



*АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ® - 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. • Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.*

■ *АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.*

■ *Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.*

© The A.A. Grapevine, Inc. *Перепечатано с разрешения*  
Авторские права на истории на страницах 8,10,11,13,18 принадлежат © The A.A. Grapevine, Inc.

*Перепечатано с разрешения.*

© 2000 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

475 Riverside Drive, New York, NY 10163

*Mail address:* Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

©2000PCOAA

*Почтовый адрес:* 129128 РФ, Москва, а/я 33

**160М 5/00**

*Напечатано в РОССИИ*

*Компьютерная верстка и обеспечение ЦБО АА России*

## Содержание

<b>Многие из нас думали, что мы особенные</b>		<b>3</b>
<b>Меня зовут Глория, и я алкоголичка</b>	<i>(афро-американка)</i>	<b>4</b>
<b>Меня зовут Луис, и я алкоголик</b>	<i>(79 лет)</i>	<b>5</b>
<b>Меня зовут Патрик, и я алкоголик</b>	<i>(гомосексуалист)</i>	<b>7</b>
<b>Меня зовут Эд, и я алкоголик</b>	<i>(атеист)</i>	<b>8</b>

Меня зовут Пол, и я алкоголик	(индеец)	9
Меня зовут Диана, и я алкоголичка	(15лет)	10
Меня зовут Майкл, и я алкоголик	(священнослужитель)	11
Меня зовут Мэри, и я алкоголичка	(лесбиянка)	12
Меня зовут Джордж, и я алкоголик	(еврей)	13
Я знаменитость, и я алкоголичка	(кинозвезда)	15
Меня зовут Фил, и я алкоголик	(«глубокое дно»)	17
Меня зовут Джим, и я алкоголик	(«мелкое дно»)	18
Меня зовут Джэн, и я алкоголичка	(агностик)	19
Теперь все мы особенные вместе		22

## **МНОГИЕ ИЗ НАС ДУМАЛИ, ЧТО МЫ ОСОБЕННЫЕ.**

Мне АА не поможет. Я слишком далеко зашел. Это подходит для других людей, а я - президент Ассоциации родителей и учителей. Я слишком стар. Я слишком молод. Недостаточно религиозен. Я гомосексуалист. Я еврей. Я человек интеллектуального труда. Я священнослужитель. Слишком умный. Или слишком необразованный.

Утверждая так, любой человек думает, что в его конкретном случае АА не поможет ему по одной из вышеуказанных причин. Возможно - вы один из таких людей.

Мы, члены АА, верим в то, что алкоголизм - это болезнь, которая не считается ни с возрастом, ни с полом, ни с вероисповеданием, ни с расой, ни с богатством, ни с профессией, ни с образованием. Она бьет, не выбирая. Наш опыт доказывает, что алкоголиком может стать *любой* человек. И вне всяких сомнений, что любой, кто хочет бросить пить, в АА - желанный гость. Один из основателей АА Билл У., рассказывая о первых днях АА, писал: «Прошло целых четыре года прежде, чем одна женщина-алкоголичка обрела в АА полноценную трезвость. Да и вообще женщины-алкоголички довольно долго утверждали, что они особенные и что АА - не для них. Но по мере того как общение совершенствовалось, причем по большей части самими женщинами, картина менялась.

Процесс определения болезни и передачи информации о возможности выздоровления все больше и больше нарастал. Окончательно опустившийся человек говорил, что он особенный. Еще громче то же самое говорили представитель высшего общества или забулдыга с Парк-авеню. И то же самое

утверждали художники и люди интеллектуального труда, богатые, бедные, верующие и агностики, индейцы и эскимосы, ветераны войны и заключенные.

Но сегодня все они, и легионы других, трезво говорят о том, насколько все мы, алкоголики, похожи, когда дело подходит к развязке.

В приведенных ниже историях вы можете встретиться с мужчинами и женщинами, чьи раса, возраст, сексуальная ориентация или любые другие условия такие же, как у вас. Они пришли в АА и обнаружили, что Программа Анонимных Алкоголиков работала в их случаях так же, как и в сотнях тьпач других, со всеми нами, уверенными в том, что он или она «особенные». Мы нашли помощь, и мы нашли друзей, к которым смогли присоединиться и поделиться нашим опытом.

Мы больше не одиноки.

### ***Меня зовут Глория, и я алкоголичка (афро-американка).***

Недавно на большом собрании я должна была встретиться с подругой по АА. Войдя в помещение, она направилась прямо через толпу именно туда, где я стояла и разговаривала. Я, надо сказать, удивилась, что она заметила меня так быстро, потому что в комнате было полно народу. Я спросила ее об этом. Она ответила, что сразу же увидела меня, и мы тут же об этом забыли. Не прошло и половины собрания, примерно около часа, как меня вдруг осенило: заметила она меня сразу потому, что я была одной из трех чернокожих в той переполненной комнате. Мне ли с моей черной кожей удивляться, что меня так быстро замечают!

Вполне возможно, что кому-то из вас этот эпизод покажется незначительным, но для меня это было поистине фантастично. Знаете, когда я впервые пришла в АА около четырнадцати лет тому назад, я попала в группу, где большинство составляли белые, и постоянно ощущала себя другой. Я нормально чувствовала себя, пока мы говорили о сохранении трезвости, но, едва начинался разговор о том, где они делали стрижку или о чем-то еще, я чувствовала себя не в своей тарелке. Я помню собрание, на котором одна женщина рассказывала, что она ездила в Европу и продала некоторые акции во время забастовки, а вторая сказала, что у нее был ужасный день из-за того, что она куда-то засунула свои билеты на симфонический концерт. Я все размышляла, а туда ли я попала.

Впервые я выпила, когда мне было пятнадцать лет. Мужчина сказал, что даст мне два доллара, если я приготовлю ему завтрак, и я это сделала. Затем он дал мне немного бурбона. Мне стало хорошо. Впервые я действительно чувствовала себя великолепно. До того случая я всегда ощущала себя не в своей тарелке, кто бы около меня ни находился. А вскоре я поняла, что этот человек хотел от меня большего, чем просто завтрак. Из той ситуации я выпуталась, но испытала абсолютно новые ощущения и вкус, который сопровождал меня в течение долгих лет.

Я была очень несчастлива в своем достаточно тихом доме. У нас никто не злоупотреблял спиртным, а мои родители были очень религиозны. О моей сестре все говорили, что она симпатичнее меня, и я помню, как притворялась больной, чтобы мама уделила мне хоть немного внимания. Но теперь у меня была выпивка, и, когда я пила, то чувствовала тепло и ощущала себя красивой и любимой - хотя бы ненадолго.

И я продолжала пить, несмотря на то, что практически каждый раз, когда пила, буквально заболела. Прошло немного времени, и я решила, что алкоголь мне необходим, чтобы я могла что-то делать. Я была уверена, что на работе он помогает мне печатать быстрее. Во время перерыва на кофе я покупала себе коктейль из виски, и вскоре мне уже требовалось полпинты. В выходные я пила очень много, и к ночи воскресенья находилась в состоянии, близком к смерти.

Наконец однажды я решилась. Я позвонила работавшей со мной белой женщине. Однажды, обнаружив, что меня рвало в туалете, она показала мне брошюры АА. С тех пор я ненавидела ее, но все же наступил день, когда я была готова узнать хоть что-нибудь о том, как не пить.

Она дала мне адрес группы и сказала, что встретит меня там, если я захочу прийти. Я сказал, что приду, но, узнав, что это будет происходить в подвале церкви, едва не передумала. Я не посещала церковь довольно долго и полагала, что все, что собирается в подвалах, весьма сомнительно. Но я была действительно больна. Три дня я пила только чистый бульон и смогла наконец ко дню собрания съесть куриный суп. И я пошла. А куда же еще я могла пойти?

Как я уже говорила, АА я приняла сразу, но некоторое время чувствовала себя немного другой. Та группа состояла в основном из белых людей. Я попробовала сменить группу. Однако, придя в группу, состоящую в основном из афро-американцев, я вдруг почувствовала себя не в своей тарелке. Мне казалось, что я возвращаюсь назад, к ощущению, что без спиртного все плохо. Так я считала раньше. А на самом деле - я просто не была в мире с самой собой. Я никогда не знала душевного покоя, потому и пить начала так быстро.

