. Никто из нас не стремится сделать что-либо, что может испугать и оттолкнуть другого — и снисходительное отношение может сильно замедлить этот процесс.

Терпимость дает, как сопутствующий продукт, большую свободу от склонности цепляться за предрассудки и упрямо привязываться к определенным мнениям. Другими словами, она часто способствует широте взглядов и мнений, которая является очень важной — и является, как правило, предпосылкой успеха в любой области поиска, независимо от того, научный это поиск или духовный.

Таким образом, это всего лишь несколько причин, по которым усилия для развития у себя терпимости должны предприниматься каждым из нас».

Были, конечно, и те, у кого доктор Боб вызывал крайне негативную реакцию при первом знакомстве либо в какой-то определенный момент, а позже обстоятельства заставляли изменить свое мнение.

Эд Б. был одним из таких. Он был в АА, а затем ушел из него и стал экспериментировать. Однажды он проснулся и обнаружил, что находится в палате, в подвале маленькой местной больницы.

Он вспоминает, что доктор Боб «пришел повидаться со мной, и спросил: “Что случилось, Эд?”

“Я не знаю, Док. Каким-то образом я оказался в баре, но не помню, как туда попал”.

Я вспоминаю, как он встал со стула и указал на меня пальцем: “А теперь погоди минутку, — сказал он. — Прежде чем мы двинемся дальше, одним из условий — и важным условием — является честность. А у тебя нет ни капли честности перед самим собой.”

Никто тебя в этот бар не загонял. Ты зашел туда, заказал эту выпивку, и, естественно, ты выпил ее. Поэтому не говори мне, что ты не знаешь, как ты туда попал. Теперь ты лежишь здесь и занимаешь койку, которая могла бы понадобиться кому-нибудь больше, чем тебе. И ты отнимаешь у меня время, а я мог бы потратить его гораздо лучше, вместо того, чтобы разговаривать с тобой. На твоём месте я бы отсюда ушел и напился, и продолжал бы пить до тех пор, пока я не решу, чего же я хочу. На мой взгляд, ты просто мерзавец!”

Я по-настоящему разозлился. Я подумал: “Если у них там в АА есть такие люди, они никогда не добьются успеха”. В тот же вечер я позвонил своей жене и попросил забрать меня отсюда. Это было в августе 1944 года, и в тот вечер я выпил в последний раз в жизни.

Разумеется, на первом же собрании, на которое я пошел после выхода из больницы, я счел своим долгом поблагодарить Дока за то, что он пришел навестить меня, — говорит Эд. — Он был очень рад. “Я помогаю сам себе, помогая тебе, — сказал он. — Я хочу, чтобы ты делал то же самое”.

Вы знаете, мы стали хорошими друзьями после моего второго “путешествия”, потому что я понял, когда протрезвел, что в действительности он сделал для меня гораздо больше добра, послав меня к черту, чем если бы он проявлял сочувствие ко мне. Он это знал. Если вы нуждались в сочувствии, он сочувствовал вам, а если вам была необходима взбучка, он делал это».

Алекс М. с этим соглашается: «Доктор Боб не был слишком терпелив с теми, кто срывался, но он не давал им опускаться. Он мог сказать вам что-то в грубой форме, если это было необходимо. Если парень начинал умничать с ним, он мигом ставил его на место. Но у него было сострадание».

У Дэна К. также не сразу наладились отношения с доктором Бобом. «Наша первая встреча не была очень дружеской, — вспоминает он, — из-за того, что я принес пару журналов в госпиталь в своем небольшом чемоданчике. Он хотел знать, где я их взял.

Я не знал, кто он, и сказал ему, что я купил их и принес с собой. “Здесь, — сказал он, — у нас разрешается только литература, имеющая отношение к Анонимным Алкоголикам. Если вам не нравится то, что мы вам предлагаем, то это место на койке является очень ценным, и у нас есть люди, которые его ожидают”».

Джон С. (АА-евец из Акрона, пришедший в программу в 1940 году), вспоминает: «Он указал на меня пальцем — у него палец был, как щепка, кожа да кости — и сказал: “Ты хочешь сделать что-нибудь со своим пьянством, ведь так?”

Он был довольно грубым и решительным, знаете ли. Он спросил: “Деньги у тебя есть?” Это на книгу нужно было. Я не знал, чем он занимается и чего он хочет. Я подумал, может, он торгует книгами, или что-то в этом духе.

Потом он зашел в комнату после того, как я прочитал книгу. Он задавал мне очень много вопросов. Это было так, как будто пришел учитель второго класса и спрашивает у вас урок. И лучше, если у вас найдутся хоть какие-нибудь ответы.

Он спросил меня, когда я собираюсь приступить к Шагам. “Прямо сейчас время ничуть не хуже, чем любое другое”, — ответил я. Это было признание перед Богом, перед самим собой и перед другим человеком. Вот так это было. (По-видимому, Джон достиг сразу Пятого Шага.)

В то время — в январе 1940 года — он не заставлял вас вставать с койки, делать признание и молиться, стоя на коленях. Я не думаю, что мне бы это очень понравилось».

Даже Джон Р. не был особенно расположен к Доку при первом знакомстве. «Когда он пришел ко мне домой и стал рассказывать, что за три с половиной года он ни разу не выпил, я смотрел на него и, по правде сказать, в этом очень сомневался! Я сказал: “Сегодня сюда ко мне приходил какой-то парень с седыми волосами. Вы знаете, кто он?” — Док засмеялся и сказал мне, что это был Билл Д. “Не могли бы вы узнать, не придет ли он поговорить со мной еще? Он позвонил, и Билл пришел навестить меня сразу же”».

Разумеется, доктор Боб добивался успеха не со всеми своими «голубчиками».

«Я познакомился с доктором Бобом в 1942 или 43 году, — вспоминает Брюс М. — Один из моих друзей, доктор, привез меня. Разговор получился очень дружеский. С сожалением должен сказать, что он оказался для меня бесполезным. Доктор Боб был очень любезен в типичном для жителя Вермонта стиле — был краток и говорил по делу, не мямлил.

Он рассказал мне, что он и несколько его друзей создали программу, с помощью которой люди с проблемой пьянства могут получить помощь, если они этого хотят. Затем он рассказал мне кое-что из собственного опыта, одно я помню живо — что когда он еще практиковал, и это еще удавалось, он ставил бокал, полный виски, на ночной столик. Утром, когда он просыпался, до того, как встать, он дотягивался до бокала и выпивал виски. Моя реакция была, что он пил слишком много виски. Я обычно наливал виски в маленький стаканчик для сока, и ставил его на свой комод.

Он рассказывал мне о госпитале, но он объяснил очень неопределенно, что они там делают, кроме того, что я могу лежать в кровати, медитировать и читать Библию, из чего я сделал вывод, что он не только слишком много пил, но вдобавок тронулся рассудком и, похоже, был религиозным фанатиком.

Когда я откасался, он оставался настолько же любезным, — вспоминает Брюс. — Он сказал: “Молодой человек, я не думаю, что вы готовы к тому, что мы вам предлагаем”. И я хорошо

помню, как я сказал самому себе: “Я бы сказал, я точно не готов!” Он приходил к вам только один раз и не бегал за вами. Я не видел его с тех пор и встретился вновь только после 1945 года, когда пришел в АА в Кантоне» (штат Огайо).

Генри У., АА-евец из Кливленда, присутствовал на большом собрании в Акроне в 1949 году, где он слушал выступления не только доктора Боба, но также Билла Уилсона, Билла Д. и сестры Игнатии. После этого он уехал и напился.

«В 1950 году, когда я, наконец, протрезвел, — рассказывает Генри, — доктор Боб сказал мне: “Молодой человек, сохраните свой энтузиазм. Он поможет вам преодолеть это”. Тогда я рассказал ему: “После того, как я послушал Вас, Билла Уилсона, Билла Д. и сестру Игнатию, я уехал и напился”.

Доктор Боб просто засмеялся и сказал: “Что же, Билл был моим спонсором, и я тоже уехал и напился после первого разговора с ним”».

«Мы не были действительно друзьями в обычном смысле этого слова, — говорит Брюс М. — Он казался мне немного замкнутым. С тех пор я встречал других людей из Вермонта, которые были такими же. Они как бы держались стороной и не слишком охотно вступали в разговор, и даже если они начинали его, то были немногословны.

Его кажущаяся неприступность вполне могла быть результатом моего собственного восприятия, — говорит Брюс, — потому что я тоже стеснительный. Но с тех пор я узнал, что на самом деле он разговаривал с людьми. Позже я очень хорошо узнал Билла Уилсона, но никогда не думал, что это мое право разговаривать с ними так, как будто они мои друзья».

«Само собой, с ним было очень легко разговаривать, — говорит Джон Р. о докторе Бобе. — Я тогда занимался мелкой торговлей ювелирными изделиями и проводил очень много времени в Дартмуте и других штатах Новой Англии. Все, что вам нужно было сделать, это упомянуть Дартмут, и Док был ваш. В то время у меня была парикмахерская на Вест Эксчейндж. Док мог заехать буквально на пару минут утром. Затем он заходил в соседнюю дверь — в мясной магазин Эда М., был там недолго, затем садился в машину и ехал дальше в город. Затем, вечером, он иногда заезжал снова».

Эджи говорила: «Вначале он разговаривал со всеми. Он работал очень много. Но затем, когда люди стали приходить к нему, и поток стал таким большим, что он уже не мог с ним справиться. Он стал использовать других людей, чтобы беседовать с ними. Например, он отправлял кого-нибудь ко мне, звонил Аннабелле Г., или, если Дороти С. была в городе, обращался к ней. Он делал все что мог, чтобы снизить напряжение, потому что в какой-то момент дошло до того, что он уже не мог с этим справиться. Вы знаете, каковы люди — когда они начинают наседать, это давление не ослабевает. Я думаю, что у него это был способ самозащиты, благодаря которому он смог сделать так много, поскольку силы его были неограниченными».

Говоря о докторе Бобе и Анне, Дороти С. М. рассказывает: «Они любили всех, и их дом всегда был полон людей. Это было как на большом Центральном вокзале. Они приходили к нам домой, чтобы отдохнуть от невероятного давления — людей, которые текли к ним непрерывным потоком. Я всегда была рада их видеть и гордилась этим».

XXIII. Его рецепт трезвости

Финансовое положение доктора Боба улучшилось в 1940-х годах. «Вместе с тем, как росло движение АА и количество членов в нем увеличивалось, папина практика также росла, — рассказывает Смитти. — Он вернул себе былое уважение в местном обществе, и теперь его уважали как за талант хирурга, так и за работу, которую они с Биллом делали в АА.

Он был чрезвычайно серьезен во всем, что касалось работы его жизни, и старался изо всех сил исполнять свой врачебный долг, — говорит Смитти. — Он был очень компетентным, и постоянно стремился держаться на уровне новейших достижений медицины. Я не думаю, чтобы он когда-либо утратил свои идеалы, привитые в студенческие годы, или усомнился в своих принципах. Эти идеалы имели для него большое значение, и я знаю, что его ранило, когда он слышал о докторях, которые оперировали без необходимости, ради получения дополнительных доходов, хотя он никогда не упоминал чьи-либо имена, даже в кругу семьи».

Дороти О. (жена Джуда), которая вновь вернулась к работе медсестры в начале Второй Мировой войны, говорит: «Я могу

себе представить, что прежде у него бывали периоды, когда у него не было столько пациентов, сколько ему бы хотелось, но когда я с ним познакомилась, у него была хорошая практика. Он был очень занят во время войны, потому что он был пожилым человеком, а очень многие из наших более молодых мужчин служили в армии. Он помнил дни, когда я работала, и всегда заходил повидаться со мной. Когда мы говорили о пациентах, он становился сухим и профессиональным. В остальное время мы просто дружески разговаривали».

«Он был настолько же серьезен и в своих усилиях помочь движению АА вырасти, — рассказывает Смитти. — Он старался делать все, что мог, хотя были некоторые вещи, которые он не любил — выступать перед большими группами, например. Я думаю, он не столько нервничал во время выступления, сколько не хотел выступать в роли важной персоны. Опять-таки, он был принципиален во всем, что касалось целей программы АА. Он старался добиться наилучшего соответствия любого принятого решения интересам группы и исключения личных амбиций. Он восхищался, когда это получалось. Он никогда не переставал удивляться, что так много людей искало его личного участия, тогда как он считал себя лишь орудием в руках Бога, не заслуживающим никакой благодарности за личные достижения».

Если говорить о приоритетах доктора Боба, то без сомнения, АА-евцы Акрона были для него на первом месте. «АА являлось главным в его жизни, — рассказывает Джон С. — Мы вдвоем пришли к нему однажды в кабинет после полудня. Там было четверо или пятеро пациентов. Он увидел нас и сказал: “Входите, парни. Черт, я могу поговорить с людьми с больной задницей каждый день, но мне нечасто удастся поговорить в этом кабинете с АА-евцами”».

Его кабинет был открыт и для жен АА-евцев. Одна женщина вспоминает, как она пошла поговорить с ним о том, как ее удручает пьянство мужа. «Не давите на него, — сказал он мне. — Вы не должны давить на него, придираться к нему, или заставлять его что-то делать. Вы должны в него поверить».

В то же самое время дом доктора Боба оставался открытым для всех, кто нуждался в его совете или совете Анны.

«Я обычно заходил к ним каждый раз, когда я приезжал в Акрон на выходные, — говорит Алекс М. — Мне становилось немного не по себе, пока я бродил по Мейн Стрит, делая покупки. Там было довольно оживленно. Вы могли слышать эти музыкальные автоматы. Я думал: “Ох, какую выпивку мне бы сейчас приготовили!” Вы ясно слышали, как они смеялись там, внутри — за полквартила. Я заходил в Стоуне в гриль-бар пообедать. Потом мне становилось совсем не по себе оттого, что там, в глубине, был бар, и я уходил к черту оттуда, брал такси и ехал к Доку домой.

Он говорил: “Держись подальше от этого места. У них там нет ничего такого, что ты не мог бы купить где-нибудь еще, будь то еда, сигареты или кола”».

Вспоминая свою собственную пагубную поездку в Атлантик Сити и эксперимент Билла, когда спиртное держали на буфете, чтобы доказать, что оно больше не является соблазном, доктор Боб рекомендовал избегать нетрезвых мест, насколько это возможно. «Вы же не просите Господа не ввести вас в искушение, чтобы потом повернуться и пойти прямо туда», — говорил он.

«Вы всегда могли пойти к нему, и вы всегда получали от него ответ, — рассказывает Алекс. — Ему достаточно было взглянуть на вас, чтобы понять, что у вас что-то стряслось. Я еще только пожимал ему руку, а он уже говорил: “Тебя что-то беспокоит”. — Я отвечал: “Да уж. И Вы в том числе”».

Я говорил так потому, что у меня были трудности с пониманием духовности программы. “Я попробую немного упростить тебе задачу, — говорил он. — Попробуй найти своего собственного Бога, как ты его понимаешь”.

Мы очень много разговаривали, но я не хотел отнимать у него много времени, я был не один, кто хотел с ним поговорить. Он был для всех примером, и он должен был знать все ответы. И он знал! О чем бы вы его ни спросили, у него на все был ответ. Но он не был Богом. Он был человеком. Обычным человеком во всем. Он был человеческим человеком».

Дэн К. вспоминает, что пять или шесть лет спустя все было так же: «Я шел к дому 855 на Адмор Авеню и сидел на ступени. Док и Анна выходили встретить меня. Я говорил:

“Я посижу здесь”. — А доктор Боб взглянет на меня и спросит: “Что случилось, Дэн? Какие трудности сегодня?” — Он мог понять это по моему лицу. Я был молод, и справиться с бедой мне было трудно.

«Знаешь, Дэн, — говорил он мне, — многие люди, придя в АА, неправильно понимают лозунг “будь проще”, но я надеюсь, что ты понимаешь его правильно. Он не означает, что ты должен просто сидеть на заднице, не ходить на собрания и позволять другим людям трудиться, чтобы программа работала для тебя. Он не означает также, что у тебя настанет легкая жизнь без выпивки. “Будь проще” означает, что ты выполняешь программу постепенно, день за днем, шаг за шагом.

Он говорил мне, что прежде, чем я смогу быть честным с ним, со своим спонсором, или с кем-либо еще, я должен “стать честным вот с тем типом в стекле”.

Я не понял, что он имел в виду под “тем типом в стекле”. Он сказал мне, что это человек в зеркале: “Когда ты будешь бриться завтра, будь честен с тем человеком, который смотрит на тебя из зеркала”.

Доктор Боб рассказал, что даже после этого у него не всегда получалось “быть проще”: “Утром, когда я вставал, и опускал ноги на холодный пол (по-видимому, у них не было ковров от стены до стены), я весь день боролся с собой, чтобы не выпить. Знаешь, Дэн, были периоды на заре Анонимных Алкоголиков, когда, проезжая мимо кабаков, я вынужден был съезжать на обочину и произносить молитву”.

Когда меня не принимали другие выздоравливающие алкоголики из-за того, что я был молод, — продолжает Дэн, — он говорил мне, что они завидуют моей молодости, завидуют, что сами не позаботились о выздоровлении раньше, как я.

Доктор Боб и Анна возили меня на собрания примерно полтора года, потому что у меня не было водительских прав. И еще одно: обычно я звонил доктору Бобу и говорил: “У меня есть спикер для общего собрания*. Вы не возражаете, если он приедет поговорить с Вами?” — “Почему бы и нет, Дэн?” — Он никогда мне не отказывал.»

* Общегородское собрание, которое проводилось раз в месяц (сост.).

Таким образом мы видим, что попасть к доктору Бобу было легко, и он постоянно консультировал множество АА-евцев практически с самого начала движения АА, и до момента, когда из-за болезни он уже не мог ни с кем видаться.

«Он был просто замечательным человеком, — говорит Мейделин В., в одном из самых теплых и живых воспоминаний. — Он был не из тех, кто легко сходился с людьми и вступал в разговор. Ему говорили: “Здравствуйте, доктор Боб”, и все, что он говорил в ответ, было: “Привет”.

И все же он был мне очень близок. И Билла я знала. Я очень нервничала в глубине души, ожидая, что сейчас войдут Боб и Билла и спросят: “Где Мейделин? Где Мейделин?” — А я как раз тут.

Боб говорил мне: “Оставайся открытой и честной. Ты такая непосредственная. Оставайся самой собой. А если тебе понадобится помощь, ты можешь прийти сюда, в АА. Мы готовы прийти и разделить нашу программу с тобой”.

Анна была очаровательным человеком. Она мне очень нравилась. Она всегда подходила и садилась рядом со мной. Она говорила: “Я хочу пересечь к Мейделин”. Она просила людей, сидящих рядом со мной: “Извините, я хотела бы сесть рядом с Мейделин”.

Они никогда не говорили много, только: “Если ты хочешь получить помощь, ты должна попросить о ней”. И еще они говорили: “Мы не можем сказать тебе, что делать, но мы можем помочь”. Если вы были на собрании, вам не следовало беспокоиться о том, как вы доберетесь домой. Они говорили мне: “Тебе нужно только добраться до собрания, а мы позаботимся о том, чтобы ты попала домой”.

Некоторые из ветеранов говорили: “Приходите на собрание, и вы познакомитесь с Мейделин. Она пожмет вам руку”. И это именно то, что я делала. Я пожимала им руки и говорила: “Я очень рада, что вы пришли. Спасибо Господу за это. Я надеюсь, что вам понравится у нас”.

И еще, сестра Игнатия. Она была моим дорогим другом. Когда ее куда-нибудь приглашали, она часто просила меня пойти с ней. Если я стеснялась, люди говорили: “Разве Вы не

видите, что Сестра хотела бы, чтобы Вы пошли с ней. Если Вы не пойдете, она, может быть, тоже не пойдет. Мы рады, что она согласилась прийти, и мы сказали ей, что мы попросим Вас прийти тоже”.

Я пришла в АА, когда мне было за сорок. Я бросила пить и никогда не срывалась. Благодарю Бога за это. И я никогда ни на кого не давила с программой АА. Доктор Боб мне всегда говорил: “Мейделин, что бы ты ни делала, с кем бы ни разговаривала, не дави на них”. — “Ну, а кто говорит, что я давлю? — отвечала я. — Потому что я никогда не давлю”.

Тогда он начинал смеяться, а потом говорил: “Не дави. Просто расскажи им, как ты оказалась в АА, как ты благодарна за это, и как все изменилось. Рассказывай о себе. А затем скажи им: “Если вам нужна помощь, если вы хотите этой помощи, вступайте в АА””.

Мне не нужно было ехать к нему, когда мне требовалась помощь. Кстати, каждый раз, когда он приезжал в Св. Томас, он громко кричал: “Где Мейделин? Где, черт побери, Мейделин? Ее что, нет сегодня здесь?” Я могла быть на кухне, помогая молодым девушкам что-нибудь готовить, и вдруг закатить истерику. “Для чего я вам нужна? — спрашивала я. — Что я могу сделать? Вы и сами все можете”. Затем он давал мне какой-нибудь смешной ответ, и мы смеялись. А они говорили: “Ну вот, Боб и Мейделин помирились”.

Знаете, это было просто шуткой, — рассказывает Мейделин, которая в 1977 году жила в красивом доме для престарелых в предместье Акрона, где, по ее словам, “не было никакого пьянства, а были только хорошие люди”. — Я никогда не ссорилась с ним. Я была благодарна, и я благодарна до сих пор — за помощь, которую я получила от группы и доктора Боба, и Билла Уилсона, и Этел М. (жены Ролло). Она была взрослой девочкой, и была удивительной душкой. Я помогла ей открыть женскую группу.

У меня был прекрасный муж. Мы были так счастливы. Он отвозил меня на собрания и всегда говорил: “Мейделин, держи курс и ни о чем не беспокойся”. Когда я пила, я не была настоящей женщиной. Я стала женщиной, когда я вступила в АА.

Да, когда я приезжала в Королевскую школу, все кричали: “Здесь старушка Мейделин”. Я спрашивала: “А с чего вы взяли, что старушка?” А они говорили: “Мы просто тебя разыгрываем”.

Я ни с кем не виделась с тех пор, как приехала сюда. До этого они звонили мне и спрашивали, на какое собрание я собираюсь прийти. Если вы знаете кого-нибудь, скажите им, чтобы они рассказали об АА. Скажите, что вы говорили с женщиной, которая рассказывала больше о том, как она была трезвой, чем о своем пьянстве.

Я знаю всех ветеранов. Я зову их славными ветеранами. Вот мы какие, славные ветераны, снова вместе. И я думаю: “Мейделин, тебе так повезло попасть в АА”. Я получила всю помощь, какую только могла получить, в АА, и я благодарна за это.

Я так рада, что вы приехали, и что вы собираетесь написать книгу о докторе Бобе — и о былых днях. Назовите ее “Ветераны” — “Славные ветераны”».

XXIV. Влияние доктора Боба на АА в Огайо

Вероятно, в начале 1940-х годов доктор Боб начал доверять все большую часть своей работы в АА другим. В конце 1930-х обычно именно он проводил первоначальные интервью с будущими участниками, и определял, готовы ли они к программе АА. Теперь же их стало слишком много, и потребность в его времени продолжала расти. Джон Р. вспоминает, что доктор Боб вынужден был посылать его встречаться с новичками, и что он «посылал меня за семь верст киселя хлебать».

Только когда это дело наладилось, он табанить начал, — рассказывает Джон. — Не потому, что так хотел. Он был вынужден. Все хотели видеть Дока! Короче, он эту работу на остальных АА-евцев переложил. Я думаю, он все правильно сделал. Док не много зарабатывал, когда в АА пришел, и ему приходилось шевелиться, чтоб на жизнь заработать. Во время войны он действительно был занят».

«Доктор Боб умел внимательно слушать, и он знал, как повлиять на людей, — говорит Эдджи Р. — Он умел выбрать

подходящего человека для выполнения той или иной работы в АА, если хотел, чтобы работа была сделана».

Джо П. считает, что в 40-е годы АА было для доктора Боба просто «старым добрым АА»: «Сперва он объяснял пятерым или шестерым из нас, что надо сделать, и мы делали. Потом оценивал, правильно ли мы все сделали. Он был довольно строгим командиром. Понемногу, с помощью своего же “лекарства”, он успокоился и превратился в доброго и дружелюбного парня. Но все равно, главное было — чтобы все шло как надо.

Он во всех делах АА участвовал, — говорит Джо. — Он тут неподалеку во всех городках советы давал: с чего начать, и что делать, когда проблемы будут. Он на целый день уезжал, чтобы на первом собрании новой группы побывать.

Когда я пришел в АА, поблизости было 12 или 14 групп. Сейчас, в 1977 году, у нас в районе 92 группы. Доктор Боб бывал на открытии примерно так 75 из них. Не знаю, правильно ли я его понял, но он, бывало, соглашался с нами, что группа не должна быть слишком большой. Она тогда силу терять начинает.

Не думаю, чтобы ему в тягость было основателем быть, — говорит Джо. — Это иначе работало. АА делом всей его жизни стало, и он считал, что все должен сделать, чтобы АА цвело. И это его дело было сделать все как лучше, чтобы оно и потом цвело, когда его не станет.

В Св. Томасе он как искра был для всей госпитальной братии. Я бы сказал, что чем больше он делал, тем ему АА интереснее было. Если святой может будущее предвидеть, то доктор Боб его точно видел».

Доктор Боб действительно изложил свои мысли о будущем АА в своем последнем большом выступлении в Детройте в 1948 году:

«Мы знаем, чего добилось АА за последние 13 лет, — говорил он, — но как нам действовать дальше? У нас сейчас, насколько я знаю, по самым консервативным оценкам насчитывается 70 000 участников. Вырастет ли движение еще больше?

Что ж, это будет зависеть от каждого участника АА, — продолжает он. — Мы можем расти или не расти, все зависит от

нашего выбора. Если мы сможем избежать раскола на почве приверженности различным сомнительным теориям и не запутаемся в противоречиях (религиозных, политических или медицинских), если мы будем поддерживать единство наших структур обслуживания, если мы сохраним простоту нашей программы, если мы не забудем, что наша главная цель, — это обрести трезвость и оставаться трезвыми, а также помочь нашим менее удачливым братьям сделать то же самое, — тогда мы будем продолжать расти, преуспевать и процветать».

«У него и среди неалкоголиков друзей было много, но он их в свои АА-евские дела не впутывал, — говорит Джо. — Он в медицине был активный. И в обществе. И тем не менее, никогда не похвалялся тем, что ему сделать удалось. Вы просто узнавали об этом; так или иначе, а вести доходили.

Он договорился с компанией Гудрих, а потом с Гудиер. Короче, у нас была договоренность с тремя шинными компаниями, что если у них кто-нибудь появится, кого они к нам захотят отправить трезветь, они нам позвонят. И наоборот, если у нас кому из трезвых работа нужна будет, мы им позвоним. Мы в 40-ых годах несколько лет так делали, и все работало. У нас даже судья был, с которым доктор Боб связь держал. Этот судья указание давал, чтобы парень в АА ходил.

Были, конечно, и склоки — например, когда братцы С. (Пол и Дик) между собой разбирались — и мы, в конце концов, покончили с этим, попросив Дока их разнять, когда нам все это надоело. Он кучу времени тратил на АА. И еще в Нью-Йорк довольно часто ездил.

Док был большой демократ, — вспоминает Джо. — Когда на собрание приходил, на сцене не садился. Он всегда садился во втором ряду, ну или еще куда-нибудь. Я так понял, он и тираном упертым быть не хотел, но и в рубаху-парня превращаться не спешил. И все же, ему приходилось держать нос по ветру, чтобы дело шло».

«Док играл важную роль в Центральном Комитете, — рассказывает Дэн К. — Это был комитет управления офисом. Мы встречались в первый понедельник каждого месяца, и он все-

гда на нем присутствовал. Там были представители от каждой группы.

Во время собрания иногда стоял такой шум, как будто вы в баре были. Я никогда не забуду момент, когда доктор Боб встал. Он поднял руки: «Ну, знаете ли, довольно, хватит! — сказал он. — Джентльмены, прошу вас. Мы пока еще члены сообщества Анонимных Алкоголиков. Давайте придерживаться принципов АА и на рабочих собраниях. Вы представляете свои группы, и находитесь здесь для того, чтобы донести до них идеи, сформулированные комитетом. Давайте говорить по одному, и давайте проводить это рабочее собрание, помня, что мы служим Господу и нашим товарищам, АА-евцам». После этого у нас больше не было шума и криков, когда доктор Боб был с нами.

У нас были группы, которые открывались, и затем вскоре распадались. Это было одной из самых больших тревог в АА тех дней. У групп не было связи с комитетом управления».

Еще одной большой тревогой были срывы. «Когда кто-нибудь вновь падал в грязь, это ранило Боба, — говорил Джон Р. — И не имело значения, кто это был».

«Мы были приглашены на обед с блюдом-сюрпризом в Восточный Акрон, — вспоминает Эмма К., — а когда пришли, нам сказали, что Уолли Г. сорвался. Он был правой рукой Доктора в течение многих лет. Я испугалась за своего мужа (Лейвелла). Он всегда равнялся на Уолли. Это было ужасным шоком для Акрона».

«Мы нередко садились и спорили, виноваты ли мы, если кто-то сорвался, — рассказывает Эдджи Р. — Донесли ли мы свое послание до него? Какое-то время мы все думали, что это и наша вина — пока Уолли не напился. Он был тем человеком, который знал ответы на все вопросы, очень много работал над собой, и никогда не сомневался в программе АА. В этот момент мы поняли, что какими бы хорошими мы ни были, как бы сильно мы ни старались, но если алкоголик угодил в “слепое пятно” — это тот момент, когда надо быть крайне бдительным».

«Уолли был так сильно настроен против срывников, — говорит Сюзан Уиндоуз, дочь доктора Боба. — Они должны быть

изгнаны! В конце концов ему пришлось проглотить собственные слова. Если бы все было так, как он тогда настаивал, то и ему бы не разрешили вернуться».

«Ему потребовалось очень много времени, чтобы вернуться, — рассказывает Джо П. — Если бы не его жена, Аннабелла, я не думаю, что он бы вернулся. Она притаскивала его на собрания. В конце концов он снова обрел трезвость, и оставался трезвым до тех пор, пока не покинул этот мир. Да, его отношение к срывам изменилось».

«Мне кажется, поначалу мы не совсем понимали серьезность болезни, — говорит Эджи. — Например, человек шел рвать зуб, и врач давал ему пентатол натрия. Он выходил от стоматолога, чувствуя себя парящим выше облаков, и сразу же шел в первый попавшийся бар, потому что он не понимал, что он уже пьян от этого препарата. Это были случаи, понимание которых давалось нам очень тяжело. Нам приходилось многое узнавать путем экспериментов на себе, потому что у нас не было готовых ответов».

Чтобы проиллюстрировать эту опасность, Джуд О. рассказал, как в 1969 году он однажды выпил, за неделю до своего 30-летнего АА-юбилея: «Я вышел на пенсию с поста директора по науке одной из больших шинных компаний, и поехал в путешествие по Европе. Я был довольно активен в АА в течение ряда лет, но затем я был очень занят на своей работе и не ходил на собрания. Моя жена была в госпитале, и мне стало очень жаль себя...»

«В тот день, когда он пришел в госпиталь, он был пьян, — рассказывает Дороти. — Было 11 часов утра, и я так сильно расстроилась, что попросила успокоительное. Когда я проснулась, мне казалось, что мне приснился кошмар. Я не могла в это поверить. Я просто не могла поверить в это — через 30 лет!»

«Джуд? Он был как скала Гибралтара», — удивилась Кэйт П., жена Дюка, когда услышала о его срыве почти десять лет спустя.

«Когда я вновь вернулся в АА, оно было таким же, каким я его помнил, только было больше людей и больше собраний, — говорит Джуд. — Мои старье и новые друзья помогли мне, но возвращение к трезвости оказалось самым трудным делом из

всех, которые я когда-либо делал. На это ушло три года. С другой стороны, мой пример показал другим, что изначальная позиция была верна: не имеет значения, сколько лет вы не пили, следующая выпивка может подстергать вас за углом. Алкоголь не отпускает вас никогда. Доктор Боб был прав: “Первый же глоток вас одолеет”».

XXV. Личные сведения, проливающие свет на его годы трезвости

Преданность доктора Боба движению и программе АА никогда не мешала его семейной жизни; скорее, она делала ее богаче. В течение 1940-х годов они с Анной продолжали жить просто, без каких-либо претензий, в своем скромном доме. Здесь они делили родительские радости, печали и товарищеское общение со своими друзьями.

«То, как он любил свою семью, его преданность своим детям, Анне и своему дому, — вспоминает Дороти С. М., — было поразительно. Он был одним из самых преданных семье мужчин. И своим друзьям — их он тоже любил».

До выхода на пенсию дни доктора Боба проходили в рутинной работе в госпитале, в офисе, и в клубе, где он отдыхал. В течение большей части его жизни в Акроне ланч доктора Боба проходил в Городском Клубе, где толстые ковры и гобелены, декорированные панелями стены, камин и клубные кресла давали убежище автомобильным баронам и людям солидных профессий, приглашая подремать, почитать газеты, поиграть в карты или поговорить. В дни своего пьянства доктор Боб часто приходил сюда, чтобы смешаться с послеполу-

денной толпой в баре или даже спрятаться в какой-нибудь комнате. Но после того, как он перестал пить, он ходил туда, чтобы наслаждаться общением со своими многочисленными друзьями вне программы.