Но вот у меня появился наставник, и с тех пор мои дела пошли на лад. Я думаю, что все мы, Анонимные Алкоголики, носим зонтики и, если идет сильный дождь, раскрываем их над каждым, кто находится рядом с нами, И, на самом деле, абсолютно неважно, какого цвета у человека кожа.

Сейчас моя лучшая подруга в АА - белая из очень богатой семьи. У них в семье есть домоправительница, и поэтому мать подруги проводит время, играя в карты или занимаясь чем-нибудь в том же духе вне дома. Моя же мать проводит время, работая в церкви, но и моя подруга, и я - мы обе чувствовали одно и то же - что мы обделены любовью. Возможно, у нее были тысячи игрушек, а у меня всего одна кукла, но все сводилось к одному чувству. Сегодня она видит и чувствует все совершенно так же, как и я. Она говорит то, что думаю я, и наоборот. Нам обеим лучше в компании друг с другом, чем с нашими семьями.

Сегодня я хожу на собрания в АА. Я практически не замечаю, присутствуют ли на группе в основном черные или же в основном белые, или их поровну. Они просто Анонимные Алкоголики. Для меня важно общение. Я думаю, что всегда, где бы ни находилась, я чувствовала себя особенной, причем это никак не зависело от моего желания. Я думаю, что в Программе АА есть что-то, что делает все имеющиеся между нами различия несущественными.

***Меня зовут Луис, и я алкоголик (79 лет).***

Думаю, что я всегда был алкоголиком. По крайней мере, я всегда употреблял алкоголь. Бывало, моя мать капала несколько капель виски в бутылку с теплой водой и давала ее мне, когда я был ребенком. Это было давно, очень давно.

Я рано окончил школу и пошел работать на конку кондуктором и водителем одновременно. В то время шесть билетов стоили столько же, сколько и полпинты (около 250 гр., прим. пер.) хлебной водки - четверть доллара. Каждый день мне приходилось принимать трудное решение - первый четвертак прикарманить или второй. В хорошие дни я оставлял компании первые двадцать пять центов и ждал, пока продам двенадцать билетов, прежде чем остановить свой экипаж у бара Дэйли. В плохие дни я брал первый четвертак.

В любом случае, моя работа на конке заканчивалась, когда я заходил к Дэйли. Лошадь не возражала против того, чтобы подождать, а я не переживал насчет пассажиров. Однако переживала компания, в которой я работал, и через некоторое время они направили контролеров, чтобы поймать меня. Но так и не поймали. Я ушел первым.

С тех пор я стал опускаться все ниже и ниже. Я попрошайничал и пил. Я мог закатывать глаза так, что видны были только одни белки. Слепого всегда жалеют, особенно если он так молод. Действуя таким образом, я всегда имел деньги на выпивку. Но однажды я уронил пятидесятицентовую монету, которую дала мне женщина, и бросился за ней прямо в сточную канаву. Она, увидев это, принялась звать полицейских. Я бежал от них без остановки и вскочил в проходящий поезд. В городе, где я осел, я жил в трущобах и пил. Спал в ночлежках, под дверями, в подъездах, в тюрьмах.

Когда мне исполнился двадцать один год, я решил пойти работать. Я нашел работу на железной дороге и оставался там, пока в семьдесят три года не ушел на пенсию. Я работал проводником в грузовых поездах. Один раз я заперся в служебном вагоне, где никто не мог видеть меня и знать, чем я там занимаюсь. А я в основном пил. Я пил все: виски, джин, сухой спирт, денатурат, бормотуху, бальзамирующий состав, мускусную жидкость. Болячки зажили, но у меня до сих пор остались шрамы.

Я не знаю, сколько раз в жизни меня арестовывали, - возможно, тридцать или сорок. Мой первый арест был за попрошайничество. После того как я вышел на пенсию, меня арестовывали семнадцать раз - из-за моего сильнейшего опьянения. У меня была пенсия, которую мне платила железная дорога, и мне

нечего было делать, кроме как пить. Моя жена умерла. Моя замужняя дочь даже не разговаривала со мной. Я жил один, у меня не было друзей, кроме пары таких же опустившихся забулдыг.

Когда мне было 79, меня в очередной раз арестовали. Но только в этот раз все было по-другому. Офицер по надзору за условно осужденными спросил меня, хочу ли я бросить пить. Я сказал «да», и он рассказал мне об Анонимных Алкоголиках и о муниципальном центре реабилитации алкоголиков. Он спросил, нет ли у меня желания попробовать. Подумав, я решил, что терять мне нечего, и стал ходить на собрания в центр.

На одно собрание я пришел с бутылкой спиртного, спрятанной под рубашкой. Седой человек по имени Джим сказал, что он алкоголик и пил в течение долгого времени, но в АА он научился тому, как бросить пить и начать жить. Он спросил, есть ли у меня вопросы. Я спросил, ждет ли эта организация 79-летнего человека, который пил всю свою жизнь, и сможет ли он бросить пить вот так просто. Джим сказал, что он сделал это и что у меня тоже получится. Я посчитал, что, возможно, он и прав, затем залез себе под рубашку, достал бутылку и отдал человеку, сидевшему рядом со мной. С тех пор я не пил.

Вскоре после того как я стал посещать собрания АА, со мной стали происходить события. Хорошие события. Лучшие люди в мире стали моими друзьями. Они действительно мои братья и сестры. Не так давно, на собрании АА, у меня случился сердечный приступ. Они отвезли меня в больницу и оставались рядом со мной, и их дружба вытащила меня, хотя даже доктора не давали мне никакого шанса. Этим людям я обязан жизнью. Сейчас моя дочь любит меня, и я могу видеться с внуками и правнуками. Годы проходят - день за днем - и я догадываюсь, что жить мне осталось недолго. Но я не переживаю. Самое главное, чего я хочу, - умереть трезвым. Я пытаюсь помочь молодым людям обрести трезвость и счастье тем же способом, что и я. Я говорю им: «Если я сумел, то и вы сможете».

### ***Меня зовут Патрик, и я алкоголик (гомосексуалист).***

Семнадцать лет назад бородатый незнакомец, сидевший рядом со мной в гостинной одного из самых худших отелей нашего города, неожиданно повернулся ко мне и поинтересовался, есть ли у меня проблема с алкоголем. «Это почему вы так решили?» - с вызовом спросил я, зная, что в тот момент физически я был трезв, пусть даже меня немножко колотило и с координацией движений не все было в порядке.

Человек этот ничего не ответил. Он просто полез в глубину своего жилета, знававшего лучшие времена, достал оттуда запачканную и сильно помятую брошюру и что-то сказал о каком-то собрании, куда, возможно, я захочу пойти сегодня вечером. Он сказал, что там будут «хорошие люди», которые «поймут меня». Он также упомянул о бесплатном кофе и печенье и убедил меня пойти.

Сегодня я благодарю свою Высшую Силу, которую называю Богом, за тот разговор. И хотя я давно уже был опустошен и равнодушен ко всему, я смог собраться и пойти по адресу, который он мне дал. Естественно, я попал на собрание АА. Там, впервые за много лет, я смог вступить в нормальный контакт с человеком, который вскоре стал моим наставником.

Спустя несколько недель я опять начал пить и изматывал себя еще в течение семи лет. Но впоследствии все-таки вернулся к Высшей Силе. И вот недавно на группе АА для гомосексуалистов в моем родном городе я отметил 10-летний юбилей моей трезвости.

Мой алкоголизм иногда возвращается, равно как и мой гомосексуализм.

Одно из моих самых ранних детских воспоминаний - как я тайком пил пиво из банок моего отчима и доливал туда воду, чтобы он не мог заметить. Затем, еще подростком, я стал ходить в бары для геев. С самого начала мне нравилось ощущение внутреннего тепла от спиртного, невзирая даже на то, что сам его вкус мне не нравился.