В полдень вы практически всегда могли видеть его за одним и тем же столиком в углу мужской обеденной комнаты. Здесь, в течение более чем десяти лет, его обслуживала одна и та же официантка, Нэнси. Доктор Боб всегда приветствовал ее фразой: «Ну, как ты сегодня, друг мой верный?» Они были хорошими друзьями. Пока Нэнси подавала ему его простой ланч, состоящий из дыни или грейпфрута, супа, молока или кофе, и его любимого бостонского пирога с кремом, они говорили о ее жизни. Однажды Нэнси, которой в тот день нездоровилось, разозлилась так, что вышла из себя и швырнула корзину с крекерами в другого официанта. Доктор Боб предостерег: «Ну, ну, друг мой, не позволяй мелочам раздражать тебя». На следующий день он прислал ей книги «Когда человек думает» и «Библию на бегу».

Нэнси всегда была рада обслужить доктора Боба и его друзей. Часто, когда за столом происходили бурные дискуссии или споры, она спрашивала его, почему он ничего не сказал. Он отвечал: «Уже слишком много было сказано». Он был «таким хорошим и добрым человеком, и у него была такая простая вера в молитву», — рассказывает Нэнси.

После ланча, если позволяло время, доктор Боб присоединялся к своим друзьям, игравшим в бридж или джиг рамми. Он был асом в этих играх и почти всегда выигрывал. Во время игры он никогда не злился. У него была привычка поддерживать непринужденный разговор во время игры. Друзья говорили, что это могло бы выводить из себя, если бы это не было так смешно, что они не могли не смеяться.

Как гласит одна история, доктор Боб часто заявлял, что глупо воспринимать игру в бридж всерьез. Когда они с Анной

Пройдя через все муки активного алкоголизма и борьбу начальных периодов АА, Анна и Боб знали также свет и радость вместе (следующие страницы).



были во Флориде, Боб предъявил свое кредо одному милому незнакомцу, ставшему впоследствии его партнером в турнире по бриджу. Они выиграли в тот день, но огорчили своих «серьезных» противников так сильно, что один из них заметил: «Если бы вы делали ставки правильно, и играли по правилам, вы бы никогда не выиграли!»

«Несомненно», — ответил доктор Боб в своей лаконичной манере, получая первый приз.

С другой стороны, сохранилось воспоминание Эдджи Р. о том, как она сидела за карточным столом с доктором Бобом в качестве партнера: «Я играла бридж-аукцион, не имея ни малейшего представления о том, как торгуются, — рассказывает она. — Я сделала ставку, он тоже, и я подумала, что у него хорошие карты. Я начала задирать ставки до небес. Никогда не забуду выражения его лица. Оно было таким страдальческим. В конце концов, он поднялся и сказал: “Знаете, я сомневаюсь, что когда-нибудь сяду играть в бридж”. Позднее я спросила его об этом, и он ответил: “Эдджи, бридж требует сосредоточенности. Иногда, когда я веду машину, я использую навыки бриджа”».

Возможно, он отказывался принимать бридж всерьез только тогда, когда выигрывал. Как гласит старая покерная поговорка: «Победители смеются и шутят, а проигравшие говорят: “Реванш!”» Как бы то ни было, все, знавшие доктора Боба, единодушны в том, что он редко играл в карты с АА-евцами. А если играл, то не на деньги.

Дэн К. вспоминает такое высказывание доктора Боба: «Если один из твоих джокеров побьет карты другого парня, он потеряет голову. А когда он потеряет голову, ты же знаешь, что он сделает — он напьется». Поэтому, по мнению Дэна, доктор Боб стремился не смешивать игру в карты и сообщество АА.

У Эдджи было другое объяснение. «Он нечасто играл в бридж с АА-евцами потому, что среди них просто не было достойных его партнеров».

«Он мог сказать, какие карты у вас на руках после трех раундов», — вспоминает Смитти, чей отец играл с Сиднеем Лэнгом, одним из самых выдающихся игроков в бридж своего времени.

А о том, чтобы Смиты играли вместе, как партнеры, если верить Эдджи, «Анна всегда говорила: “И в мыслях не держу. Даже не предлагайте!” Она играла с другими женщинами, пока мы сидели на собраниях, но не с Доком».

На самом деле Анна и сама весьма прилично играла в бридж, и позже они с Бобом играли-таки против Смитти и его жены Бетти. «Они научили нас некоторым тонкостям, — говорит Бетти. — Оба они были мастерами».

По какой-то необъяснимой причине карманы доктора Боба всегда были полны серебряной мелочи. Это могло быть отголоском тех неуправляемых дней в «белищем колесе», дней постоянной борьбы, когда он старался припрятать в кармане сумму, достаточную для покупки квартиры, или просто потому, что ему нравилось, как они звенят. Но были моменты, когда у него в карманах скапливалось до десяти долларов мелочью. «Я думаю, он их раздавал», — говорит Сью. Зачастую подарок был уже и не мелочью. «Он часто давал кому-нибудь фин (пятидолларовую купюру)».

Смитти пишет, что в последние годы его родители жили замечательной жизнью. «Они не только продолжали давать надежду и оказывать поддержку всем, кто к ним приходил, — рассказывает он, — но также ездили по стране и встречались с участниками некоторых новых групп, стараясь помочь им в их трудностях и болезнях роста, через которые сами уже прошли».

Во время одной из таких поездок Боб встретил Филиппа П. Томпсона, своего соседа по комнате в Дартмуте.

«Примерно через 40 лет после окончания, — рассказывает Фил, — меня угораздило стать секретарем нашего класса. После того, как я написал письма множеству людей, я получил эту книгу об АА от Боба. Когда у меня появилась возможность просмотреть ее, я понял, какая замечательная работа была проделана. Я написал Бобу, и тот ответил, как он рад, что я, по крайней мере, не забыл его. Он прочитал в моих письмах, что я обычно езжу на Дилрей Бич (Флорида) зимой. Он спросил меня, собираюсь ли я туда ехать в этот раз, и сообщил, что он хотел бы поехать со мной. Я рассказал ему все, что я знал о Дилрей, и после этого совсем забыл о нашем разговоре».

В ту зиму, стоило нам с женой приехать в Дилрей и войти в ресторан к завтраку, как метрдотель сообщила нам, что некая пара будет рада видеть нас за своим столиком. Я сказал своей жене: «Это, должно быть, Боб Смит, но я не представляю, что из этого получится».

Интересный у нас получился завтрак. Боб оказался все таким же тощим, долговязым и неутомным, и все также поглощал чудовищные количества кофе. Он говорил на языке улиц, удивляя и мистифицируя этим мою жену. К своей супруге он обращался при этом исключительно «юбка» и «крошка».

Его история заинтересовала меня чрезвычайно. Во Флориде Боб был нарасхват среди людей, приехавших со всех концов страны, и все они были обожавшими его очаровательными людьми.

Он упорно продолжал разговаривать на языке улиц. Как-то раз мы сидели и играли в бридж, когда я увидел очаровательную женщину, заглянувшую в дверь. Боб сидел к ней спиной и не видел ее, а она сказала: «Это я», бросилась к нему, обняла его и поцеловала. В ответ она услышала: «Кто это по мне слюни размазал?»

В другой раз на пляже мы оказались в группе симпатичных людей, сдвинувших вместе свои кресла. Мы пригласили Боба и его жену пойти с нами на пляж, и когда Боб появился в плавках, мы увидели, что у него были потрясающие татуировки на груди и обеих руках, с довольно интригующими фигурами, змеями и тому подобным. Моя жена спросила его, в каком же состоянии надо было быть, чтобы сделать вот эту последнюю татуировку на руке. И он ответил: «В белой горячке».

Его жена была практически слепа и отнюдь не красавица, но при этом она была одной из самых привлекательных натур, когда-либо виденных мною. И именно благодаря ей, я думаю, он в конце концов преодолел свою привычку употреблять алкоголь.

В следующий раз мы встретились с Бобом и Анной на Лонг Бич в Калифорнии, где жил ее брат, известный инженер, — продолжает Фил. — Боб приехал туда, чтобы выступить на большом собрании в Лос-Анджелесе. Помнится мне, он сказал тогда, что в конце этого собрания ему пришлось пожать как минимум 3500 рук.

Боб всегда мог назвать нам точное число лет, месяцев и дней, прошедших с момента его последней выпивки.

Он приезжал к нам домой, один раз вместе со своей женой, и один раз после того, как потерял ее. А мы навещали его в Акроне.

Одним из самых запоминающихся событий в моей жизни было воскресенье, которое мы провели у него дома в Акроне. Это напоминало паломничество — потоки людей, которых он никогда не видел и о которых никогда не слышал. Один был деканом большого колледжа в Огайо. А еще мне запомнились адвокат и его жена. Они проделали на машине весь путь из Детройта для того лишь, чтобы рассказать, как изменилась их жизнь благодаря ему и программе АА. Одна совершенно очаровательная женщина, с ее слов, опустилась на самое дно, и мы не могли этому поверить. Со слезами на глазах она рассказывала Бобу, как ходит по воскресеньям в исправительный дом в Детройте и рассказывает о программе. Она была очень горда тем, что вот уже три воскресенья подряд слушать ее приходит весь исправительный дом, тогда как к священнику, который пришел читать проповедь, пришло всего два или три человека.

Я не знаю, сколько людей приехало в тот день в Акрон. Среди них было семь или восемь человек, которых он совершенно не знал раньше; они просто приехали к нему домой, чтобы выразить ему свою благодарность, и так происходило повсюду, куда бы он ни приехал.

Люди приезжали во Флориду из Майами, Форта Лаудердейл и Палм Бич, отовсюду, стоило им лишь услышать, что Боб находится в Дилрее. При этом все они были людьми вполне успешными. Немыслимо было даже представить их в том положении, в котором они когда-то оказались».

Конечно же, в то время график открытых и закрытых собраний местных групп АА не был столь плотным, как сегодня. В Миннесоте проводилась ежегодная двухнедельная встреча, которую доктор Боб посещал в течение всех четырех лет, вплоть до 1947 года. Называлась она Днем Основателей, и на нее приезжали только по приглашениям, обычно те, кого считали основателями групп на Среднем Западе.

«Приглашали обычно на одну неделю, и в прошлом году было примерно по 40 человек в каждом заезде», — вспоминает Полли Ф.Л. Она полагает, что встречу перестали проводить потому, что она не была открытой для всех, и этим противоречила политике АА. (АА-евка из Чикаго, Полли какое-то время работала в Центральном Офисе Обслуживания в Нью-Йорке.)

«Доктор Боб много играл в бридж, — вспоминает она, — и те, кому посчастливилось сыграть с ним, могли познакомиться с ним поближе. Он любил прогулки и совсем не был надменным. Он был очень отзывчивым, если вы хотели с ним поговорить».

В одну из таких поездок, в апреле, в Миннесоте было холодно. Эрни и Рут Г., которые жили вместе с Доком и Анной в одном из неотопляемых домиков, вспоминали, что им приходилось спать в пальто, и в одно особенно холодное утро доктор Боб побрызгал себе на грудь водой и сказал, что это максимум того, на что он готов для приведения себя в порядок на сегодня.

Несмотря на то, что он обосновался в Акроне, у доктора Боба была постоянная любовь к родному Вермонту, и он ездил туда каждый год, чтобы провести семью и друзей.

Бывая в Вермонте, доктор Боб также посещал регулярные собрания группы Сообщества в Сент-Джонсбурри, и Эд Г. вспоминает, что он выступал на первой годовщине группы.

Элеонора И. пишет о том, как в 1946 году, когда она была студенткой колледжа, племянница доктора Боба пригласила ее посетить собрание АА в Берлингтоне, на котором доктор Боб и еще один человек расскажут мне какие-то «интересные истории»:

«Отчетливо это помню, — пишет Элеонор, которая к тому времени уже отлично знала об алкоголе, но ничего не слышала об АА. — К сожалению, мне понадобилось 20 лет на то, чтобы понять — могла, ведь могла же я в тот вечер услышать *обоих* основателей АА!»

Даже вылазки на рыбалку доставляли больше радости трезвыми. Как и большинство его друзей из АА, доктор Боб наслаждался новым для них стилем общения.



Полли Ф. Л. вспоминает, что доктор Боб был «большим юмористом», и все замолкали, когда он рассказывал какую-нибудь историю: «Может быть, они бы смеялись, даже если бы она не была смешной, — говорила она, — но я думаю, что у него было хорошее чувство юмора. Если вы алкоголик, вам *придется* развить у себя чувство юмора, чтобы жить в этом мире».

Джин С., другой чикагский АА-евец, вспоминает, что у доктора Боба был вариант счастливой трезвости, и цитирует его слова: «Если вам не удастся быть счастливым в этой программе, то какой от нее прок?» Он умел снять напряжение на собрании, если оно становилось слишком серьезным, рассказав какую-нибудь историю», — говорил Джин.

Самой пикантной историей (а стандарты языка тогда были несколько иными), упоминавшейся во всех интервью, была многократно рассказанная Бобом история о кливлендском пьянице. Этот самый пьяница прослышал, что в Акроне есть доктор, который может помочь. «Но когда он узнал, что я проктолог, он сказал: “Если это тот способ, которым он собирается меня лечить, то пошел он к черту!”»

Кое-кто из АА-евцев упоминает, что Анну бесконечные рассказы доктора Боба довольно сильно раздражали. В частности, Джон Р. приводит едкое саркастическое замечание, сделанное Анной в частной беседе. В ответ на возражения, что это на нее не похоже, он заявляет: «О, время от времени она могла выходить из себя».

Смитти вспоминает, что его отец любил поделиться происшествиями и смешными случаями, произошедшими в течение дня в госпитале, и ему буквально не терпелось рассказать их, придя домой. Доктор Боб откидывался на спинку своего стула и хохотал до слез. Затем привычным жестом снимал очки, чтобы вытереть слезы, все еще сотрясаясь от смеха. «У нас был счастливый дом в те дни», — говорит Смитти.

Война, а затем женитьба забросили Смитти в Техас, где он теперь живет. Он каждый раз смеется, когда кто-нибудь напоминает ему о первой встрече его отца с Бетти, своей будущей невесткой. Доктор Боб медленно осмотрел ее с головы до ног, затем заметил: «С ней все в порядке, сын. Она создана для быстрого и легкого домашнего хозяйства!»

Однажды Смитти установил на машине, принадлежащей Бетти, слегка склонной к авариям, специально заказанные номерные знаки, на которых было написано: «УУУУПС», а затем велел постоянно держать в гараже наготове галлон краски цвета машины миссис Смит. Достойный сын своего отца в том, что касается чувства юмора. Но ни сын, ни дочь не имели проблем с выпивкой. Сью не любит крепких напитков, но может выпить иногда стакан пива, «если мне этого хочется».

У молодых Смитов две дочери и два сына, и сейчас они живут в Ноконе, штат Техас. Их самый младший родился, когда Смитти было 47, а Бетти 45 лет. «Он думает, что нам 34», — говорит Смитти. В настоящее время Смитти — скромный независимый производитель нефти, поклонник антикварных автомобилей.

Бетти Смит вспоминает свой первый визит к Бобу и Анне. «В 1944 году я полетела со своим Бобом* в Акрон, чтобы познакомиться с его родителями. Я никогда не слышала об АА. Мы пошли на собрание в тот вечер, и я впервые услышала выступление на собрании. Была переполнена впечатлениями. У моего отца была эта проблема, и мы с мамой выливали спиртное в раковину.

Я вернулась домой, размахивая книгой АА, и заявила маме: “Теперь у нас есть ответ.”» Отец Бетти обрел трезвость и позже стал сооснователем группы в Клоувисе, штат Нью Мексико.

«Я помню, как однажды я сказала папе Смитту: “Это такая чудесная программа, — рассказывала Бетти, — вы должны быть, так гордитесь ею”. Скажу вам правду, это было нечто. Он посмотрел на меня своими стальными глазами так, что я сразу же наполовину расплавилась, и сказал: “Это не я что-то делал. Я всего лишь исполнитель”».

В более поздние годы доктор Боб научился принимать похвалу более спокойно, и даже «ценить ее», говорит Смитти. «Но он всегда старался развеять впечатление, что он был основателем АА, когда разговаривал с новым человеком. Я помню его слова о том, как это замечательно, когда так много людей считают, что он был для них чем-то полезным».

* Боб младший (ред.).

«Я очень нежно любила обоих, маму и папу Смитов, — говорила Бетти. — У нас с папой была своеобразная привычка во время игры в джин рамми. Мы громко обзывали друг дружку нехорошими словами, и оба смеялись над этим. Его чувство юмора всегда было на высоте. Я даже и не припомню точно, сколько раз он подходил ко мне, украдкой протягивал 50 долларов и говорил: “Только между нами — потратить их, как тебе вздумается”. Однажды я попыталась их не взять, и это было большой ошибкой.

Папе нравилась хорошая одежда. Его костюмы были сшиты из восхитительного материала. У него была страсть к бриллиантам и другим драгоценным камням, он носил их сам и покупал их для мамы. Когда она умерла, он подарил мне очень красивый бриллиант, который принадлежал ей, и я буду хранить его вечно.

Однажды она приехала навестить нас, и у нее был меховой жакет, — рассказывает Бетти. — Она хотела, чтобы я его надела, когда мы вышли к обеду. Я надела. Позже я обнаружила, что она никогда его не носила. Она действительно заботилась обо мне, как о дочери.

Анна всегда выглядела безмятежной, и лишь однажды я видела ее расстроенной. Она ушла к себе в спальню, и вскоре вышла оттуда. Молитва избавила ее от печали.

Она была убежищем для людей, попавших в беду, — говорила Бетти. — Я сомневаюсь, что какой-нибудь священник каждую неделю мог бы дать больше советов или молиться вместе с большим числом людей. В своих бедах и горестях люди стремились к ней. Она была для них опорой и утешителем, с Божьей помощью — действительно тем человеком, который сохранял спокойствие среди шума и суеты.

Мы говорили о глубоких и мудрых вещах. Вы знаете, папа читал в течение, по крайней мере, двух часов каждый вечер. Казалось бы, невозможно сочетать в себе несовместимое — огромное чувство юмора и глубокую мудрость. Или так оно и бывает?»

Смитти, сын доктора Боба, был направлен в Техас во время службы в армии в годы Второй Мировой войны и сейчас живет там со своей семьей.



XXVI. Его духовные поиски

Доктор Боб был человеком, ищущим Бога, и именно в этой области он, как и Билл Уилсон, был, вероятно, наименее консервативен. Это и неудивительно, если мы вспомним о том, что Новая Англия, какой бы она ни была политически и финансово консервативной, все же взрастила множество философий «с новыми идеями» и «исцеляющих сознание» религий, упомянутых Уильямом Джейнсом в книге «Разнообразии религиозного опыта». (Эта книга, хотя и непопулярная среди Акронских АА-евцев, была любимой книгой доктора Боба.)

Можно теоретизировать, что поиск доктора Боба начался раньше, но, по его собственному мнению, он начался, когда Боб впервые пришел в Оксфордскую группу в начале 1933 года.

Пол С. (один из Акронских пионеров, чей брат, Дик, также вступил в программу) говорил о докторе Бобе: «Именно в это время он начал свой сознательный поиск истины через сосредоточенное изучение Библии, за более чем два с половиной года до своей встречи с Биллом. Он полагал, что Бог не прислушивал-

ся к его молитвам в течение всего этого периода, — говорил Пол. — И он не мог винить Его. Он считал, что он не заслуживал такого внимания. Это откровение случилось в жизни доктора Боба тогда, когда он сделал свое второе открытие: духовность не может быть впитана кем-либо, как губкой, но что каждый может найти ее, исцеляя и помогая освободиться находящимся в несчастье, скорби и рабской зависимости».

Это, вероятно, доктор Боб имел в виду, рассказывая, как Билл принес ему идею служения. «Я думаю, что настоящее служение, — говорил доктор Боб, — это служение, которому человек отдает себя, а это, без сомнения, требует усилий и времени. Оно не ограничивается тем, чтобы просто и тихо положить немного денег в тарелку. Это, конечно, тоже необходимо, но это не дает многого обычному человеку в такие дни, как сегодняшние, когда у большинства людей дела идут вполне неплохо. Я не думаю, что такой тип служения поможет кому-нибудь оставаться трезвым. Но отдавать себя, отдавая свои усилия, энергию и время — это совсем другое. И я думаю, что именно этому Билл научился в Нью-Йорке, а я не научился в Акроне до того момента, пока мы не встретились».

Другими словами, опыт доктора Боба отличался от опыта Билла: у него никогда не было вспышки света — духовного озарения. Один участник вспоминал, что тот никогда не упоминал о таком озарении. Вместо этого, доктор Боб говорил о духовном росте в АА. Он говорил, что духовные ценности могут меняться с течением времени.

«Он полагал, что все мы ищем душевного покоя, — рассказывает Смитти, — но он верил, что следует постоянно делать что-то конкретное, чтобы достичь его».

Как говорил сам доктор Боб: «Я не думаю, что мы сможем делать что-то очень успешно в этом мире, пока не попробуем. И я не думаю, что у нас что-то получится в АА, пока мы не попробуем... Мы должны пробовать... приобрести дух служения. Мы должны стремиться приобрести также веру, а это не легко, особенно для человека, который всегда был очень материалистичен, следуя стандартам современного общества. Но я думаю, веру можно приобрести; ее можно приобрести посте-

пенно; и она должна культивироваться. Для меня это было непросто, и я думаю, что это будет нелегко любому...

Мы все стремимся к одной цели, стремимся к счастью. Мы хотим мира в душе. Проблема с нами, алкоголиками, заключалась в следующем: мы требовали, чтобы мир дал нам счастье и душевный покой одним единственным способом, которым мы хотели их получить — с помощью алкоголя. И потерпели неудачу. Но если мы дадим себе достаточно времени на то, чтобы познать некие духовные законы, принять их и применить на практике, — тогда мы достигнем счастья и душевного покоя. По-видимому, должны быть какие-то правила, которым мы должны будем следовать, но счастье и умиротворение будут с нами, близкие и доступные каждому».

По мнению Пола С., был период, когда вера доктора Боба колебалась так сильно, что он был на грани нервного срыва. «Были сплетни, и некоторые ханжи говорили, что его алкогольный опыт дискредитирует его, и добились того, чтобы его уволили из Городского госпиталя», — рассказывает Пол.

Вопреки предписаниям врачей, он пошел вместе с Полом повидаться с деканом отделения Библейских учений в Вустер Колледже. «Мы поняли там, что человек может покинуть вас, а Бог никогда. Мы поняли, что означало, когда Христос говорил: “Если несешь ты Богу свой дар и у жертвенника припомнишь, что у брата есть на тебя обида, оставь свой дар у жертвенника, сначала ступай примиришься с братом, и лишь потом вернись и принеси свой дар.”».

По рассказу Пола, доктор Боб исцелился сразу же. Он потратил два дня на то, чтобы принести извинения всем тем людям, которые, по его мнению, подвергали его гонениям. В следующий понедельник он снова был на работе.

«Папа говорил мне, что он ищет духовного откровения, которое к некоторым людям иногда приходит неожиданно и сразу, — рассказывает Смитти. — Он надеялся, что откровение придет к нему именно так. Он очень много трудился, чтобы обрести его, и винил себя за отсутствие результата, папа думал, что он, возможно, что-то делает неправильно. Не менее часа в день он тратил на изучение какого-нибудь духовно-

го предмета. Это был долгий и медленный процесс. Конечным результатом было то, что он обрел широкое и глубокое понимание религиозных и духовных вопросов. В действительности, он достиг своей цели, хотя это открытие и не пришло к нему сразу.»

«До самого дня своей смерти, — рассказывает Дороти С. М., — он думал, что если бы только у него было больше духовного опыта, то тем или иным способом он смог бы передать это послание другим».

Хотя у доктора Боба никогда не было внезапного откровения, он-таки описал Бетти и своему сыну один момент, когда он находился за своим рабочим столом: «Это продолжалось недолго, — рассказывал он, — но у меня появилось необыкновенное чувство мира и покоя, которое охватило меня, и продолжалось какое-то время. Это было действительно чувство “мира и покоя... которое превосходит любое понимание”, и я его никогда не забуду».

В самом конце, во время своей последней поездки в Вермонт вместе со Смитти и Бетти, доктор Боб достиг чувства радости и покоя — того чувства, ради которого он трудился. «Мы сидели все вместе на кровати ночью, и разговаривали об этом», — рассказывает Бетти.

Основным способом понятия и принятия духовных истин для доктора Боба было упорное чтение. Дороти С.М. в своей беседе с Биллом Уилсоном вспоминает: «Помните эти его чудовищные груды книг? Анна все пыталась перетащить их на чердак. Но у Боба они валялись кучами рядом с кроватью, под кроватью и всюду, куда ни глянь».

«Он читал все подряд, — рассказывает Эмма К. — Если бы вы только могли посмотреть на все эти книги. Его сын сказал мне после смерти доктора Боба: «Эмма, пожалуйста, позаботьтесь о них. Я не знаю, что с ними делать». Я подарила духовные книги своему пастору, а медицинские книги двоим молодым врачам, которым он помог в начале их карьеры. Он был очень добр к этим молодым людям, когда они вернулись из армии».

«Он читал обо всех религиях, — говори Смитти, — не только о христианской религии. Он мог рассказать вам о Коране,

Конфузии и даже вудуизме, а также о многих других вещах. Он прочитал Библию от корки до корки три раза, и мог по памяти цитировать любимые места дословно.

Я пытался читать многие из его книг, и не мог их понять, — говорит Смитти, и упоминает для начала одну, озаглавленную “*Tertium Organum*”. — Были и другие. Например, “Разнообразие религиозного опыта”, он ее любил, “Откровения Св. Августина”, “Мантия” Ллойда С. Дугласа (который, по случайному совпадению, был священником в церкви в Акроне в 1930-е годы), “Только для грешников” (книга об Оксфордской группе), “Основы учения Конфузия”, “Научи нас молиться” Чарльза и Корры Филлмор и “Молитва может изменить вашу жизнь”».

«Он посоветовал мне прочитать “Искусство Эгоизма” Дэвида Сибири», — рассказывает Бетти Смит.

«Он также очень высоко ценил “Величайшую Вещь в Мире” Драммонда», — говорит Смитти.

Но Смитти отмечает, что его отец никогда не навязывал другим разговоры о философии или религии, так как не хотел пугать людей. «Он умел видеть в этом и смешные стороны. Я вспоминаю, как однажды, когда Пол С. назвал одного парня зеркальным отражением Христа, папа сказал, что, может быть, у него немного пыльное зеркало».

«Первое, что он сделал, это дал мне “Нагорную Проповедь” Эммета Фокса, — рассказывает Дороти С. М. — Однажды, когда я возилась с одной женщиной в Кливленде, я позвонила и спросила его: “Что я могу сделать для женщины, находящейся в белой горячке?” Он посоветовал дать необходимые лекарства, и сказал: “А вот когда придет в себя, и решит, что она хочет быть другим человеком, дай ей “Величайшую Вещь в Мире” Драммонда. Скажи ей, чтобы она читала ее каждый день, в течение 30 дней, и она станет другим человеком”».

Что ж, я не знаю, стала ли та женщиной другой, — рассказывает Дороти, — но в течение многих лет я по-прежнему читаю и перечитываю ее. Это были три основных книги в то время: эта, “Горница” и “Нагорная Проповедь”. Боб продолжал

изучать разные направления философий и религий, но он был довольно осторожен в том, чтобы рекомендовать их другим людям, опасаясь, что это может им навредить, — добавляет Дороти. — Если люди спрашивали его, он говорил с ними, но не заставлял читать эти книги».

«У папы было непредвзятое отношение к религии», — говорит Смитти, вспоминая период в их жизни, когда отец водил его и Сью в различные церкви.

Кроме того, доктор Боб любил бывать в католическом приюте в Кливленде. «Он приезжал туда со своей Библией, прихватив с собой лишь пижаму и зубную щетку, и оставался там на выходные», — рассказывает один из АА-евцев.

«Он интересовался людьми, которые заявляли, что они обладают экстрасенсорными способностями, или иными формами спиритического прозрения, — рассказывает Смитти. — Он считал, что по прошествии многих веков наука о сознании шагнет вперед настолько, что станет возможным контакт между живыми и мертвыми».

Этот интерес Док разделял с Биллом Уилсоном и рядом других первых АА-евцев. Все вместе и каждый по отдельности они стремились к мистическому опыту.

Джон и Эдджи Р. вспоминают, что в конце 1930-х годов Док часами разговаривал с парнем по имени Роланд Дж., «который верил в самую несусветную чушь, когда это касалось спиритизма. Он мог вас загипнотизировать», — говорит Эдджи. Роланд изучил много вер в своих поисках трезвости, но никогда не переставал пить до тех пор, пока не встретил Дока.

«У меня тоже был некий опыт с Роландом Дж., его женой, Доком, Анной и Рут Т. в Толедо, — вспоминает Эдджи. — Однажды ночью у нас был спиритический сеанс, и случилась поразительная вещь: что-то стало контролировать мое сознание. Я рассказывала Доку о его отце, который был судьей, а я ведь ничего не знала об этом».

После этого, когда я пришла в себя, Док посоветовал мне держаться подальше от толпы. Он сказал мне, что я довольно восприимчива, и могу войти в своего рода транс, если там будет кто-либо расстроенный или огорченный. Поэтому долгое вре-

мя после этого я старалась держаться подальше от толпы, потому что боялась.

Я вспоминаю другой случай, когда мы с Доком и Анной были у Роланда дома. Дело было в воскресенье вечером, в гостиниой. Док читал газету, Анна сидела и курила, Роланд сидел в кресле, а Дороти готовила обед на кухне.

Вдруг Анна начала дико вращать глазами, пытаясь привлечь мое внимание. Я перехватила ее взгляд и посмотрела в том направлении. И, Господи помоги мне, но Роланд создал подобие бороды на своем подбородке. Я не поверила своим глазам. Когда он увидел, что я смотрю на него, он сделал так, что она исчезла. Док сидел и просто смеялся. Он считал, что ничего более смешного он в жизни не видел.

«Многие из нас верили в спиритические штучки, — рассказывает Кларенс С. — Мы ходили к Роланду по воскресеньям, по ночам. Он вызывал духов. Спустя некоторое время, это стало несколько пугающим — чересчур, чтобы можно было просто забавляться. Док тоже перестал участвовать».

Смитти соглашается: «Они прекратили походы к Роланду Дж., когда стали ощущать какие-то нехорошие волны, — говорит он. — Они считали, что это может быть опасным».

Сходное мнение было и среди других акронских АА-евцев. «Они все были против этих спиритических сеансов, — говорит Сью. — Папа начал чувствовать, что его осуждают, и его действительно критиковали. Они этого не одобряли. Но я думаю, что в действительности их просто задевало, что их не приглашали участвовать».

Сью также вспоминает, как однажды встретила Роланда, который сказал ей: «Я все время слышу звук идущего поезда, когда разговариваю с тобой». «Это одно из моих воспоминаний, — ответила она. — Как я шла вдоль железнодорожного пути со старой женщиной, похожей на бабушку, перед тем как я попала в детский дом. Мне было тогда три года».

Рут Г., жена Эрни Г. из Толедо, вспоминает, что у нее было заболевание, которое она хотела попробовать исцелить с помощью спиритизма, и что доктор Боб «ни разу не попытался разубедить ее. Он даже поддерживал это. Он сказал, что это то

указание, которое я получила. И Анна сказала то же самое. И ни разу он не предложил мне вместо этого свои услуги, и не говорил мне, что я должна делать. Он всегда говорил: “Дай Богу шанс”».

«Док и Анна знали, что Рут получает спиритические ответы, — говорит Эрни, — и они делились с ней книгами и другими вещами. Это делало нас ближе друг другу».

«Конечно, мы знали, что у Дока рак, задолго до того, как это стало известно всем», — рассказывает Рут. Я думаю, что он подхватил у меня, потому что мы жили в одном домике в Миннесоте. Мы поехали туда, когда он только об этом узнал. Он сказал: «Я никому этого не говорил, но у меня рак. Я подозревал это, но врачи не могли его обнаружить». Какой-то молодой врач навестил его и, после того, как расспросил его подробно, был поставлен диагноз.

Некоторое время спустя, однако, Док сказал: “Я думаю, что я нашел ответ для тебя, Рут”. Он узнал о ком-то еще, у кого было то же самое, что у меня, и о докторе, который делает операции. “Ты не думаешь, что тебе следует попробовать?” Это был первый раз, когда он говорил о чем-то медицинском, и это было после того, как от меня отказались лучшие доктора в Кливленде. Несколько хирургов сказали мне, что ничего нельзя сделать. Я сказала ему, что мне нужно будет помолиться об этом. Он сказал мне, чтобы я делала то, что мне указано свыше.

Мой врач в Толедо отказался написать доктору в Кливленде, но доктор Боб это сделал, — рассказала Рут. — Он спас мне жизнь».

Доктор Боб также сыграл определенную роль в одном, как минимум, исцелении с помощью спиритизма. Рассказывает об этом Вирджиния МакЛ., сестра Дороти, та, что посоветовала когда-то Дороти отвезти Кларенса к доктору Бобу в Акрон. (Позже Вирджиния также вступила в АА.)

Дочь МакЛ.-сов, которой тогда было четыре года, была больна с самого рождения. «Я поехала в Кливленд, чтобы положить ее в детскую клинику на операцию, — рассказывает Вирджиния. — Роланду уже удалось излечить некоторых детей, и

моя сестра, Дороти, хотела, чтобы я встретила сначала с ним — и дала ему шанс попробовать сначала спиритическое лечение. Я не верила в такого рода вещи, и считала, что моя дочь слишком серьезно больна. И тут вошел доктор Боб. Тогда я увидела его впервые. На меня он произвел впечатление сразу — он был врач, и он знал, что делает. Встреча с ним все изменила.

Он измерил температуру у моей дочери, и сказал, что она очень больна. Она не могла даже воду пить. Доктор Боб сказал, что он думает, что это спиритическое лечение стоит попробовать. Если оно не поможет, ее все равно можно будет поместить в клинику.