Все же эта относительно спокойная жизнь продолжалась не слишком долго, вскоре я стал попадать в неприятности из-за спиртного. Я начал использовать его как опору в жизни, равно как и источник тепла. Я пил, чтобы обрести мужество и совершать опасные поступки. Я не помню, что в то время делал, но сейчас понимаю, что с самого начала пил очень сильно. Например, я помню, какое отвращение испытывал по отношению ко мне мой хороший друг, когда я напился, как свинья, в день своего двадцатилетия. Я считал, что я утонченная натура и всего лишь ищу партнеров для постели, как другие гомосексуалисты. Но теперь-то я знаю, что уже вскоре спиртное стало руководить мной, и это стало началом конца.

До АА все, что у меня было, так это выпивка и секс. Для достижения своих целей я механически использовал людей. Все они были для меня какими-то безликими, нереальными... а сам я уж и подавно Первым реальным человеком, которого я встретил за многие годы, был мой наставник. И он помог мне почувствовать самого себя. Он уничтожил все сомнения, что были у меня, по поводу моего гомосексуализма и всего остального. Без лишней сентиментальности он спокойно протянул мне свою руку, просто как одно живое создание другому. И то, что он вложил в мою руку, было жизнью. Сегодня я верю, что в АА отношения, как в семье. Я думаю, что все люди в АА - и гомосексуалисты, и обычные в половом отношении - это мои братья и сестры. После того как мы протрезвеем, нам дается шанс создать новые здоровые отношения, компенсирующие то, что мы разрушили раньше. Члены нашего Содружества - это люди, которых мы узнаем лучше, только любя их, чувствуя вместе с ними, страдая с ними, когда страдают они, иногда даже ссорясь с ними. Это честный настоящий взаимообмен, какого я никогда не имел дома. Я рад испытывать особую, свойственную только в АА, близость ко многим обычным в половом отношении людям, хотя раньше считал, что это невозможно. Таким образом, я на протяжении ряда лет, посещая собрания АА, где в основном собираются не гомосексуалисты, остаюсь трезвым. Сегодня в АА я знаком с мазохистами, трансвеститами и

представителями других сексуальных меньшинств. Но ведь самое важное - мы здесь все живые создания, алкоголики, и в АА мы все вместе. Ни в АА, ни вне его я никогда не скрывал, что я «голубой». Я сделал правильный выбор. Но я знаю, что, даже скажи я об этом вслух, ничего бы не изменилось. Что мы делаем в нашей личной жизни и как мы говорим об этом, для АА несущественно. Третья Традиция гласит: «Единственным условием для членства в АА является желание бросить пить». И именно оно означало мое выживание с самого первого дня. Поверьте мне, если бы были какие-нибудь другие условия, я бы не остался там.

***Меня зовут Эд, и я алкоголик (атеист),***

Я обращаюсь к тем алкоголикам, у которых возникали проблемы с религиозным аспектом Программы АА, к тем, кто не принимает идею существования сверхъестественного существа. Позвольте мне заявить, что всегда *именно люди* давали мне силы, когда я нуждался в помощи.

Я принимаю то, что мне необходима большая сила, чем та, которой я обладаю, чтобы преодолеть тягу к спиртному. И я получаю эту возможность от силы, которая всегда рождается в АА. Я интерпретировал для себя частое упоминание Бога в Двенадцати Шагах и в других случаях как силы, исходящей от других людей.

После полутора лет моей настоящей трезвости (до этого я пытался постичь Программу АА в течение трех лет) меня постигла личная катастрофа. Я не приписываю себе выбор наказания за мои прошлые грехи, да я и не настолько тщеславен, чтобы думать, что Божество именно меня выбрало бы в качестве мученика. Конечно, есть доля иронии в том, что я стал калекой после определенного срока трезвости, а не во время запоя. Так или иначе, но доля юмора присутствует.

Я глубоко верю в человеческую мораль. Я уверен также, что враждебные побуждения могут быть нейтрализованы добропорядочным поведением и такими же действиями. По моему мнению, сумма такого поведения и таких действий и есть «Высшая Сила», которая в конечном итоге и одерживает победу над враждебными побуждениями.

Глава унитарянцев (религиозная община в США) говорил: «В мире, который уже потерян или скоро будет потерян, любая убедительная концепция Божественного Провидения, которая работает, любое проявление Божественного управления земными делами позволяет опровергнуть утверждение, что единственной альтернативой Вселенной добра является враждебная или сатанинская Вселенная. Существует гораздо более привлекательная альтернатива - нейтральная Вселенная, где люди живут, находя средства спасения, без упования на рай или без ужаса перед адом. Люди могут увидеть, что жизнь имеет ценность не потому только, что так предписано Богом, а еще и потому, что достижения хороших мужчин и женщин, работающих все вместе с любовью и уважением, уже само по себе ценность и награда».

В течение двух лет я был одиночкой, имевшим возможность посещать пару собраний в год. К счастью, у моей жены было хорошее понимание алкоголизма (она в прошлом - член Ал-Анона), и я мог обсуждать свои проблемы с ней ежедневно. Сейчас, несмотря ни на что, мы организовали группу АА в своем районе. Она собирается у нас еженедельно.

Я не мог принять АА или действительно настоящую помощь, пока не дал самому себе реалистичного объяснения Программы. Я все еще атеист, но я благодарный атеист.

Я не хочу менять АА, ведь оно работает для меня. Я просто хочу добиться большего эффекта в привлечении людей рациональных. Их членство очень поможет АА.

### ***Мое имя Пол, и я алкоголик (индеец).***

Я вырос в маленькой резервации в одном из западных штатов, и моя жизнь проходила под влиянием и хорошего, и плохого обеих культур.

В первый раз я выпил летом в возрасте 12 лет, когда отважился отправиться в город с друзьями. Мы купили бутылку и нашли место, где ее выпить. Я напился, вырубился, и меня вырвало, но, тем не менее, мы отправились взять еще. Так было принято: если берешь выпивку, то непременно должен напиться.

Позднее меня отправили в школу-интернат, где выпивку достать было сложно. Я научился использовать заменители: газ для зажигалок, бензин, краски, лак для волос, лосьон после бритья, жидкость для полоскания рта, средство для укрепления волос, нюхал клей. Меня исключили из школы и отправили обратно в резервацию к бабушке и дедушке.

Мой дед, несмотря на свою неграмотность, был очень мудрым человеком. Он-то и сказал мне о трудностях, с которыми я столкнусь из-за отсутствия образования. Поэтому я написал в школу письмо с просьбой дать мне еще один шанс и с обещанием исправиться. От людей, гостивших дома на каникулах, я узнал, что, когда директор получил мое письмо, он созвал собрание учащихся и прочитал письмо перед ними. И единственными, кто при этом смеялся в аудитории, были мои друзья. Этот факт причинил мне столь сильную боль, что я решил никогда и никому не доверять и ни к кому не обращаться за помощью.

Когда мне исполнилось шестнадцать, я покинул резервацию и вступил в ВМС. Находясь в краткосрочном отпуске, я впервые попал в тюрьму за пьянство. У меня появились приличные деньги. Мое пьянство усиливалось. Мне казалось, что пьют буквально все. Сначала моими партнерами по выпивке были новые призывники, позже сослуживцы моего подразделения, и в конце концов я обнаружил себя пьющим в одиночестве, как это и должно было случиться.

Потому что я отличался от других. Когда я пил, не было веселья, не было расслабления, не было вечеров общения с друзьями. Когда я пил, всегда случались только неприятности. Я считал, что все мои проблемы из-за того,

что я индеец. Мои друзья рассказывали мне о том, что именно я говорил или вытворял, когда был в «отключке». По поводу индейцев и огненной воды существовало много шуток, и меня прозвали *Wahoo*. У меня появилось чувство вины, и я потерял самоуважение. Я стал бояться людей, да, впрочем, и всего остального, что окружало меня. Я узнал одиночество.

В 18 лет, без образования, уволенный с флота без почестей, я оказался на улицах Сан-Франциско. У меня было 50 центов в кармане и билет на поезд до Лос-Анджелеса. Я решил, что оказался в таком положении потому, что я индеец, вынужденный бороться за место под солнцем в белом мире.

Некоторое время я бездельничал, в основном оставаясь трезвым. Однажды ночью, когда я находился на Канал-стрит в Чикаго, в соседней «клетке» в белой горячке и конвульсиях умер мужчина. Помнится, я подумал, что ему следовало бы иметь больше здравомыслия и не напиваться до такой степени («но на все Воля Божья»). Я поселился в городе, в котором живу и поныне и где меня арестовывали раз 40 за пьянство.

Здесь, в этом городе, я женился. Моя жена - это, пожалуй, лучшее, что есть в моей жизни. Об АА мы узнали из статьи в газете. Мы позвонили по указанному телефону, нам перезвонили, и мы отправились на первое мое собрание. Люди в группе произвели на меня очень глубокое впечатление, и я в течение семи месяцев цитировал Большую Книгу. Но в глубине души я не был готов к выздоровлению.

А вскоре это случилось - самый тяжелый и, в то же время, самый прекрасный запой, какой у меня когда-либо был, так как он был последним. Страх и чувство вины были самыми сильными за все годы пьянства. Я подвел АА, подвел свою группу, подвел свою жену; образ, который я создавал, был разрушен. Но внезапно меня осенило: «Единственный, кого ты подвел, - так это себя самого». Я вернулся к людям, и мы начали все заново.

Вождь Джозеф из резервации Нец-Перцэ посмотрел на своих людей и увидел, что им холодно, они бедные, бездомные, одинокие, потерпевшие поражение. Он сказал: «Мы не можем продолжать жить так, как мы жили раньше. Мы должны начать новую жизнь. Возьмите то лучшее, что может предложить белый человек, и то лучшее, что может предложить индеец, и начните новую жизнь».

Я стоял у входа в помещение Анонимных Алкоголиков, переполненный страхом, чувством вины, угрызениями совести, смущенный и ощущающий свое полное поражение. Двери открылись, и меня пригласили войти. По мере того как мой разум очищается и я вспоминаю учения моих предков, я думаю, что нашел лучшее из того, что может предложить индеец. Сегодня у меня есть Содружество, Программа Анонимных Алкоголиков и моя прекрасная жизнь. Я чувствую, что нашел лучшее из того, что может предложить белый человек.

***Меня зовут Дивив, и я алкоголичка (15 лет).***

Когда я впервые пришла в АА, я не могла быть алкоголичкой. Это невозможно в 14 лет. Единственная дочь из троих детей и, к тому же, самая младшая, я сама могла выбирать свой путь. Сейчас я верю, что стала алкоголичкой с первого глотка спиртного, так как с тех пор полностью подчинила свою жизнь алкоголю. Я жила в страхе дня, в чувстве обиды, ненавистя всех в своем придуманном мире. Я мечтала о том, что у меня шесть полных одежды шкафов и все девочки завидуют мне. В действительности же я была толстой и завидовала другим. Я ненавидела свою мать за то, что она наказывала меня и не позволяла ходить, как ходят мальчишки, - без майки.

Мы переехали в другой город буквально накануне моего перехода в четвертый класс. Я была по-настоящему одинока. У меня не было друзей, и я не могла ни с кем подружиться. Впоследствии я встретила ребят, которые курили, пили и принимали наркотики. Мои родители просили меня, били меня и спорили со мной. Но какого черта! Они были теми, кому я принадлежала, но кто никогда не хотел меня. Они были теми, кто заставил меня страдать все эти годы. И я решила, что пришло время расплатиться с ними тем же. Я стала принимать наркотики и выпивать. И чувство саможалости стало потихоньку исчезать. Выпивка и наркотики полностью освобождали меня от этого чувства. У-а-у! Это было поистине фантастично! Большую роль в моей жизни стал играть секс, так как я хотела любви. Много любви!

Я думала, что проблемой является моя домашняя жизнь. Я стала ходить к консультантам, в церковь, к психиатрам, ну, словом, занималась всякой мурой. И опять стала пить.

Я всегда хотела кому-то принадлежать. Я делала все, что говорила мне моя компания. Но мне это не нравилось, и я хотела порвать с ними. Я дошла до своего предела. Жизнь так крепко меня ударила. Но я противилась такой жизни и ответила ей тем же. Я связалась с АА через подругу-наркоманку и осталась там. Я продолжала пить, но все же не уходила из Содружества, желая быть частью целого, а не стоять в отдалении. В конце концов через одиннадцать месяцев я начала работать по Программе. Жизнь моя стала меняться, и это действительно замечательно. Мои взаимоотношения с родителями и другими людьми великолепны. Любовь, которую я получаю, я отдаю алкоголикам, которые все еще больны. Бог - мой Бог - очень терпелив, Слава Богу. Я худею и чувствую себя прекрасно (я весила 90 килограммов). Я до сих пор ловлю на себе вопросительные взгляды некоторых «старичков», но я-то знаю, что Я алкоголичка, и точка. Иногда я чувствую себя отверженной, так как женатая молодежь нашей группы довольно-таки часто собирается вместе, но меня они не приглашают. Если Богу будет угодно, года через четыре я выйду замуж, но обязательно буду приглашать одиноких молодых людей в свою компанию.

Мой отец все еще продолжает пить, но я должна «позволить событиям идти своим чередом и отдать все на волю Бога». Может быть, однажды Бог тоже найдет его. Я алкоголичка, и через два месяца мне исполнится шестнадцать.

***Меня зовут Майкл, и я алкоголик (священнослужитель)***, Я священник римской католической церкви, пастор в ранге монсеньера. И я тоже алкоголик. Несколько месяцев назад я отпраздновал годовщину посвящения в духовный сан. А за месяц до этого я отпраздновал еще более важное для меня событие - мою четвертую годовщину пребывания в АА.

Почему я говорю, что годовщина в АА - событие для меня более важное, чем посвящение в духовный сан. Ответ в том, что через АА моя Высшая Сила, мой Бог не только спас мою жизнь и восстановил мое здравомыслие, но и подарил мне новый образ жизни и неизмеримо обогатил мое священство. Таким образом, благодаря Богу и АА я сегодня честно и искренне прилагаю усилия (несмотря на многочисленные препятствия) исполнять свои обязанности священника, как предназначено мне Богом. Моя трезвость - это самая важная часть моей жизни. Без трезвости я немедленно вернусь к тому образу жизни, который вел в течение последних лет моей пьянки, - к жизни человека, который видел дорогу только в одном направлении - вниз.

Я верю, что занимался работой ради работы, пытаюсь охватить буквально все, лишь бы только сохранить свой внутренний ориентир. И алкоголь стал «наградой» за мой напряженный труд. Я нашел очень легкое оправдание своим пьянкам: «много тружусь, хорошо отдыхаю». А пьянки мои учащались и становились все более продолжительными. Заканчивались они обычно прогулами, враньем, обманом и пренебрежением обязанностями.

Постоянно в депрессии, с регулярно возвращающимися приступами угрызений совести, чувства вины и тоски, я искал помощи у докторов, у моих друзей-священников, но все было бесполезно. Я пробовал уединяться, молиться, ограничивать себя во всем, отказываться от алкоголя на какое-то время, отдыхать, менять географию своего места жительства. Но ничего не помогало.

Меня охватили тоска и отчаяние. Жизнь, главными побуждениями которой были великие идеалы, огромный энтузиазм и вдохновляющие побуждения, стала ограничиваться бутылкой. Священник, служитель Бога, склонился перед иной силой, алкоголем.

В конце концов, оказавшись в глубокой яме, окутанный тьмой, ощущая отсутствие надежды, беспомощный, я стал взывать о помощи. И Бог услышал мой крик и ответил.

После пребывания в больнице я пошел на свое первое собрание АА. Затем я присоединился к группе священников-алкоголиков и посещал эти собрания регулярно. Я также ходил на непрофессиональные группы, открытые и закрытые. Все, о чем там говорилось, я старался воспринимать открытым разумом. Я стал более активным. В дополнение к этому я прошел шестимесячный курс психотерапии.