До этого я не встречалась с Роландом Дж. Он спросил меня, верю ли я в успех. Я сказала, что абсолютно не верю в результат. Тогда он сказал, что мне следует пойти в кино, и отвлечься от происходящего, чтобы не было никакого влияния моих негативных мыслей, и у них было бы свободное поле.

Когда я вернулась через два часа, я услышала смех своей дочери задолго до того, как вошла в дом, — говорит Вирджиния. — Затем она обратилась ко мне: «О, мама, нам так весело». Моя дочь выглядела совершенно здоровой, и оставалась здоровой с тех пор».

Молитва, без сомнения, была важной частью веры доктора Боба. По рассказу Пола С., «утренняя медитация доктора Боба состояла из короткой молитвы, 20-минутного чтения какого-нибудь отрывка из Библии и периода тишины, во время которого он ждал указаний, как ему следует использовать свои способности сегодня. Услышав ответ, он ревностно исполнял волю Отца своего в отношении себя».

Эдджи Р. вспоминает: «Док говорил мне, что когда у него была операция, и он не был уверен в чем-то, он молился перед тем, как начать ее. Он рассказывал: “Когда я делал операцию после этого, я не делал ни одного движения, которое было бы неправильным”. Доктор Боб никогда не разглагольствовал о религии, но он был очень религиозным человеком. Когда он в чем-нибудь сомневался, он всегда молился об этом. Но он никогда не навязывал свои привычки другим. Это было его собственное, личное отношение».

«Он молился не только для своего собственного понимания, но также за многих и многих людей, просивших его, чтобы он за них помолился», — говорит Билл Уилсон.

«Я всегда радовался тому, что он молится также и обо мне, — рассказывает Билл. — В какой-то мере я зависел от него, ведь он помогал мне попасть в рай. Боб был недостижимо впереди меня в этой области. Я все время суетился вокруг, объясняя, организовывая и “воспитывая детский сад”. Сам я так и не вырос».

XXVII. Сумерки — болезнь и разногласия

Счастливые годы трезвости Боба были в самом конце омрачены болезнью Анны и ее слепотой. У нее развилась катаракта, которая полностью захватила оба глаза, и поэтому она больше не могла водить машину. Она уже не узнавала человека на другом конце комнаты и вынуждена была подойти вплотную или услышать его голос, чтобы сказать, кто же это был.

Смитти считает, что любовь его родителей друг к другу в это время проявлялась все больше и больше. Прежде всего, в той заботе, которой они окружали друг друга. А Бетти вспоминает: «Не было ни дня, проведенного с ними, чтобы папа не обнял маму и не спросил: “Ну, как наша любовь сегодня, Анна?”».

Анна перенесла операцию по удалению катаракты на одном глазу. Когда ее поместили в госпиталь, ее единственной просьбой было, чтобы Боба не оставляли одного. Она чувствовала, что он будет скучать и переживать за нее, и беспокоилась о том, чтобы его друзья были рядом.

Операция прошла неудачно, и она не разрешила оперировать другой глаз, которым еще немного видела. «Лучше видеть мало, чем совсем ничего», — сказала она. Смитти вспоминает, что у его матери была большая вера в эту операцию. Позже он спросил ее, почему, по ее мнению, она была неудачной. «Я думаю, это произошло из-за того, что у меня было *недостаточно веры*», — ответила она.

После этого доктор Боб стал ее глазами, насколько это было возможно. По-прежнему занимаясь медицинской практикой, он не мог быть с ней все время. Он знал, что ей требуется ежедневный уход. Он также знал, что она будет переживать, если почувствует себя для кого-либо обузой. Решение, которое появилось само, явилось результатом его собственной хорошей работы несколько лет назад.

В 1941 году, еще до того, как слепота Анны стала серьезной, Лавелл К. и его жена Эмма, сертифицированная медсестра, обратились к доктору Бобу за помощью.

«Мой муж был из “второй волны” АА, — рассказывает Эмма, — он работал помощником начальника почты и зашел уже так далеко, что почти потерял работу. Билл В. Х. уговорил его пойти поговорить с доктором Смитом. Мы думали, что это что-то вроде обследования.

Доктор Смит был самым изумительным человеком из всех, кого мне доводилось знать. Но если бы вы его не знали и увидели там, сидящим сложа руки, то напугались бы до смерти. Я была просто парализована — таким строгим и сердитым он выглядел. Он потратил всю вторую половину дня, рассказывая нам об АА. Мы были потрясены.

Так мы впервые с ним познакомились. А потом мы стали очень близки. О, какие чудесные это были времена! Если у Доктора была такая возможность, мы все после ланча отправлялись на машине вниз, в долину. Иногда миссис Смит звонила нам и говорила: “Давайте немного прокатимся. Очень жарко сегодня!” Она никогда не садилась на переднее сиденье, даже когда они приезжали за мной, чтобы ехать в город. Лавелл обычно садился вперед. Мы пересекали железную дорогу, ехали вниз, по Пенинсила Роуд, затем по Портаж... Доктор знал абсолютно всех, кто жил в этих красивых домах внизу».

Эмма также вспоминает о щедрости Смитов. После смерти матери доктора Смита миссис Смит сказала ей: «Эмма, я хочу, чтобы ты носила эту цепочку. Эта цепочка принадлежала Матер. Вместо того, чтобы сказать “Матери Смита”, она сказала “Матер”».

Я носила ее целый день и была совершенно счастлива. Потом, на следующий день, я, конечно, принесла ее обратно, но она сказала: “Послушай-ка. Она тебе нравится, и она подходит к твоему кольцу. Оставь ее себе, и носи, пока я не попрошу ее у тебя.” Она у меня до сих пор.

У меня есть булавка из черного оникса с тремя бриллиантами, подаренная мне доктором Бобом после того, как миссис Смит не стало. У нее были такие красивые бриллианты. Он подарил Бетти — жене Смитти — прекрасный бриллиант, и Сью он тоже подарил очень красивый бриллиант.

Они постоянно делали что-то такое. Они не могли не делать добро людям.

Как-то раз они собрались в отпуск. У них была собака, и они не хотели бросать ее или отдавать в приют. У нас тоже был маленький бостонский терьер. Поэтому однажды доктор Смит приехал к нам, стремительно взбежал по ступенькам и спросил, не хотим ли мы пожить в их доме, пока они будут в отъезде.

Я не хотела. Но мой муж сказал: “Мы им обязаны”, и это было правдой. Этим все было сказано. Так в первый раз мы согласились пожить какое-то время в их доме. Позже, когда они уезжали, мы просто переезжали к ним до их возвращения».

Таким образом, в течение восьми лет, Эмма и Лавелл время от времени жили в доме доктора Боба. Затем, когда в этом возникла необходимость, Эмма почти непрерывно сопровождала Анну.

«Миссис Смит могла видеть одним глазом, но видела плохо. Ей было трудно ходить, и руки ее опухли и плохо двигались из-за артрита», — вспоминает Эмма.

«Я иногда думаю о том, что все, кроме меня, называли ее Анной, — говорит Эмма. — Я не могла ее так называть. Я называла ее миссис Смит. Я была с ней каждый день, кроме субботы и воскресенья, в течение трех лет. Конечно, у них была домработница. И доктор был с ней в субботу и воскресенье».

В это время — в 1947–48 годах, еще до того, как доктор Боб узнал о своем смертельном недуге — в Нью-Йорке Билл начал думать о будущем АА. Что будет с Сообществом, когда его сооснователи умрут? Именно Билл и Боб, в основном, связывали попечительский совет и Центральный Офис Обслуживания с группами АА. Билл понимал, для того, чтобы АА могло выжить, совету и офису понадобится моральная и финансовая поддержка групп. И он предложил Бобу идею о том, чтобы основатели передали группам полный контроль за своей деятельностью, а для этого учредить Всеобщую конференцию по обслуживанию, на которую группы смогут присылать своих делегатов.

Билл считал, что его идея жизнеспособна, но большинство попечителей не хотело подобных перемен. И многие одтаймеры из Акрона, Кливленда, Чикаго и Нью-Йорка согласились с ними. Точно так же, как члены Оксфордской группы стремились контролировать и руководить делами ранних алкоголиков, те же самые первые АА-евцы, сумевшие отколоться от Оксфордской группы, считали, что они должны руководить делами тех, кто пришел в АА позже.

По-видимому, позиция доктора Боба находилась где-то посередине. В мае 1948 года он писал Биллу:

«Какими бы желательными ни были многие из этих изменений, я полагаю, что они все равно настанут, но без слишком неожиданных переворотов. Если попечители ошибаются, они сами себя поставят в неловкое положение. Я заинтересован в АА так же, как и ты, но я не на 100 процентов уверен в том, что касается самого мудрого курса, которому мы должны следовать, и наиболее мудрого окончательного устройства. Мне кажется, что в настоящий момент принцип “легко и просто” является самым лучшим курсом, которому мы должны следовать. Может быть, было бы мудрым дать возможность попечителям действовать именно как попечителям, и, возможно, настаивать на том, чтобы они именно так и действовали, и результат может быть достигнут с помощью некоторого внешнего давления. Возражением против этого может являться то, что они могут все сильно испортить, когда попытаются оказать давление. Но они, без сомнения, получают довольно неприятную реакцию со стороны групп, если это произойдет... А пока

наберись терпения и помни, что бы ни случилось, мы тебя очень любим. Смиты».

Это было началом, и хотя Билл, по-видимому, выдержал паузу в течение какого-то времени, настал момент, когда он понял, что «я должен надавить, чтобы доктор Боб согласился». С другой стороны, были и те, кто считал, что следует надавить на него, чтобы он наложил вето. В результате, доктор Боб оказался под огромным давлением с двух сторон в то время, когда его силы и здоровье начали сильно ухудшаться.

Летом 1948 года, буквально через несколько месяцев после письма Билла, доктор Боб узнал, что у него рак. Он закрыл свой кабинет, прекратил практику и вышел на пенсию, чтобы они с Анной могли спокойно прожить свои последние дни вместе.

Позже, в том же году, после того, как доктор Боб перенес очередную операцию, его навесил Джордж Х. АА-евец из Нью-Йорка и сторонник конференции, Джордж проводил опрос в группах по всей стране об идеях самоуправления. После посещения Акрона он направил Биллу пленку, на которую было записано поздравление от доктора Боба и молодого Смитти.

Как всегда четкий и деловитый в остальном, в отношении своего самочувствия доктор Боб сообщает весьма уклончиво: «Успех операции зависит от того, делается ли она тобой, или же делается тебе».

Смитти говорит: «Прочитал папе хорошую лекцию. Она была столь хороша, что я сам начал ей следовать. А он пока еще нет».

Джордж сообщил Биллу, что доктор Боб уже слег, и врачи предполагают, что жить ему осталось шесть месяцев, не больше. «Лицо у него вытянулось, он теряет вес, и ему трудно ходить. У него бывают хорошие моменты, а потом опять обострения болезни и боли.

Он переусердствовал, когда тут был его сын», — сообщает Джордж. Сейчас вынужден ограничить и число посетителей, и время их визитов. И все же он остается прежним стариной Бобом — подбородок вперед, и не признает того, что он настолько болен, как это есть на самом деле».

Остальная часть записи содержала деловой отчет. Джордж посвятил большую часть своих комментариев отношению ветеранов в Чикаго, Кливленде и Акроне, которые, как он полагал, были против изменений, «в то время как все остальные Соединенные Штаты — 370 групп, которые я лично посетил — считают, что руководство должно быть передано конференции».

Он сообщал о бытующем среди этих олдтаймеров мнении, что делегаты из Чикаго, Кливленда и Акрона имеют больше прав работать в комитете, чем АА-евцы из других мест. Эти пионеры выступают скорее за совет, состоящий из олдтаймеров, нежели за конференцию, и предпочитают использовать только Шаги, считая Двенадцать Традиций (представленных Биллом в 1946 году в его статье в Грейпвайн) слишком громоздкими.

Мнение самого Джорджа отличалось: «Срок трезвости — это еще не все. Нам следует также учитывать и способность к планированию и прочее.

Боб с Анной уже не молоды, — продолжал он. — Они уже пришли к определенным выводам и не склонны их менять». Полагая, что двумя наилучшими словами, которые он мог бы употребить, характеризуя доктора Боба, являются «педантичный труженик», Джордж отметил, что, тем не менее, Боб обладает «предельной лояльностью. Люди, которых он знал с первых дней, по его мнению, не могут ошибаться».

(Хотя и не в связи с этой конкретной ситуацией, Сью согласилась, что ее отец мог быть другом, «оправдывающим даже ошибки». Упомянув одного или двух людей в Акроне, которые действовали в интересах меньшинства, а не в интересах всей группы в целом, а также одного, занимавшегося какими-то темными делами, которые могли нанести вред другим АА-евцам, она сказала, что доктор оставался к ним привязан, хоть они и были неправы.)

Джордж сообщал, что мнения доктора Боба формируются под влиянием меньшинства, «чьи идеи извращены»; что у одного из олдтаймеров «отклонение от нормального мышления стало совершенно очевидно в последние два года»; что еще один

«использует доктора Боба как инструмент для проталкивания собственных идей и интересов». Одного АА-евца он описал как «Кронпринца», который «рвется к новым титулам и амбициям» за пределами своего городка.

«Оба, и Боб, и Анна, — говорит Джордж, — слишком сильно больны, чтобы требовать от них четких решений, давя на них или устраивая массовые атаки, подобные тем, что происходят сейчас. Мы должны наконец оставить их в покое и дать им дожить отведенные им недели или месяцы жизни».

Джордж предложил: «Вы, Билл и доктор Боб, действительно понимающие друг друга в главном, могли бы сделать что-то вроде открытого заявления — о компромиссе, заключающемся в образовании временного управляющего совета, с указанием такого списка входящих в него людей, с которым вы оба согласились бы».

Слушая запись, можно различить нетерпение и некий налет снисходительности, смешанные с уважением и заботой, в описании Джорджем доктора Боба. Это снисходительное отношение проявится в дальнейшем в поведении части АА-евцев, что приведет к нарастанию противоречий в АА в течение нескольких последующих лет. Другая часть сообщества занимала аналогичную позицию по отношению к Биллу и «революционерам, которые хотят все взять под контроль».

Скорее всего, Джордж просто не задумывался о том, что в ряду пионеров АА, которые, по мнению доктора Боба, не могут ошибаться, Билл был, вероятно, на первом месте. Что касается нежелания перемен со стороны доктора Боба, возможно, если бы Билл попытался в чем-то убедить его, это было бы одно, а когда какой-то «новичок» из Нью-Йорка, — это совсем другое.

Существовало, и до сих пор бытует мнение, что доктор Боб и АА Акрона — Кливленда никогда не были оценены по заслугам «Нью-Йорком» — то есть попечителями и офисом.

«Заслуги доктора Боба не очень-то признавали в Нью-Йорке, — говорила Эмма К. — Это очень огорчало миссис Смит. Однажды их пригласили туда на обед, и она сказала: “Знаешь, Эмма, там не было никого, кто признал бы заслуги Боба”. Разумеется, в Огайо признавали только его. Я знала Билла — его это

не задевало. В Нью-Йорке такое же отношение было к Биллу, я полагаю. Хотя допускаю, что это не имело никакого значения ни для одного из них».

Тот обед, на котором «не было никого, кто признал бы заслуги Боба», предположительно мог быть празднованием юбилея Билла в 1948 году. Эл С., председательствовавший на том обеде, вспоминал, как ему в последнюю минуту сообщили, что будут присутствовать Боб и Анна. «Я был так растерян от того, что оба основателя и их жены здесь, что не мог вспомнить его имя. Я действительно запутался во вступлении в тот вечер».

Эмма, которая так часто виделась с доктором Бобом в течение этого периода, критического для будущего АА, говорила о сооснователях: «Они отличались так же, как эти два пальца. Билл имел привычку внезапно менять курс, а доктор Боб говорил: “Послушай, Билл. погоди, давай обсудим это еще раз”. Билл был давай-давай-давай, а доктор Боб был как бы мягкой педалью».

Да, я очень часто присутствовала при их деловых разговорах. Но мою позицию легко понять. Я чувствовала, что у этих двоих так много общего, им так много о чем нужно поговорить. Я могла зайти, присесть и поговорить с ними о чем-нибудь незначительном, но чтобы действительно усесться и вмешаться в их разговор... Они всегда так хорошо понимали друг друга. Такие разные, но на мой взгляд, они были больше похожи на братьев, чем на кого-либо другого».

По мере того как состояние Боба ухудшалось, Билл продолжал требовать от него одобрения и Традиций, и конференции. Вероятно, большинство их дискуссий на эту тему происходило с глазу на глаз и по телефону.

Тем не менее, в феврале 1949 года Билл написал письмо на трех страницах через один интервал, вновь подчеркивая необходимость перевести попечительский совет, Центральное Бюро Обслуживания и Грейпвайн, «со всеми потрохами, под прямую опеку региональных представителей движения АА». Группы уже начали сами заниматься своими делами, писал Билл, и нет резона «плыть против течения; тише едешь — дальше будешь».