День за днем, только сегодня я удерживал себя от первой рюмки. Анонимные Алкоголики стали моим образом жизни. Я понимаю парадоксальность этого, но я остаюсь трезвым только благодаря тому, что перестал бороться с

алкоголем. Я несу ответственность тогда, когда ко мне обращаются за помощью. Получая, я должен отдавать.

В одном я твердо убежден: воля Бога - в том, чтобы я сохранял трезвость в течение 24 часов. Обо всем остальном Он позаботится. Если я остаюсь верен принципам АА, живу одним днем, молюсь - я уверен (хотя надо остерегаться самолюбования) - что воля Бога, Его милосердие делает меня именно таким священником, каким Он желает меня видеть.

### ***Меня зовут Мэра, и я алкоголичка (лесбиянка).***

Я алкоголичка. Мне 27 лет. Я женщина. Я лесбиянка. Я сохраняю трезвость в прекрасном Содружестве АА вот уже в течение 17 месяцев, и впервые за много лет своей жизни я вижу себя улыбающейся, смеющейся и по-настоящему любящей других людей.

После десяти лет пьянства, ужаса, одиночества и отчаяния жизнь привела меня на первое собрание АА. В первые несколько месяцев моей трезвости я пыталась следовать советам, ходила на многочисленные собрания, присоединилась к группе и нашла наставницу, чью трезвость я уважала. Но в это же самое время я жила в страхе - страхе того, что станет известно о моих гомосексуальных пристрастиях, что я буду отвергнута моими друзьями по Содружеству, в страхе, что вынуждена буду самостоятельно справляться со своей болезнью - алкоголизмом. Этот страх настолько близко подвел меня к моей первой рюмке, что я поверила в то, что никогда не смогу сохранить свою трезвость, которую так долго и безнадежно желала. Я стала подозрительно относиться к своим друзьям по АА. По-моему, мои страхи стали куда большей проблемой, нежели мой алкоголизм.

Наконец я услышала, как ведущий собрания спросил: «Готовы ли вы пойти на все, чтобы сохранить свою трезвость?» Готова ли я? Кто смог бы понять мою ситуацию? Кому я могла доверять?

Доведенная до отчаяния, я пошла к своей наставнице. Я кричала, покрывалась испариной, меня всю колотило. Но слова, что я ненавидела, вырывались сами собой, медленно и мучительно. Я села, в ожидании неприятных слов или осуждающего взгляда.

Моя наставница улыбнулась мне и сказала, что она просто такая же алкоголичка, как и я, и только поэтому она могла бы мне помочь.

Каждый вечер перед сном я благодарю свою Высшую Силу за эту Программу, которая спасла мне жизнь, за Программу, в которой «главным являются принципы, а не личности». «Единственным условием для членства в АА является желание бросить пить» - гласит наша Третья Традиция, и здесь, в АА, есть место любому, кто просит о помощи. Это место для меня. Я думала, что я особенная и что мне не к кому обратиться за помощью в этом мире. Но благодаря АА я нашла путь к счастливой и полноценной жизни.

***Меня зовут Джордж, и я алкоголик (евреи).***

Некоторое время назад в метро Нью-Йорка появился потрясающий четырехцветный плакат. На зрителя смотрел «типичный ирландский полицейский», который намеревался съесть аппетитный бутерброд из ростбифа и ржаного хлеба фирмы "Леви". Надпись на плакате гласит: «Не обязательно быть евреем, чтобы любить хлеб "Леви"».

Мимо проносились бесчисленные станции метро, а в моей голове приходили в движение старые ржавые механизмы. И идея рекламы с ирландским полицейским (к тому времени в моем воображении он рисовался как типичный полицейский, католик по имени О'Тул с ярко выраженным ирландским акцентом, 14 детьми и бабушкой в Килкенни) перевернулась с ног на голову.

Однажды вечером я посетил открытое собрание АА, на котором спикеры, одна женщина и двое мужчин, звучали, словно персонажи пьесы Леди Грегори из постановки Театра «Эбби». После этого я разговорился с одним из моих близких друзей в АА (он тоже ирландец, и я хочу сохранить его анонимность), и у меня родилась блестящая идея.

Я сказал своим друзьям: «Я за собственный счет разработаю такой же рекламный плакат для распространения его во всех группах АА нашего района. Это будет цветная фотография, и на ней буду я, абсолютно пьяный, с бутылкой виски. А под фотографией с моими характерными еврейскими чертами (которые однажды один мой друг назвал лицом Авраама) будет написано: «Не обязательно быть ирландцем, чтобы стать алкоголиком».

Миф о том, что очень мало евреев - алкоголики, насколько подсказывает мне мой опыт, - абсолютная чушь. Учитывая, что в моем городе проживает гораздо больше евреев, чем во всем государстве Израиль, можно предположить, что на собраниях АА немало представителей этой национальности. Большое количество групп АА в этой части страны на 50 процентов состоят из евреев. С таким же успехом вы найдете немало евреев и в других группах и даже обнаружите небольшие группы АА евреев в районах, где их и проживает-то совсем немного.

Другим мифом является то, что якобы среди иудеев никогда не существовало традиции сильного пьянства, потому что у них в организме нет того, что превращает бытового пьяницу в алкоголика. Глупость! В языке идиш есть отличное слово для пьяного «*shicker*», и когда оно используется в качестве существительного, любой еврей в городе поймет, о чем вы говорите.

Сегодня я абсолютно серьезно думаю, что мы, евреи-алкоголики, явно и очень часто демонстрируем эдакую сверхчувствительность по поводу нашего алкоголизма. Потому мы и скрываем это уязвимое место под маской равнодушия - знаете, это знаменитое еврейское пожимание плечами. Такое отношение к проблеме может привести к тому, что многие несчастные еврей-алкоголики останутся за пределами нашего Содружества, к их страданию и нашему сожалению.

Сейчас я думаю об одной знакомой женщине, которая занимается самобичеванием за свое, все прогрессирующее пьянство. Мы оба, моя жена (тоже член АА) и я, в течение двух лет пытались привести ее в Программу. Вся логика ее нежелания присоединиться к нам сводилась к одной-единственной фразе: «Хорошие еврейские девушки не могут быть алкоголичками».

Да, Рут, возможно, многие еврейские девушки и не являются алкоголичками. А также и не - «хорошие еврейские мальчики», «хорошие девочки-лютеранки», «хорошие девочки из методистской церкви», «хорошие итальянские девочки», «хорошие девочки из Вассара<sup>1</sup>». Или просто не - «хорошие девочки» или «хорошие мальчики».

Нет ничего хорошего в алкоголике, который корчится в этой болезни. Нас в АА не волнует то, какие вы «замечательные» или кто вы - иудей, христианин или мусульманин. Истинно то, что каждое наше собрание мы заканчиваем Молитвой о Душевном Покое, и даже атеисты крайне редко возражают против этого. Обычно ведущий говорит; «А теперь, кто хочет, может присоединиться к нашей молитве».

Когда я был в запоях, я не был евреем, я не был американцем, и я не был человеком. Я был просто пьяницей, никого не любящим и нелюбимым, никого и ничего не уважающим и, в первую очередь, самого себя.

Привилегированный женский колледж (*прим. перев.*)

Нет, Рут, «тебе не обязательно быть еврейкой». Но, может быть, АА тебе все-таки поможет. Я думаю, это помогло мне принять, что я больше чем представитель какой-то одной группы меньшинства, и сегодня я трезвый, спасибо Богам моих предков и спасибо всем Анонимным Алкоголикам.

### ***Я знаменитость, и я алкоголичка (кинозвезда).***

В начале своей карьеры я бралась за любую работу и поэтому, пока училась актерскому мастерству, могла нормально питаться и платить за квартиру. В то время выпивка была для меня не очень важна. Затем я снялась в одном известном фильме, и мир вокруг меня неожиданно изменился. Все знаменитости, о которых я слышала, стали вдруг называть меня по имени и настаивать на том, чтобы я, скажем, посещала их вечеринки или же обедала с ними, или встречалась с ними в клубе «21», или в Каннах, или Венеции. И почти всегда первый вопрос был: «Что вы будете пить?»

Иногда я «перебирала», но так случилось не только со мной. Обычно во время съемок я не пила, только на пикниках или в короткие перерывы между фильмами. Но постепенно я обнаружила, что, когда прихожу домой после тяжелого дня в студии, немного спиртного и таблетка помогают мне заснуть. Однажды мрачным утром я раскричалась на своего гримера за то, что он слишком медлителен. Он посмотрел на меня долгим и пристальным взглядом и сказал: «Возможно, я старею, моя дорогая. Но не кажется ли тебе, что круги под твоими глазами становятся все больше и больше?»

Для меня это было шоком, но, немного подумав, я решила, что мне просто необходим отпуск. После того случая во время любого кризиса всегда находилось какое-нибудь простое лекарство - новая диета, таблетки, новый человек, больше работы, короткий отдых в санатории.

Самым сильным потрясением для меня стала заметка в светской хронике, которая начиналась словами: «Кто та женщина в Голливуде, которая нагоняет страх на директора и продюсера своими опозданиями и истериками и забывает текст?» Это была заметка без имен - но все детали указывали прямо на меня. Меня это настолько вывело из себя, что я напилась и в конечном итоге впервые оказалась в больнице. Во всем, естественно, были виноваты репортеры. В больницу меня приняли под вымышленным именем. Но уже через десять минут я позвала медсестру и спросила ее: «Вы знаете, кто я такая?» И тут же сообщила ей, кто я.

В больнице, когда я еще была напичкана лекарствами, ко мне пришли поговорить две женщины из АА. Я предполагала, что их так же, как и меня, впечатлила моя репутация. Я выслушала их благосклонно, но одного раза мне было достаточно. Я больше не хотела подарков от этих сладеньких людей, якобы творящих добро.

Мой менеджер и мои друзья согласились со мной. Они говорили, что мой случай - особенный. В течение многих лет они прикрывали все мои безумства. Сейчас я думаю, что это продлило мою болезнь, но я их не виню. Они делали для меня то, что считали лучшим, и то, чего я от них хотела, Вскоре со мной подписали контракт на исполнение роли в пьесе. Я «завязала» пить - держалась на таблетках. У нас прошли три репетиции для прессы, Если вы посмотрите разные рецензии в прессе, то поймете, что один вечер я была «в ударе», другой стал полным моим провалом, а в третий я находилась не на сцене, а где-то среди своих галлюциногенов. После этого предложения о работе поступать перестали. Для работодателей и в театре, и в кино я была плохой новостью.

По настоянию друзей я пошла к психиатру (прекрасная женщина с большим опытом работы с алкоголиками, насколько мне сегодня известно). Мне пришлось отбросить в сторону все свое притворство. Честно говоря, я очень боялась этого, но желала помощи. Задолго до посещения ее я уже обращалась к психоаналитику в Голливуде, потому что среди актеров такое эмоциональное состояние было обычным делом, и многим это помогало. Но психиатр в Нью-Йорке использовала другой подход. Она мне понравилась, и я уже почти полюбила ее, как вдруг она подбросила мне бомбу. Она хотела, чтобы я стала принимать «антабус», вступила в АА и посещала групповую терапию. Я была готова принимать «антабус», но не могла представить себя в АА или в любой другой группе. Что скажут люди?

Возможные разговоры внушали мне ужас. Казалось, моя жизнь закончена. Но в конце концов я пришла на одно из собраний АА, пришла несчастная, в парике и темных очках, и украдкой покинула его прежде, чем оно закончилось. Во время занятий групповой терапией я объяснила, что моя работа предполагает обеды в хороших ресторанах, с вином. Или, скажем, я

часто веду деловые переговоры с партнерами за обеденным столом на своей французской вилле, известной винными погребами. Это мои особые обстоятельства, и такого рода цивилизованное употребление спиртного - деловая необходимость.

Один из пациентов лечебной программы посмотрел на меня и сказал: «Это звучит глупо». Затем наступила долгая тишина. Я продолжала улыбаться, но для этого мне понадобились все усилия. «По крайней мере, те бедные недотепы, пришедшие в АА, не настолько глупы, - продолжил он. - Они достаточно умны, чтобы понять, что у них проблема с алкоголем, и начать что-то с этим делать». В тот момент фраза прозвучала так, словно только у меня одной не осталось ни рассудка, ни мужества.

Он подождал, пока до меня дошел смысл сказанного, и затем мягко добавил: «Но я надеюсь, что вы сможете. Вы хотите чувствовать себя лучше, быть счастливее?»

И ко мне вернулась способность рассуждать. Он был прав. Неважно, что я думала о людях в АА. Очевидно то, что у них были ответы на вопросы, как оставаться трезвыми, а у меня их не было. Я вспомнила знаменитый совет актера: «Играйте, как если бы вы...» И я стала вести себя так, как если бы я хотела чему-либо научиться от каждого и от всех, вместе взятых, алкоголиков в АА. Для меня это состояние было новым - быть не актрисой, а зрителем.

С тех пор, я уверена, мое «как если бы...» стало настоящим. Мне не нужно играть в АА, я знаю, что я просто еще одна женщина, которая лечится от алкоголизма. Да, бывают трудные моменты. Кому-то требуется немного больше времени, чтобы воспринять меня как такого же алкоголика, как они сами. Сначала некоторые воспринимают меня теми героинями, которых я играла (опора, без которой я сейчас могу обойтись); кое-кто просит у меня автограф. Для своего спокойствия я научилась не допускать, чтобы такое внимание раздувало мое собственное «я» (оно уже и так достаточно большое) или раздражало меня. В таких случаях я, пытаюсь сохранить вежливость, перевожу разговор на темы АА. И такой подход чудесным образом действует. Когда я добровольно помогаю в одном из наших центральных офисов, он срабатывает даже с новичками, пришедшими за помощью и поддержкой. Время от времени кто-то из них спрашивает: «А вы не...?» Я отвечаю: «Да, это я, и я тоже алкоголик, который старается излечиться от этого недуга».

Моя карьера процветает, иногда случаются самые неожиданные вещи, и даже уже были успехи. На вечеринках в Голливуде я чувствую себя достаточно комфортно, так же как и потягивая свой «Перье» в ресторане в Париже. Кстати, я заметила, что очень много людей не употребляют алкоголь, - раньше я думала, что наоборот.

На днях я смотрела по телевизору фильм, в котором снималась в самые страшные дни моего пьянства. А дублировала английский вариант этого фильма в Нью-Йорке, уже будучи трезвой в АА около года. Я хихикала, когда смотрела его, потому что видела свою пьяную неуверенную игру, но

слышала абсолютно трезвый голос. Я значительно лучше выполняю свою работу, когда я трезвая.

***Меня зовут Фал, и я алкоголик («глубокое дно»).***

Испуганный, самонадеянный, разгневанный и обиженный человечеством, Богом, Вселенной (но со смутной надеждой, потому что эти люди утверждали, что нашли способ бросить пить, и, *возможно*, он поможет и мне) - именно так я чувствовал себя почти семь лет назад, на моем первом собрании АА.

Я боялся, потому что годы моего пьянства и обманутых ожиданий довели меня до ужасной жизни уличного попрошайки, наполненной страданиями от алкоголя и сна под дверью. Я вонял. У меня не было смены одежды, да она мне и не была нужна. Все было потеряно, утоплено в стакане - моя карьера учителя и плюс к тому еще сотня профессий, которыми я пытался заниматься. Не осталось ничего такого, ради чего мне стоило бы жить, но и умереть я боялся.

Моя самонадеянность основывалась на твердом убеждении, что я самый лучший среди всех, кто меня окружает. Кроме того, я был талантливым писателем, не так ли? Я не написал ни одной читабельной строчки за многие годы, но считал, что моя работа не издана только потому, что меня не понимают и снова подвергают дискриминации. Да я вообще никогда и никем не был понят. Никто даже не подозревал об агонизирующем страхе, страданиях и одиночестве в моей душе. Я был сообразительным чернокожим, а мир последовательно отвергал меня за это. И я ненавидел этот мир, который наказывал меня, и возмущался и жизнью, и Богом. Ярость разъедала меня, и только потому, что мои боль и болезнь в тот момент были сильнее ярости, я еще мог сидеть на своем первом собрании среди чистых, явно счастливых людей, в основном белых, которые называли себя алкоголиками. Они угостили меня чашкой кофе и сели вокруг меня. Они были достаточно честны и не делали вид, что не замечают моих трясущихся рук. Они смеялись и говорили, что скоро станет лучше. Я с трудом слушал их. Они говорили, что алкоголизм - это болезнь, физическая, психическая и духовная, но человек может с этой болезнью жить и оставаться трезвым сколь угодно долго, если он стремится к выздоровлению. Все это я впитывал в себя с безумной благодарностью человека, который умирает от жажды.