Понимая, сколь значима позиция Боба, Билл завершает свое письмо: «Абсолютно искренне и свято я надеюсь, что ты сможешь и захочешь протянуть нам руку. Твое участие и влияние всем нам крайне необходимо, а в особенности мне. Твое доброе благорасположение и надежная поддержка могут значить все».

Хоть и не впрямую в ответ на письмо Билла, Боб выражает свое отношение в записке от 14 марта 1949 года, где пишет ему: «Довольно сильно болел с тех пор, как ты был здесь... Не думаю, чтобы эта конференция была сейчас самым срочным делом. Возможно, я не прав, но я так думаю. Тебе не кажется, что можно дать парням состряпать этот комитет, и будь что будет? Люблю, Смитти».

(Комитет, о котором идет речь, задумывался как «политический центр» или «генеральный штаб», призванный помочь АА с публикацией литературы и организацией встреч в период между собраниями попечителей. К июню 1949 года он был утвержден и начал свою работу под названием Центральный Комитет по Обслуживанию.)

Только в 1950 году, на своем последнем большом собрании АА — Первом Международном Съезде в Кливленде — доктор Боб согласился одобрить Двенадцать Традиций. Спустя несколько недель, когда Билл сообщил ему, что попечители, по-видимому, вынуждены будут признать необходимость конференции, Боб, в конце концов, согласился поддержать и эту идею.

Доктор Боб был не единственным АА-евцем из Огайо, чья позиция изменилась. Эд Б. вспоминает, как Билл Уилсон приехал в округ обсуждать конференцию и Традиции. «Билл Д. (АА-евец номер три) был против и был просто взбешен. Он сказал: “Эд, я пойду на это собрание и я скажу Биллу, что я о нем думаю!”

Я пошел с ним, и Билл объяснил суть Традиций и смысл конференции. Он также упомянул, что они с доктором Бо-

Билл Уилсон, после того как узнал о серьезной болезни доктора Боба, начал работать более интенсивно, чтобы защитить будущее АА.

бом когда-нибудь покинут этот мир, и если АА-евцы собираются продолжать, то они должны знать, что им предстоит продолжить.

Мы с Биллом Д. слушали это выступление, а затем пошли на ланч. И я спросил: “Ну, Билл, и что ты об этом думаешь?”

Он ответил: “Знаешь, Эд, в этом что-то есть”.

“Мне тоже так кажется”, — ответил я. Потом мы вернулись назад, чтобы выбрать представителя, и в тот вечер Билл Д. стал первым делегатом от Огайо на Первой Генеральной Конференции по обслуживанию АА в 1951 году».

XXVIII. Без Анны, но с любящими друзьями

В мае 1949 года Боб и Анна отправились в свою последнюю совместную поездку — в Техас, навестить Смитти и его семью. «Этот Смитти, он был хорошим парнем, — вспоминает Эмма. — Он хорошо относился к своим родителям. Однажды он приехал навестить их, и, конечно же, поехал с отцом в город, в Городской клуб. И Анна сказала: “Эмма, на нем эти старые тexasские ботинки. Я думала, я умру!”»

Когда они собирались в эту дальнюю поездку, Анна, а она была очень слаба и измучена, сказала: «Знаешь, Эмма, я совсем не хочу ехать, но папа хочет. Надеюсь, его поездка порадует».

Про эту же поездку Боб говорил: «Я совсем не хочу ехать, но мама хочет. Надеюсь, ее поездка порадует».

«Обычно она звала его папой, — говорит Эмма, — а он звал ее мамой».

Когда они вернулись, Боб позвонил мне рано утром и попросил приехать. Он сказал: “Маме нехорошо”. Оба мы знали, что она серьезно больна. И мы отвезли ее в госпиталь Св. Томаса. Она прожила шесть или семь дней».

Сестра Игнатия помнит, как доктор Боб позвонил и попросил место для Анны. Вылет их самолета надолго задержали из-за шторма, и у Анны началась пневмония, за которой последовал тяжелый сердечный приступ.

«По приезде в госпиталь мы заметили, что поездка оказалась и на докторе, — говорит сестра Игнатия, — и плюс тревога за свою любимую Анну. Она протянула несколько дней, и, наконец, последний ее час настал». Было это 1 июня 1949 года.

После смерти Анны сестра Игнатия написала доктору Бобу письмо, в котором она отмечала, что как пациентка Анна была образцом спокойствия, и никто от нее не слышал никаких жалоб. «На самом деле она больше беспокоилась о здоровье своих посетителей, чем о своем собственном, — говорит сестра Игнатия. — Даже во время ее последней болезни, ее огромное терпение, мужество и сила духа были необыкновенными».

«Мне будет ужасно не хватать Анны, — сказал тогда доктор Боб. — Но вряд ли она хотела, чтобы все произошло иначе. Если бы она выжила после этого приступа, она находилась бы в госпитале в течение долгих месяцев. Потом ей пришлось бы находиться несколько месяцев в постели дома. Она ненавидела быть обузой, она бы этого не вынесла».

«Когда умерла мама, папа очень сильно переживал, потому что они были любящей, верной парой, и в то время он уже знал, что ему тоже оставалось недолго жить, — говорит Смитти. — И только после того, как ее не стало, я понял, что эта мудрая, бережная, внимательная и тактичная женщина, готовая воевать и за все то, во что верила, и в защиту своей семьи, была надежным, необходимым отцу фундаментом, благодаря которому он смог сделать все то, что он сделал для АА», — говорит Смитти.

После опубликования сообщения о смерти Анны, личность доктора Боба как сооснователя АА была раскрыта для широкой печати. В публикации, сопровождавшей некролог, акронский журнал «Маяк» писал: «Как жаль, что удивительная работа миссис Смит не получила публичного признания при ее жизни, но она должна была знать о чувстве благодарности в сердцах многих людей, которым она помогла... Акрон все-

гда будет гордиться движением АА, которое родилось здесь, и будет гордиться замечательной женщиной, которая сделала так много, чтобы помочь этому движению вырасти».

«Папе повезло, что он дружил с замечательной парой, Эммой и Лейвеллом, которые приходили и заботились о нем и о доме после того, как мамы не стало, — говорит Смитти. — Они были для него большим утешением, подбадривали его, когда он горевал, и бережно заботились о нем и о доме».

«Когда умерла миссис Смит, доктор не знал, что делать, — вспоминает Эмма. — Я пошла домой и сказала мужу, что нам лучше пойти к нему и остаться там на ночь. Мы оставались у него до дня похорон».

Мы прожили у него две или три недели, и он искал домохозяйку. Кандидаты приходили, он садился и беседовал с ними, а потом заходил к нам и отрицательно качал головой.

Нужно было что-то делать. Он говорил: «Не могла бы ты остаться пожить здесь? Ну, я понимаю, ты не можешь просить своего мужа отказаться от...» Это было несправедливо, и он понимал, что это несправедливо. Его шепетильность была так трогательна. Мы понимали, что нужно что-то делать.

Однажды ночью — поверьте, в моем теле нет косточки суеверия — мне приснилось, что миссис Смит говорит мне: «Эмма, пожалуйста, не покидай папу».

А когда Лейвелл проснулся утром, он сказал: «У меня очень странное ощущение. Я не знаю, был ли это сон или что-то другое, но Анна со мной разговаривала. Мы не можем его оставить».

Мы все обдумали и обсудили. В тот вечер мы пошли к нему и сказали, что мы откажемся от своего дома, и будем жить у него, если он этого хочет.

Я никогда не забуду выражения лица этого человека. Никогда!»

Таким образом пара, которая однажды пришла к доктору Бобу за помощью, переехала к нему, чтобы провести последние полтора года его жизни с ним. Они отказались от своего дома и жили с ним до тех пор, пока его не стало. Лейвелл, который отзывался о докторе Бобе как о «самом достойном любви человеке из всех, кого я знал», рассказывает: «Я был из людей

того сорта, которые считали, что ни один дом не является достаточно большим, чтобы там смогли ужиться две семьи, и из-за этого мы оставляли за собой нашу квартиру в течение какого-то времени после того, как переехали к доку. Но я думаю, что человек, который не ужился бы с доктором Бобом, вряд ли ужился бы с самим собой».

«Один из моментов, причинивших боль, — рассказывает Эмма, — это момент, когда через несколько дней после того, как она умерла, он сказал: “Мы должны подыскать ей надгробный камень. Не могли бы вы поехать со мной?”

Мы проехали несколько кладбищ в разных местах и посмотрели их. Когда мы остановили свой выбор на кладбище Маунт-Пис, я сказала: “Вы, конечно, хотите, чтобы на памятнике было что-нибудь об АА?” — и он ответил: “Спасибо, нет”».

Это было время, когда члены АА думали о памятнике Анне и Бобу. Более того, уже начался сбор средств. Услышав об этом, доктор Боб сразу же попросил, чтобы деньги были возвращены, и выступил против того, чтобы Сообщество устанавливало Анне и ему самому какие бы то ни было мемориалы или памятники. Он сказал Биллу: «Давай мы с тобой будем похоронены так, как все остальные люди».

Доктор Боб видел, что его собственное заболевание прогрессирует с каждым днем. Он знал, что его болезнь была злокачественной и неизлечимой, и принял ее со смирением и без негодования. Он не чувствовал ожесточения по отношению ко врачам, не сумевшим поставить диагноз раньше. «Почему я должен их винить? — говорил он, — возможно, я сам допустил множество смертельных ошибок!»

В те моменты, когда болезнь не укладывала доктора Боба в постель, и не нужно было ложиться в госпиталь на очередную операцию, он старался жить настолько нормально, насколько это было возможно, и наслаждаться жизнью настолько, насколько он мог. После смерти Анны они с Диком С. (братом Пола) полетели на Западное побережье и возобновили старые знакомства.

По возвращении из Калифорнии Дик написал Биллу, что у них было «просто замечательное путешествие, и Боб действи-

тельно воспрял духом», и что когда они возвращались из Лос-Анджелеса, он выглядел лучше, чем в течение многих месяцев. Вернувшись домой, доктор Боб собрался даже поехать в город, чтобы постричься, но в воскресенье «пришли эти друзья-благожелатели — особенно один, который гостил четыре часа, и чуть не свели его с ума.

В понедельник Боб лег в госпиталь Св. Томаса, не то, чтобы что-то серьезное, а просто отдохнуть, — рассказывает Дик. — “Я решил тебе рассказать все, как есть на самом деле. А то вдруг до тебя дошли слухи, что доступ посетителей ко мне уже закрыт, и ты испугался до смерти, когда узнал об этом”».

Эмма рассказывает, что после смерти Анны к ним приходило очень много людей навестить доктора Боба, и в большинстве своем они были оптимистами и старались подбодрить его. «Многие приезжали из других городов, и очень много тех, кто жил неподалеку, в Акроне, — говорит она. — И не было момента, чтобы у нас не стоял букет цветов. Никогда!»

Она все же упоминает одного «хорошего друга, который сидел и пытался рассказывать доктору Бобу: “Это так, это так, а это вот так”, — ну, и доводил доктора Смита до... короче, тот просто не знал, о чем говорит этот человек в половине случаев.

Был еще один АА-евец, который приходил к доктору Бобу каждый день. Они играли в игру, ставкой были пол-доллара. Однажды он пришел, а доктор никого не принимал. “Мне придется сыграть за него”, — сказала я. И, Боже милостивый, я выиграла! Я никогда в жизни не выигрывала. Я пошла наверх и сказала ему, что этот парень был здесь, и он спросил: “Ты сыграла с ним, Эмма?” И я сказала: “Да, вот ваши пол-доллара”.

Когда приходили АА-евцы, они обычно сидели на кухне, где все могли пить кофе, — рассказывает Эмма. — Вы видели эту фотографию в книге “АА взрослеет” — я подавала Дикю С. чашку кофе, когда нас сфотографировали. Я подавала не один галлон кофе на той кухне».

После возвращения из Калифорнии, Боб с Диком посетили родительский старый дом в Вермонте, а затем поехали в Мейн. Куда бы доктор Боб ни поехал, всюду АА-евцы окружа-

ли его вниманием и заботой. Он говорил об этом: «Иногда эти хорошие люди делают для меня слишком много. Мне становится неловко. Я не сделал ничего такого, чтобы заслужить это. Я был всего лишь инструментом в руках Бога».

Вернувшись домой, доктор Боб уделял время общению с друзьями, получая удовольствие от того, что он мог для них сделать. В промежутках между серьезными приступами он восхищался кулинарными способностями Эммы. По ее воспоминаниям, он не любил горячую еду. Он не пил кофе, если тот был слишком горячим. Когда они ходили на собрания в Королевскую школу, он ставил пять чашек кофе на полочку на кухне, чтобы кофе остыл.

«И он не любил жевать, — рассказывала Эмма. — Если бы все было так, как он хотел, он ел бы мясную запеканку каждый день. Он спрашивал: “Эмма, что у нас будет сегодня?” Я ломала голову, стараясь придумать что-нибудь, что могло бы его соблазнить. И говорила: “Я думаю, я приготовлю то-то и то-то”. “Хорошо, а можно завтра у нас будет мясная запеканка?” Честное слово, мой бедный муж не съел и пары запеканок после того, как не стало доктора Боба. Я не могу есть ее до сих пор.

Он так любил красную малину! У него был сосед, который, бывало, приносил ему в сезон четыре-пять кварт. И он говорил: “А ты знаешь, как ее нужно есть?” Я отвечала: “Разумеется, знаю. Ее нужно посыпать сахаром”. “Это неправильно, Эмма”. И брал самую большую суповую тарелку, насыпал малину доверху, заливал водой со льдом, а затем добавлял сахар.

Мы с Лейвеллом задумали купить телевизор, но я слышала, как доктор говорил, что он ему не нужен. И тем не менее, мы его спросили. “Что ж, — сказал он, — полагаю, если вы купите телевизор, труба в вашем распоряжении. Можете на нее антенну поставить”.

Но он в него даже не заглядывал. Был как-то вечером курьезный случай. Мы с мужем смотрели телевизор, а он улегся на своей длинной тахте в другом конце комнаты и читал газету. Я случайно взглянула на него и, на тебе, он поверх газеты тихонько смотрит телевизор. Попался! Я рассмеялась. А он лишь виновато улыбнулся. В тот день показывали отличные соревнования по борьбе, а он был сам не свой до нее. Он сказал:

“Давайте посмотрим борьбу сегодня вечером”. И я ответила: “Только при одном условии — что Вы пойдете наверх и хорошенько вздремнете после ланча”. И он согласился».

А потом доктор Боб приобрел кабриолет, черный Бьюик Родстер. Он обожал машины, и в течение жизни у него их было множество. Но эта была его самой любимой, «машина, о которой я всегда мечтал».

«Как-то раз мы все сидели в гостиной, — вспоминает Лейвелл, — он вдруг вскочил и пошел к телефону. “Добрый день, Русс. Доктаа Смит, дом 855 на Аадмау. Да, я видел в объявлении, что Вы продаете кабриолет. Привезите его посмотреть, привезете?”

В назначенное время машина приехала, — рассказывает Лейвелл. — В тот день доктор не мог выходить из дома, и он сказал: “Аберкромби, не мог бы ты переобуться и немножко прокатиться?” Когда я вернулся, он спросил меня, как она урчит. Я сказал “о’кей”, и это решило дело. Он сел и выписал чек».

Друзья до сих пор помнят, как он носился по улицам города в кабриолете с откинутым верхом. «Он был самым ужасным водителем в Акроне, — говорит Эмма. — Он платил кучу штрафов за нарушение парковки и превышение скорости. Когда он садился в родстер, он просто летал».

Смитти соглашается: «Чем старше он становился, тем бесшабашнее ездил. С ним страшно было ездить».

«Каждый день после ланча, когда был в состоянии, он уезжал на ней поиграть в карты в Городском Клубе», — рассказывает Эмма. — Я говорила: “Пожалуйста, не надевайте эту старую кепку”, а он отвечал: “О, Эмма, это такой стиль”. Я могла проверять по нему часы, когда он возвращался. Он врывается на нашу улицу, подъезжал к самому дому, резко давил на тормоза и скользил... Он действительно был нечто — просто как маленький ребенок».

В то время доктор Боб еще продолжал ходить на собрания АА в Королевскую школу. Анни С. вспоминает, как кто-то спросил его тогда: «Неужели Вы должны ходить на все эти собрания? Почему бы Вам не посидеть дома и не побереечь силы?»

Доктор Боб немножко подумал над вопросом и ответил: «Первая причина состоит в том, что это работает. Зачем рис-

ковать и пробовать что-то другое? Вторая причина в том, что я не хочу отказывать себе в роскоши знакомиться, встречаться и общаться с друзьями-алкоголиками. Это доставляет мне удовольствие. И третья причина является наиболее важной. Я являюсь частью этого собрания и присутствую на нем ради тех новых мужчин или женщин, которые могут войти в эту дверь. Я являюсь живым доказательством того, что АА работает, пока я остаюсь в АА, и я должен передать это новичкам, которые придут сюда. Я являюсь живым примером».