Но у меня еще долго оставались сомнения: а поможет ли Программа в моем случае? После всего, что я натворил в отличие от этих людей, общество приговорило меня к жизни получающего затрещины черного бездельника. Терапия в психиатрических палатах многих больниц подтвердила мои ранние подозрения, что мое пьянство - результат моей неспособности принимать враждебный мир, в котором я должен жить. Религия душила меня с самого детства: она предлагала еще больше страхов и ограничений, и, соответственно, всегда можно было найти причину выпить. Слово «Бог» выделялось на стенах комнаты, где проходило собрание, и меня серьезно

интересовало, смогут ли эти набожные белые алкоголики из среднего класса хоть каким-то образом понять серьезные проблемы, которые заставляют блестящего, уникального, черного пропойцу пить.

Спустя долгое время я пришел к пониманию основных базовых принципов, которые не только спасли мою жизнь, но и изменили ее к лучшему. Я понял, что все алкоголики, неважно, кто они и откуда пришли, пьют по одной простой причине - по причине алкоголизма. У нас болезнь, которая не позволит нам остановиться в нашем пьянстве, если только мы поднимаем первую рюмку. Наша болезнь неизлечимая и прогрессирующая, постоянно опутывающая нашу жизнь психической и духовной паутиной. Мы должны постоянно держать ее под контролем с помощью Программы АА, если хотим выздоравливать и оставаться трезвыми.

Награды трезвости чрезвычайно щедры, и их становится все больше и больше по мере того, как болезнь отступает. Возможно, самой большой наградой из всех является мое освобождение из жуткой тюрьмы моей уникальности.

***Меня зовут Лжам, а я алкоголик («мелкое дно»),*** Я был одним из тех пьяниц, кто никогда не бывал во внутренней части тюрьмы и никогда не был оштрафован из-за чего-либо, связанного с алкоголем. Меня никогда не госпитализировали. Пьянство никогда не стоило мне работы или жены. Моим любимым выражением было: «Я могу бросить пить в любой момент, когда захочу». В конце концов, я и сам стал верить в это. Я бросал пить во время каждого Поста, за исключением того, который предшествовал моему приходу в Программу АА. Я верил в то, что в будущем Бог еще больше накажет меня, если я не сделаю чего-то во искупление моих грехов здесь, на Земле. Воздержание от алкоголя было для меня самой сильной епитимьей. Абсолютная решимость, упрямство, сила воли, самомнение позволяли мне осуществить задуманное.

Упрямство было частью моей природы. Уж если я решил что-то сделать, то ничто не могло остановить меня - ни ад, ни наводнение. Много раз, во время Поста, моя жена просила меня выпить только потому, что, когда я не пил, я отравлял жизнь всем окружающим.

Все мои друзья знали, что я «завязываю» пить во время Поста. Их восхищение по поводу моей силы воли поддерживало меня в эти дни и ночи. Страх того, что они могут сказать или даже подумать обо мне, если я не выдержу, заставлял меня держаться до Пасхи. Меня поддерживали комментарии жен моих пьющих приятелей: «О, как бы я хотела, чтобы Джек (или Том, или Стив) мог бы, как ты, бросить пить». Очень может быть, что моя жена в такие моменты думала: «Если бы они могли знать, чего мне стоит его трезвость!» Естественно, что я был самым умным человеком в мире, в компании, на которую я работал, в учреждениях, где я работал, дома, в качестве главы семьи.

Но была проблема, которую трудно было понять, не говоря уже о том, чтобы решить. После того как я столько раз просыпался по утрам, чувствуя себя и отвратительно, и мерзко, я говорил и обещал себе, что больше не буду таким дураком. *Почему*, как только я выходил из дому, я опять совершал глупость? *Почему* я не мог остановиться после одной или двух рюмок, как некоторые из моих знакомых? *Почему*, так или иначе, но я постоянно думаю о выпивке? *Почему* я не могу уснуть, пока не напьюсь до полусознательного состояния? Что я буду делать со свободным временем, если я прекращу пить? Что будут говорить или думать люди, если я «завяжу»? Что спросят заказчики? А как же Рождество, Новый Год и мой день рождения? Как же это я не смог бросить пить, когда постоянно говорил, что могу? Как же я умудрялся столько лгать? Я устал от лжи. Я устал от того, что постоянно пытался быть кем-то. Меня ранило то, что я подсел на выпивку, как наркоман на наркотики.

В один прекрасный субботний полдень в июле, когда мне было 34 года, я сказал священнику, что, возможно, корень всех моих проблем в алкоголе. Никогда раньше я не позволял себе говорить подобные вещи кому бы то ни было. Священник порекомендовал мне АА.

Я думаю, что одним из необычных, но, в то же время, очень простых моментов АА является то, *что я не должен бросать пить*, - в том смысле, который я вкладывал в это понятие до прихода в Программу. Наверное, если бы Программа пропагандировала мой способ борьбы с пьянством, я сегодня не был бы трезвым.

АА учит нас, как жить без алкоголя, объясняет его вред и то, как он усиливает наши проблемы.

Для большинства из нас абсолютно естественно быть благодарными другим людям за то, что мы получаем. Поэтому очень важно, что я говорю «спасибо» за самый драгоценный подарок, который могу получить, - 24 часа трезвости.

### ***Меня зовут Джэн, и я алкоголичка (агностик).***

Мои родители дали мне веру, а в последующие годы я ее потеряла. Нет, это была не религиозная вера, хотя я знакомилась с учением двух сект. Ни одна из них не вошла в мое сознание - я просто плыла по течению, предаваясь скуке, и моя хрупкая, искусственная вера исчезала сразу же, как только я начинала думать о ней.

Вера, которую мне дали родители, была верой в людей. Отец и мама проявляли ко мне любовь и уважение как к личности, которой дано право самой делать свой выбор. Эту любовь я приняла и без вопросов вернула как что-то само собой разумеющееся.

Оставшись один на один с жизнью, я продолжала 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 надоедала мне. «Почему так? - спрашивала я себя. - У меня, что, пробуждается материнский инстинкт?» Там, внутри меня,

жило ощущение, что я нахожусь в состоянии войны со своей верой в людей. Это была воинствующая, давящая гордыня, стремление к полной независимости. Со своими сверстниками я всегда была болезненно стеснительной, и даже тогда я рассматривала этот недостаток как проявление эгоизма, боязнь, что другие не согласятся с моей высокой самооценкой. Конечно, эта моя оценка не включала той части картины, которая имела отношение к пьянству. Я подозреваю, что гордыня убивает столько же алкоголиков, сколько и алкоголь. Я легко могла бы стать ее жертвой, 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 раздавлена (временно), и я действительно обратилась за помощью. Я позвонила людям - незнакомым. Но моя гордыня, все более возрастающая по мере восстановления здоровья, дважды преграждала мне путь в АА. После еще одной неудачной попытки научиться пить цивилизованно я начала серьезно работать в АА.

К счастью, я попала в группу, дискуссии по Шагам в которой проводятся на закрытых собраниях. У большинства членов группы было свое понимание персонального Бога. Атмосфера веры, окружавшая меня, проявлялась настолько ярко, что временами я ловила себя на мысли, что хочу раствориться в ней. Но не растворилась. И все же я нашла, что с каждым новым обсуждением Шагов мне открываются новые и новые глубины их содержания.

Во Втором Шаге «Сила более могущественная, чем мы» означала АА, а не персонифицировалась с конкретными членами группы, которых я знала. Это были мы все, везде, мы, кто проявляют заботу друг о друге и тем самым создают такой духовный потенциал, какой вряд ли под силу одному человеку. Одна женщина в нашей группе верила, что души мертвых алкоголиков, даже тех, которые умерли еще до создания АА, вносят свой вклад в фонтанирующий поток 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 мне солнечными, я сидела у окна, не имея на примете никакой работы и, тем не менее, чувствуя себя счастливой и уверенной. Затем этот Шаг стал увлекательным принятием своего места в мире: «Не имею представления о том, кто правит бал, но знаю, что не я!» Я также принимала Третий Шаг как хорошее отношение, эффективный подход к жизни: «Если я плаваю в море в соленой воде и вдруг начну поддаваться панике, барахтаться и пытаться бороться с потоком, то обязательно утону. Но если расслаблюсь и доверюсь этому потоку, то он будет держать меня на плаву».

Хотя в Четвертом Шаге не упоминается Высшая Сила, слово «нравственно» несет в себе скрытое значение греха, который в моем случае можно интерпретировать как отступление от Бога. Поэтому инвентаризацию я рассматривала как честное описание собственного характера, записывая на

красной стороне те свои качества, которые создавали неприятности людям. Стараясь полноценно жить в окружающем меня мире, а не изолироваться от него, стараясь открыть себя людям, а не сторониться их, я надеялась, что этот контакт с подобными мне людьми поможет сгладить острые, ранящие углы моего характера, - и это Шаги Шестой и Седьмой.

Я не уверена, что осознанно работала по Шагам, но они, уж это точно, работали на меня. Примерно на четвертом году трезвости какой-то незначительный случай заставил меня осознать, 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 силы или нарастают, или уходят). Думаю, что она ("жизненная сила") - в каждом из нас; она делает живыми все живые существа; она вращает галактики. Метафора с соленой водой, применительно к Третьему Шагу, взята не случайно, поскольку океан для меня является символом этой силы. Ближе всего я приблизилась к Одиннадцатому Шагу, когда увидела непрерывную линию горизонта с палубы корабля. Я как-то сразу уменьшилась в размерах. И я умиротворенно ощутила, что являюсь маленькой частицей чего-то огромного и непознаваемого.

Но не слишком ли океан холодный символ? 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 мой запой подходил к концу, я обратилась с тремя словами к Чему-то нечеловеческому. В темноте, до рассвета, я поднялась с кровати, встала на колени, скрестила руки на груди и сказала: «Пожалуйста, помоги мне». Затем я содрогнулась и спросила: «С кем это я разговариваю?» - и снова легла.

Когда я рассказала об этом случае одному из своих наставников, он сказал: «Но Он же действительно ответил на твою молитву».

Может быть, и так. Но я не чувствую этого. Я не спорила с наставником и не пытаюсь сейчас развенчать мистику этого случая холодной логикой. Если бы вы логично убедили меня в существовании 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 существует (а я знаю, что не могу), то ваша истинная вера не была бы поколеблена. Другими словами, вера находится за пределами разума. Существует S\ ли что-то за пределами человеческого разума? Думаю, что да. Что-то.

Но как бы то ни было, вот здесь, в этом мире, все мы, все вместе, я имею в виду всех людей, а не только алкоголиков, мы нужны друг другу.

### ***Теперь все мы особенные вместе.***

Вы отличаетесь один от другого, как истории в этой брошюре, но почувствовали ли вы в них нечто общее? Вот только четыре примера, подтверждающих эту общность:

*Луис:* «Они настоящие мои братья и сестры».

*Патрик.* «Мы все разумные существа, все алкоголики, и мы все вместе в АА».

*Мэри:* «Здесь есть место каждому, кто хочет помощи».

*Джордж,* «...любой человек, кто является анонимным алкоголиком».

Это то, о чем вы постоянно слышите на наших собраниях и постоянно же сталкиваетесь в нашей литературе: это тема *ОБЩНОСТИ, УЧАСТИЯ В ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ*. Глория говорит: «Мы, Анонимные Алкоголики, носим зонтики, чтобы в случае необходимости укрыть ими наших товарищей». Рано или поздно, каждый из нас приходит к пониманию этой непреложной истины нашего Содружества.

В некоторых больших городах вы можете найти собрания, на которых собираются полицейские, гомосексуалисты, священнослужители, молодые люди, врачи, испано-говорящие, новички или только женщины. Посещение таких собраний, когда мы еще только новички, может облегчить наше выздоровление, но самое счастлирое и полноценное исцеление наступает у людей, которые ходят на все собрания АА, а не только на специальные. Мы обнаружили, что очень неразумно ограничивать круг АА людьми, которые ничем от нас не отличаются. Такая изоляция придает нашей «уникальности» нездоровый оттенок. Мы считаем, что гораздо более приятно и полезно находиться в общем течении жизни АА и вступать в контакт со всеми, а не только с *ОСОБЕННЫМИ* людьми.

Вот такие мы. Мы *ВСЕ* разные. Мы *ВСЕ*, в достаточной степени, особенные люди. Но мы все алкоголики, и мы все трезвые в АА. Поэтому мы больше похожи, чем разнимся друг от друга. Здесь, в АА, мы находим человеколюбие, которое помогает нам жить вне АА разными жизнями и каждому следовать своей собственной судьбе. Добро пожаловать к нам.

### **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ.**

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что Сила более могущественная, чем наша собственная, 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, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших пороков.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих 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. 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 каждого зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - это любящий Бог, каким Он может выражать Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры - всего лишь облечённые 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 всё ещё 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 нятпи службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству Анонимных Алкоголиков никогда не следует обзаводиться жёсткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. АА не занимает никакой позиции по вопросам, не касающимся 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 является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

### Список

## ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ АА, ИЗДАННОЙ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

### КНИГИ:

**Анонимные Алкоголики** ♦ Перевод (1989) третьего издания (1976) книги *Alcoholics Anonymous* (так называемой **Большой Книги**) является основным текстом АА. С момента первого издания в 1939 году с ее помощью несколько миллионов мужчин и женщин решили свою проблему зависимости от алкоголя.

**12 Шагов и 12 Традиций АА** ♦ В 24 очерках сооснователя АА Билла У. О Шагах и Традициях обсуждаются принципы выздоровления членов АА и единства группы. Приводится развернутая форма Шагов и Традиций АА.

**Жить трезвыми** ♦ Эта книга является практическим руководством и показывает на простых примерах, как члены АА во всем мире живут и сохраняют трезвость, используя принцип «по одному дню».

**Пришли к убеждению** ♦ Сборник историй членов АА, которые пишут о том, что для них означают слова «духовное пробуждение».

### БРОШЮРЫ

**Знакомьтесь: АА** ♦ Вводная брошюра, в которой рассказывается о том, какого типа людей можно встретить в АА и что они здесь узнали об алкоголизме. Предназначена для всех, кто считает, что у него или нее существуют проблемы, связанные с алкоголем.

**АА: 44 вопроса** ♦ Отвечает на вопросы об АА, чаще всего задаваемые как алкоголиками, которые ищут помощи, так и их родственниками или друзьями.

**Как понимать анонимность** ♦ Доходчиво разъясняет, что означает анонимность как внутри, так и вне АА

**Вопросы и ответы о наставничестве\*** Опыт АА в области наставничества излагается в ответах на 34 вопроса, которые обычно задают те, кто хочет стать наставником, а также группы, планирующие наставническую деятельность.

**Моя история** ♦ Сборник историй членов Российского АА, рассказывающих о том, какими они были, как пришли в АА и какими они стали теперь.

### ЖУРНАЛ

«Дюжина» ♦ Этот журнал издается Российским АА и является русскоязычным «собранием АА в печати». В нем печатаются истории членов АА материалы о проблемах и опыте групп, информация о событиях и жизни АА

*Обстой и другой литературе можно узнать, позвонив по телефону/факсу:*  
**(095) 185-40-00,**

*а также заказать ее наложенным платежом, прислав заявку по адресу:*  
**129128 РФ, г. Москва, а/я 33.**

И я отвечаю за это ...

*Если кто-либо где-либо будет просить о помощи,*

*Я хочу, чтобы рука АА всегда туда протянулась.*

*И за это — отвечаю я ...*