У доктора Боба, наконец, появилась машина, о которой он мечтал — с откидным верхом, как он всегда хотел.

XXIX. Последний год

АА-евцы вспоминают, что доктор Боб не пропускал ни одного собрания в Королевской школе вплоть до своего последнего выступления в Кливленде, в июле 1950 года. «Понимаете, — говорит один АА-евец, — его отсутствие бросалось в глаза. Смотришь на стул, на котором он обычно сидел, — а тот пуст».

«После их смерти я так много думал о докторе Бобе и Анне, что просто не мог ходить в Королевскую школу, — говорит Билл В. Х. — Я привык видеть их сидящими там. И то, что я не мог больше видеть там Дока, просто разрывало мне сердце, ведь он так много значил в моей жизни. Он всегда говорил что-нибудь очень важное. Я проделывал чертовски длинный путь, чтобы послушать его».

Очень долго никто не садился на место доктора Боба. И, наконец, какой-то новичок, который не знал ничего, сел туда, и никто ему ничего не сказал. Наверное, случилось то, что и должно было случиться.

В конце, когда доктор Боб готовился к смерти, оставалось три дела, которые он хотел сделать: еще раз съездить в Сент

Джонсбери; съездить в Техас на Рождество; и еще он хотел присутствовать на Первом Международном Съезде АА в Кливленде.

Шло время, приближался день Съезда, и доктор Боб начал все больше и больше экономить силы. Друзья считали, что ему не следует даже пытаться ехать туда.

«Он не мог даже сидеть прямо, — вспоминает Эмма. — В полдень я сказала ему:

— Доктор, пожалуйста, не надо Вам туда ехать.

— Я просто должен туда поехать — ответил он».

Эл С., АА-евец из Нью-Йорка, повез доктора Боба в Кливленд. «Все, что он сказал, было: “Я устал. Пожалуйста, извините меня, если я помолчу”, — вспоминает Эл. — Я не думал, что он все это выдержит».

Там были тысячи людей. Кто-то вспоминает, как волны любви, исходящей от АА-евцев, казалось, придавали силы доктору Бобу; кто-то о том, как он схватился за бок во время своего выступления. (Во время последнего выступления Билла на Съезде, 20 лет спустя, были люди, заметившие сходство обстоятельств.)

Это было короткое выступление. Большинство людей помнят его совет стараться сохранить простоту, и довольно часто цитируют его, чтобы подчеркнуть какую-то свою точку зрения. Но доктор Боб сказал намного больше, и то, что он сказал о Двенадцати Шагах, в толковании не нуждается:

«Дорогие мои друзья в АА и вне АА, с моей стороны было бы просто бессовестно не воспользоваться возможностью приветствовать вас здесь, в Кливленде, и не только тех, кто присутствует на этой встрече, но и тех, кого нет сегодня с нами. Я очень надеюсь, что присутствие такого большого числа людей, а также те слова, которые вы здесь услышите, воодушевят вас — и не только вас самих, но, я надеюсь, вы сможете донести и передать это воодушевление всем тем парням и девчонкам у вас дома, которым не посчастливилось так, как вам, приехать сюда. Другими словами, мы надеемся, что ваш приезд будет и приятным, и полезным.

Меня охватывает сильное волнение, когда я смотрю на огромное море лиц с чувством, что, возможно, крошечный вклад,

который я внес много лет назад, сыграл хоть какую-то бесконечно малую роль в том, чтобы сделать эту встречу возможной. Меня также охватывает глубокое волнение, когда я думаю о том, что у всех у нас была одна проблема. Мы все делали одно и то же. Мы все получили одинаковые результаты, пропорциональные нашему усердию, энтузиазму и преданности. Если вы простите мне небольшое личное отступление, то позвольте мне сказать, что я провел в постели пять из последних семи месяцев, и мои силы не вернулись ко мне в той мере, в какой мне бы этого хотелось, поэтому мое выступление будет вынужденно коротким.

Есть две или три вещи, которые пришли мне в голову, и которые заслуживают того, чтобы обратить на них немного больше внимания. Одна из них — простота нашей программы. Давайте же не теряйте ее в поисках фрейдистских комплексов и прочих вещей, интересных с научной точки зрения, но имеющих очень мало общего с нашей действительной работой по программе АА. Наши Двенадцать Шагов, если их сконцентрировать до предела, можно выразить словами “любовь” и “служение”. Мы понимаем, что такое любовь, и мы понимаем, что такое служение. Поэтому давайте хранить в памяти эти две составляющие нашей программы.

Давайте также помнить о том, чтобы быть осторожными с этим коварным инструментом, нашим языком, который может ошибаться, и если мы говорим что-то, то пусть в наших словах будет доброта, внимание и терпимость.

И еще одно. Сегодня никого из нас здесь не было бы, если бы кто-то не потратил время, чтобы объяснить нам все это, дружески похлопать по плечу, сводить нас на пару собраний, и не сделал бы множество других маленьких добрых дел для нашей пользы. Поэтому давайте никогда не доходить до такой степени ограниченного самодовольства, когда мы не захотели или поленились бы донести до наших менее счастливых братьев эту помощь, оказавшуюся столь полезной для нас. Большое спасибо, благодарю вас».

Когда он закончил, стало очевидно, что напряжение головы, с которым он произнес свою короткую речь, отняло у него последние силы. Как он ни старался, но вынужден был поки-

нуть сцену. В оцепенении тысячи глаз наблюдали за тем, как он спускался в зал.

«Это было чудовищной мукой для нас с Лейвеллом, сидеть там и наблюдать за ним, — рассказывает Эмма. — Мы знали, что каждый вздох давался ему с трудом. Его выступление было прекрасно. Он не стал садиться в зале, когда закончил. Он ушел. Мы выбрались оттуда как можно быстрее. Я была ужасно напугана. Я думала, а вдруг ему станет плохо. Но мы добрались домой почти одновременно с ним, и он вновь выглядел вполне нормально».

Эл С., который вез доктора Боба назад в Акрон, говорит: «Одно это усилие стоило ему столько, что он мог только полужалечь, откинувшись назад, совершенно обессиленный. Он буквально отдал всего себя».

Эл, который в то время был редактором журнала Грейпвайн и принял большое участие в выпуске памятного номера, посвященного доктору Бобу (январь 1951 года), сказал позже об основателях следующее: «Без направляющих усилий Билла, АА не было бы вообще. Без уравновешенности Боба, кто знает, каким бы оно было?»

«Я никогда не слышал раньше, как папа произносит речь перед большой аудиторией, — вспоминает Смитти. — Мы с Бетти были в Кливленде. После этого съезда, хотя здоровье папы и ухудшилось, мы отвезли его в Вермонт, где провели около недели.

Там папа встречался с друзьями детства и старыми приятелями, и вообще замечательно провел время. Это была поездка, от которой мы с Бетти не отказались бы ни за что на свете, поскольку это была хорошая возможность поговорить с папой. Нам был интересен его религиозный опыт, и у нас у обоих были вопросы, на которые он помог найти ответы».

Перед отъездом в Вермонт Боб спросил Лейвелла, на какой из машин он хочет поехать в отпуск. «Мне и в голову не приходило взять хоть какую-то», — ответил Лейвелл.

«Возьмите кадиллак, — сказал Боб. — Вдвоем вам будет в нем удобнее. А мы возьмем родстер».

«Мы толковали об этом и так, и сяк», — рассказывает Эмма. «И когда приехал Смитти, Лейвелл сказал: “Смитти, не

давай ему этого делать. Кадиллак такой просторный. Он сможет и прилечь там, и ноги вытянуть. А в бьюике он ничего такого не сможет”.

Их не было десять дней. И нас тоже, в основном мы были в Вирджинии. В последний день перед возвращением я ужасно дергалась, и Лейвелл спросил меня: “Тебе беспокойно?” А я спрашиваю: “Тебя тоже?” И он ответил: “Да, думаю, нам надо ехать домой”.

Домой мы вернулись после обеда. Около трех или четырех часов подъехал кадиллак. И когда этот святой человек пошел по дорожке к дому и взглянул на светящиеся окна, мне пришлось отвернуться и уйти на кухню, потому что я не могла сдерживать слез. Он так боялся, что мы еще не вернулись».

Сразу по возвращении доктор Боб лег в госпиталь Св. Томаса на одну из небольших операций, которые, казалось, бесконечной чередой шли все эти последние годы. Потом он вернулся домой, под присмотр Эммы и Лейвелла.

Это было в начале сентября, а он прожил до середины ноября. «Затем боль стала просто нестерпимой, — рассказывает Эмма. — С каждым днем ему становилось все хуже. А он уже видеть не мог этот госпиталь! Но вновь потребовались процедуры, которые нельзя было сделать дома. Мы должны были отвезти его, и он собирался пробыть там не больше суток. А потом мы бы его забрали.

Были у нас хорошие дни, были дни плохие. Я помню, как-то он провел в постели шесть недель. Иногда ему приходилось делать по пять-шесть уколов в день. И он всегда благодарил:

- От всей души спасибо тебе.
- Спасибо мне? Вот за такое?
- Да, именно.

Он всегда был худым, с самого детства. Но дошло до того, что все, что у меня оставалось, это кусочек кожи на его икре, чтобы вставить иглу. И он никогда не жаловался.

Моя спальня была наискосок от спальни доктора. Бывало, он сидел на краю кровати и курил. Затем он оглядывался по сторонам, продолжая сидеть на кровати. А я думала: “Бедный ты, бедный, как же ты сможешь уснуть?”

Он никогда не говорил нам, что у него что-то болит, но не могло быть иначе. Я знаю, что ему было больно лежать в постели. Боль опоясывала. Начинаясь она от предстательной железы. Если бы они обнаружили опухоль на два года раньше, они могли что-то сделать. Но во время обследования они не там взяли образец на биопсию. Но он никогда не роптал об этом. Он говорил, что любой мог промахнуться.

Да, он был борец. И он любил бокс. Не берусь сказать, хорошим он был боксером или нет, не знаю. Были у нас старая боксерская перчатка и старый собачий ошейник — ошейник их первого бульдога — висевший на кровати миссис Смит. Он всегда там висел. Я не убрала бы его ни за что.

Вы знаете, было какое-то глубокое чувство дружелюбия, позволявшее часами сидеть с ним рядышком и ни о чем не говорить, а ведь он мог вместить море мудрости в одно предложение. Но иногда он устраивал настоящие разговорные пиршества. Говорить он мог часами. Когда он выговаривался полностью, он забывал об этом.

Я могла подняться к нему за чем-нибудь, а он был еще в кровати и говорил: “Ау, Эмми, брось-ка все свои дела. Сядь, поговори со мной”. И он говорил, говорил, говорил — о вещах, которые были выше моего понимания. Но я слушала.

Иногда мне нужно было уйти, чтобы сделать прическу, и он терпеть не мог, когда я уходила. Однажды, когда я пришла домой, он спросил: “Эмма, тебе завтра нужно куда-нибудь идти?” Я сказала, что нет. “О, я так рад, что ты будешь дома”. Затем я рассказала об этом мужу, и он пошутил: “Ты надулась от гордости, как старая жаба”. Мне это было приятно. Мне в самом деле это было очень приятно.

Да, конечно, это была ответственность. Но нам обоим было очень приятно думать, что Смитти и доктор Боб доверяли нам и считали, что мы можем быть с ним и знаем обо всем, что необходимо для него сделать. И мы гордились тем, что могли это делать, потому что он спас жизнь моему мужу.

Он знал, что его ждет, но не впадал в меланхолию. О, ходит так много гадких сплетен о нем — что ему давали слишком много таблеток, и все такое, когда он был в госпитале. Но его

сознание оставалось настолько же ясным, как ваше или мое, до самого конца. Вечером, накануне его смерти, я сделала химическую завивку, и мой муж сказал: “Ну как, доктор Боб, что вы думаете об этой новой прическе, которую вам придется теперь терпеть?”

“Смотрится отлично, — сказал он. — Оставь ее в покое.”
Никогда никому не позволяйте болтать, что он не соображал, о чем говорил тогда!»

В эти последние месяцы Генриетта Сейберлинг навестила доктора Боба: «Боб, и тебя, и меня в один прекрасный день ожидает большое путешествие», — сказала она ему. «Его вера была потрясающей, — говорит она. — Они с Анной делали все возможное в том, что касалось их духовного роста. Они были абсолютно к этому готовы, когда умерли».

Доктор Том Скудери, который знал доктора Боба с 1934 года, вспоминает один свой разговор с ним, когда тот лежал в госпитале. «Он сказал: “Я скоро уйду, чтобы встретиться со своим Создателем. Я этого не боюсь”».

Анна С., которая также знала доктора Боба даже до начала его трезвости, вспоминает, что он говорил о смерти очень легко: «“Вы говорите о смерти так, как я говорю о послеобеденной поездке домой, — сказала она ему однажды. — Ни страха, ни эмоций, ничего. Как это возможно?”»

— Анна, — ответил он, — ты когда-нибудь бывала в аэропорту и наблюдала, как взлетают самолеты?

— Много раз, — ответила она.

— Какое-то время самолет виден, и вот его уже не видно, — сказал он. — Но это не значит, что он растаял или исчез. Он просто нашел другой горизонт. Это то, что я думаю о смерти. Я найду новый горизонт».

Прежде, чем уйти в иной мир, доктору Бобу оставалось еще доделать одно незавершенное АА-евское дело. Касалось это обещанной конференции АА — в некотором роде его и Билла завещания тысячам сегодняшних АА-евцев, и тем, кто еще придет.

В воскресенье, перед тем как Док лег в госпиталь, как оказалось, в последний раз, Билл в очередной раз посетил дом 855

по Адмор — дом, в котором он чувствовал, как «безмерная благодать излилась на меня с самого моего первого визита». Билл помнит, как он говорил доктору, что «даже если мы оба не станем ничего делать в этом направлении, и будем продолжать играть в молчанку, это все равно будет нашим действием... Все будут считать, что текущие дела идут в соответствии с нашим полным одобрением».

Билл полагал, что «нам все равно придется созвать конференцию, даже если в первый раз она будет неудачной. Нужно дать делегатам движения возможность приехать в Нью-Йорк и посмотреть, как же на самом деле идут дела у АА в мире. А потом уже они смогут решить, брать им на себя эту ответственность, или не брать. И тогда это будет решением самого движения, а не решением, принятым в тишине доктором Бобом и мною...»

В конце концов, он посмотрел на меня и сказал: “Билл, это должно быть решением всего АА, а не нашим. Давай созовем эту конференцию. Я согласен”.

Спустя несколько часов я уехал от доктора Боба, зная, что на следующей неделе ему предстоит очень серьезная операция. Никто из нас не решился сказать того, что было у нас в душе. Мы оба знали, что это может оказаться последним решением, которое мы принимаем вместе. Я спустился по лестнице, и затем обернулся, чтобы взглянуть на него. Боб стоял в дверях, высокий и прямой, как всегда. Небольшой румянец вновь вернулся на его щеки, и он был аккуратно одет в легкий серый костюм. Это был мой партнер, человек, с которым мы не сказали друг другу ни одного плохого слова. Милая, широкая знакомая улыбка была на его лице, когда он сказал почти шутливо: “Помни, Билл, давай не потеряем все это. Давай сохраним его в простоте!” Я отвернулся, будучи не в силах сказать ни слова. Это был последний раз, когда я его видел».

«В последний раз, — говорит Эмма, — мы отвезли его в Городской госпиталь, и им пришлось потрудиться немного больше. Мы пришли к нему туда в среду вечером, и он просил меня забрать его домой. И я сказала: “Если вам разрешат — тогда конечно”. Он хотел, чтобы я оставалась с ним, но я не могла.

На следующий день, примерно в 11 часов я собиралась пойти в госпиталь, а потом подумала: «Подожду, пока Лейвэлл вернется». Затем позвонили из госпиталя и сказали, что мне лучше приехать немедленно. Мне пришлось ждать такси... И Сюю тоже не успела приехать вовремя. Он умер.

Он видел свои ногти. Они были синими — от цианоза, когда кровь перестает течь. И он знал. Он сказал: «Позвоните моей семье. Это конец». Он знал это. И он знал это накануне вечером, когда он просил, чтобы мы забрали его домой.

Мне было так плохо, оттого, что я думала, что не успела. Но врач сказал мне: «Не пытайтесь его вернуть, как бы Вам этого ни хотелось. Он мог в любой момент умереть от удушья. Это было у него в горле»».

Вот так 16 ноября 1950 года доктор Боб ушел из жизни к «новому горизонту».

«Я вернулся в Акрон на похороны, — рассказывает Смитти. — Очень много его старых друзей пришло к нему в похоронный зал. Все они были ему очень благодарны, потому что считали, что он им помог. Это был очень важный опыт для меня».

Похоронную церемонию проводил в Епископальной Церкви Доктор Вальтер Танкс, чей ответ на телефонный звонок Билла 15 лет назад привел к первой встрече Боба и Билла. Доктор Боб был «похоронен как обычные люди», на кладбище Маунт-Пис. Рядом с ним его Анна, так же, как и в течение многих лет. Более чем простой надгробный камень, и никакого монумента.

Никакого монумента?

Посетив могилы доктора Боба и Анны, Билл не обнаружил ни большого мемориала, ни упоминания об АА — только «простой надгробный камень».



12 шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем — признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смирно просили Его исправить наши изъязвы.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы понимали Его*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

12 традиций АА

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Некоторые важные даты

- 1879 8 августа: родился Роберт Холбрук Смит
 1898 Боб стал выпускником Академии в Сент Джонсбери
 1902 Боб стал выпускником Колледжа в Дартмуте
 1910 Боб получил степень Доктора Медицины в Университете Раш
 1912 Доктор Боб начал медицинскую практику в Акроне
 1915 25 января: женился на Анне Рипли
 1933 Начал посещать собрания Оксфордской группы, чтобы справиться со своим алкоголизмом
 1935 12 мая: доктор Боб встретился с Биллом Уилсоном
 10 июня: доктор Боб выпил в последний раз; начало АА
 1937 Будущие участники приезжают в Акрон из Кливленда
 Ноябрь: доктор Боб и Билл поняли, что началась «цепная реакция»; участники АА в Акроне согласились с необходимостью книги
 1939 Алкоголики проводят собрания в Детройте; образована группа в Янгстоуне
 Апрель: «Анонимные Алкоголики» (Большая Книга) вышла из печати
 11 мая: первое собрание АА группы в Кливленде (независимо от Оксфордской группы)
 Август: доктор Боб и сестра Игнатия начинают лечить алкоголиков в госпитале Св. Томаса
 Сентябрь: начала работать группа в Чикаго
 Октябрь: статьи об АА в «Plain Dealer»
 Ноябрь-декабрь: АА в Акроне отделились от Оксфордской группы, начали проводить собрания в доме доктора Боба
 1940 Январь: у группы в Акроне появился новый дом в Королевской школе
 Сентябрь: первое собрание АА группы в Толедо
 1941 1 марта: статья об АА в Saturday Evening Post
 Кливлендские АА отмечают День Доктора Смита
 1942 Доктора Боба и Билла обвинили в получении доходов от Большой Книги
 1948 Декабрь: последнее большое выступление доктора Боба в Детройте
 Лето: доктор Боб обнаружил, что у него рак; вышел на пенсию и прекратил медицинскую практику
 1949 Март: доктор Боб считал идею конференции АА преждевременной
 1 июня: умерла Анна Рипли Смит
 1950 28–30 июля: Первый Международный Съезд АА в Кливленде; доктор Боб в последний раз появился на большом собрании АА; одобрил Двенадцать Традиций и Конференцию АА по Обслуживанию
 16 ноября: доктор Боб умер
 Декабрь: статья в «Грейпвайн» (подготовленная ранее), подписанная обоими, Биллом и доктором Бобом, рекомендующая учредить Центральную Конференцию АА по Обслуживанию

Источники

Следующие сокращения используются в этом разделе:

- АА «Анонимные Алкоголики» (Большая Книга)
 Age «Анонимные Алкоголики взрослеют» (книга)
 Alexander «Статьи Джека Александра» (брошюра с перепечатанной историей из «Saturday Evening Post»)
 С Кассета или другой вид записи
 Co-F «Сооснователи Анонимных Алкоголиков» (брошюра, включающая последнее большое выступление доктора Боба, 1948 г.)
 Farewell «Прощальное выступление доктора Боба» (брошюра с отрывками из его последнего выступления в 1950 году; полностью доступна на кассете и на полной распечатке кассеты)
 GV АА Грейпвайн (Grapewine, ежемесячный журнал АА)
 L Письмо
 T Напечатанные материалы, включая распечатку магнитофонных записей
 12 & 12 «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» (книга)

Материалы из архивов АА обозначены буквами (в круглых скобках), которые указывают доступность каждого источника, определенно-го Центральным Советом АА по Обслуживанию и его Комитетом по архивам, следующим образом:

- (A-1) Общие — открытые для публики
 (B) Закрытые — доступ к ним требует разрешения и одобрения Комитета по архивам
 (C) Конфиденциальные — не доступны, в течение определенного периода времени или при определенных условиях

Ссылки на книги АА, брошюры и журнал АА Грейпвайн сопровождаются номерами страниц этих публикаций. Цитаты из Библии приводятся из издания под редакцией Кинга Джеймса, если не указано другое.

Страница	Источник	Страница	Источник
10	C,T, 1954(B)	43-44	C,T, 1954(B)
10-12	Farewell, 1950	45-46	C,T, 1954(B)
12	Age, 69	46	GV 1/51,28
12	A A, 172	46	C,T, 1954(B)
12-13	AA, 171	46-48	C,T, 1977(B)
13	GV 1/51, 12	48	GV 2/77, 3
13-14	GV 6/74, 31	48	C,T, 1977(B)
14-15	GV 1/51, 12	48-49	GV 2/77, 3-4
15	GV 1/51, 13-14	49	C,T, 1977(B)
16	GV1/51, 14	49-50	GV 2/77, 4-5
17, 18	C,T, 1977(B)	50	C,T, 1977(B)
19	AA, 172	50-51	C,T, 1954(B)
19	L, 10/9/58 (B)	51-52	GT, 1977(B)
19-20	C(B)	53	AA, 178-179
20	C,T, 1954(B)	54	Co-F,p. 13
20	GV 1/51, 14	55-56	AA, 178
20, 21-22	C(B)	57-58	C,2/26/78(B)
22	AA, 172	58	Co-F,9
23	L, 10/9/58 (B)	58-59	C 2/26/78 (B)
24-25	C(B)	59	Co-F, 11
25	C,T, 1954(B)	59	C,T, 1954(B)
25, 26-27	AA, 173-174	60	Co-F, 7-8
27	GV 1/51,17	60	C,T, 1954(B)
27	AA, 174	60, 64	C, 2/26/78 (B)
27	GV 1/51, 17-18	64	Age, 66
28	AA, 174-175	64-66	GV 1/51, 4-5
28	C, T, 1954(B)	66	Co-F, 6-7
28-29	AA, 174-175	66-67	C,T, 1954(B)
29	GV 1/74, 32	67	Age, 67
29-30	C,T, 1954(B)	67	C(B)
30	C,T, 1977(B)	68	Age, 68-70
30-33	AA, 175-177	68	AA, 180
34	AA, 188	69	C,T, 1954(B)
34	C,T,6/74(B)	69-70	C, 2/26/78 (B)
35-38	C,T, 1954(B)	70	Co-F, 7
39	AA,177	70-71	L, 1935(C)
39-40	C,T, 1954(B)	71	GV 1/51,5
40-42	AA, 176-178	71-72	C,T, 1954(B)
42-43	C,T, 1954(B)	73	AA, 179
43	C,T, 1977(B)	73	GV1/51, 5

Страница	Источник	Страница	Источник
73	Co-F, 7	126	(B)
73-74	C,T, 1954(B)	126-127	C,T, 1954(B)
74-75	GV 1/51,6	127	GV 1/51,28
76	AA.181	127	GV2/45.2
76	Co-F, 11-12	128	C,T, 1977(B)
77	Farewell	128-134	2/23/38 (B)
77-78	L, 1935(C)	134-135	Age, 149
78-80	C,T, 1954(B)	135-136	8/11/38
80-81	C,T, 1977(B)	137-139	C,T, 1954(B)
81	C,T, 1954(B)	139-140	C,T(B)
81-82	Age, 71	140-141	C,T, 1954(B)
82	AA,188	141	C,X 1954(B)
82	GV 1/51,6-7	141-142	C,T, 1977(B)
83	AA, 182-192	142-143	C,T, 1954(B)
83-86, 87-89	C,T, 1977(B)	143-144	C,T,(B)
90-91	C, 1975(B)	144	Matthew 6:33
92-93, 93-95	C,T, 1954(B)	144-146	C,T, 1954(B)
95	C,T, 1977(B)	146	C,X 1977(B)
95-96	C, T, 1954(B)	146-147	C,X 1954(B)
96-97	Co-F, 10	147	C,X 1977(B)
97	Co-F, 9	147	C,X 1954(B)
97-98	C, T, 1954(B)	147-148	C,X 1977(B)
98-99	C,T, 1954(B)	148-149	C,X 1954(B)
99	L, 1935(C)	149-150	C, 11/1/76 (B)
99-100	A A, 159-160	150	C,X 1977(B)
100-102	C,T, 1954(B)	150-151	C,X8/78(B)
102	C,T, 1977(B)	151	C,X 1954(B)
102-104	GV 2/77, 5-6	151-152	L,6/38(B)
104	Co-F, 9	152	C, 1975(B)
104-105	Co-F, 8-9	152	C,X 1954(B)
105-107	C,T, 1954(B)	152-153	C, X 1954(B)
108	L,1936(C)	153	C,T, 1977(B)
109	C,T(B)	153	C, T, 1954(B)
109-110	C,F, 1977(B)	153-154	Age, 162
112-113, 114-115	C,T, 1954(B)	154	C,T, 1954(B)
115-116	C,T, 1954(B)	155	C,T, 1954(B)
116-119	C,T, 1954(B)	155	AA.xiii
119-121	C,T, 1954(B)	156-157	C,T, 1954(B)
122-123	C,T, 1954	157	Age, 74
123-124	Age, 145-146	158	C,T, 1977(B)

Страница	Источник	Страница	Источник
159–161	C 2/26/78 (B)	191–192	C,T, 1977(B)
162	C, T(B)	194, 195–197	C, T, 1954(B)
162–163	C,T, 1954(B)	197	L, 12/24/49 (B)
163–164	C,T(B)	198	T, 4/5/66 (A–1)
164	C,T, 1954(B)	198–199	Cor. 1:27–30
164	C,T(B)	(Douai)	
165	C,T, 1954(B)	200	C,T, 1954(B)
165, 166	L(B)	200–201	L, 10/39 (B)
166	C,T, 1977(B)	201	C, T, 1954(B)
166	GV 1/51,27,28	201	L, 6/4/39 (B)
167, 168	L,6/4/39 (B)	201–202	C,T, 1954(B)
168	C, T, 1954(B)	202	L, 10/39 (B)
168–169	C,T, 1977(B)	202–203	C,T,(B)
169	L, 9/39 (B)	203	L, 10/39 (B)
169–170	C,T, 1977(B)	203	C,T, 1977(B)
171–172	Alexander, 17	203	C,T, 1954(B)
172	L, 5/39 (B)	203	Age, 20
172	L, 9/39 (B)	203	C,T(B)
172	L, 9/15/39 (B)	204	Age, 20
172–174	L, 1939(B)	204	L, 1939(B)
175	9/30/39 (A–1)	204–205	10/21/39 (A–1)
175	C, T, 1977(B)	205	C,T, 1954(B)
175–176	L, 1939(B)	205	11/27/39 (A–1)
176	C,T,8/78(B)	205–206	C,T(B)
176–177	C,T, 1954(B)	206–207	C,T, 1954(B)
177	C,T, 1977(B)	208	L, 10/40 (B)
177–178	C,T, 1954(B)	208–209	C,T,(B)
178–179	C,T, 1977(B)	209	C,T, 1977(B)
179–180	C, 1954(B)	209	L, 11/10/40 (B)
180–181	C,T, 1954(B)	210	C,T, 1977(B)
181	L,9/39(B)	210	L, 12/40 (B)
181	L, 1939(B)	210–211	L, 12/12/39 (B)
182	C,T, 1954(B)	211	Age, 21–22
182	L, 1940(B)	212	Farewell
182–184	C, T, 1977(B)	213, 216	C,T, 1977(B)
185–188, 189	C,T, 1954(B)	216, 217	C,T, 1954(B)
189	C(B)	217	L, 12/39 (B)
189–190	C,1977(B)	217	C,T, 1954(B)
190	C (B)	217–218	C,T, 1977(B)
190–191	C,T, 1954(B)	218	L,1/2/40 (B)

Страница	Источник	Страница	Источник
219	C,T, 1977(B)	249–250,	
219	L, 5/14/40 (B)	251–252	C,T, 1977(B)
220–221	C,T, 1977(B)	252	C,T(B)
221	C,T, 1954(B)	253	C,T, 8/78 (B)
221	C,T, 1977(B)	253	C,T, 1977(B)
221	C, 1977(B)	253–256	C,T,8/78(B)
221	GV 1/51,31	256–257, 258	C,T, 1977(B)
222	Co–F, 14–15	258	C,T, 1954(B)
222	GV 9/65, 20	258–259	C,7/5/75 (B)
222–223	C,T, 1954(B)	259	Age, 25
223, 224–225	C,T, 1977(B)	261	C,T(B)
225–226	C,7/5/75 (B)	261–262	C,T, 1977(B)
226	C,T, 1977(B)	262–263	L, 1940(B)
226	C,7/5/75 (B)	263	L, 1/41 (B)
226	C,T, 1977(B)	263	C,T, 1977(B)
227	GV 9/48, 1–2	263	L, 1/41 (B)
227, 228–230	C,T, 1977(B)	263, 264	C,X 1977(B)
231	C,7/5/75 (B)	264–265	GV2/69, 11
231–238	C,T, 1977(B)	265	C,T, 1977(B)
240	AA, xiv	267	C,T(B)
240–241	12&12, 141–142	267	C,T, 8/78 (B)
241	C,T, 1954(B)	267–268	C,X(B)
241	Age, 97–98	268	6/42 (B)
241	C,T, 1977(B)	269	L,1941(B)
241–242	C,T(B)	269	12/42 (B)
242–243	C,T, 1977(B)	270–271	C, 7/5/75 (B)
243	L, 11/40(B)	271, 272	C,X 1977(B)
243	C,T, 10/54 (B)	272–273	Co–F, 14
243, 244	C,T, 1977(B)	273	GV 7/44, 2
244	C,T, 10/54 (B)	274–277	C,T, 1977(B)
244	C,T, 1977(B)	277	C, 1976(B)
244–245	C,7/5/75 (B)	277, 278	C,T, 1977(B)
245	C,T,6/74(B)	279	C,T, 1954(B)
245–246	C,T(B)	279–280	C,T, 1977(B)
246	C,7/5/75 (B)	280–283, 285–287	C,T, 1977(B)
246, 247	C,T, 1977(B)	287	C,T, 1977(B)
247–248	C,7/5/75 (B)	287–288	Co–F, 15–16
248	C,T(B)	288	C,T, 1977(B)
248–249	C,7/5/75 (B)	288–289	C,T, 1977(B)
249	L, 1940(B)	290	C,T, 1954(B)

Страница	Источник	Страница	Источник
290	C,T, 1977(B)	321	C,T, 1954(B)
290	C,T, 8/78 (B)	321–322	C, 1948(B)
290–291, 292	C,T, 1977(B)	322, 323	C,T, 1977(B)
293–294	GV 1/51, 34–35	323–325	L, 2/49 (B)
294, 296	C,T, 1977(B)	325	L, 3/14/49 (B)
296	C,T, 1954(B)	325–326, 327	C,T, 1977(B)
297	C,T, 1977(B)	328	C,T, 1954(B)
297	C,T, 1954(B)	328	L, 6/49(B)
297–299	C(B)	328	C,T, 1954(B)
300	C,T, 1977(B)	328–329	6/2/49(A–1)
300–302	L(B)	329	C,T, 1954(B)
302	C,T, 1977(B)	329–330	C,T, 1977(B)
302	C, 1975(B)	330	Age, 136
302	C,T, 1977(B)	330–331	L, 1949(B)
302–304	C,T, 1954(B)	331, 332–333	C,T, 1977(B)
307	Co–F, 12	333	C,T, 1954(B)
307–308	Co–F, 14–15	333	C,T, 1977(B)
308	Matthew 5:23–2	334	C, T, 6/74 (B)
308–309	C,T, 1954(B)	336	C, T 1554(B)
309	Philippians 2:7	337	C, T, 1977(B)
309	C,T, 1954(B)	337–338	C, T, 7/30/50 (B)
309	C,T, 1977(B)	337–338	Farewell
309–311	C,T, 1954(B)	338–339	C, T, 1977(B)
311–312	C,T, 1977(B)	339	C,T, 1954(B)
312	C,T, 1954(B)	339–342	C, T, 1977(B)
312–313	C,T, 1977(B)	342	C, 2/26/78 (B)
313–314	C,T, 8/77(B)	342	C, T, 1977(B)
314	C,T, 1977(B)	342	C, T, 6/74 (B)
316, 317	C,T, 1954(B)	343	Age, 214
317–318	C,T, 1977(B)	343–344	C, T, 1977(B)
319–320	L, 5/48(B)	344	C, T, 1954(B)
320	Age, 214	344	Age, 136
320–321	C, 1948(B)		

ДОКТОР БОБ И СЛАВНЫЕ ВЕТЕРАНЫ

Сдано в набор 01.02.2008. Подписано в печать 11.03.2008.
Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура Лазурский.
Печать офсетная. Печ. л. 22^{1/2}. Тираж экз. Заказ

Отпечатано в Чебоксарской типографии № 1
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15