

©1991г.

## АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ\*

### В действии

Проведя самоанализ, что мы будем делать дальше? Мы пытались построить новые отношения с нашим Создателем, выработать новое отношение к нему и понять, что же нам мешает на этом пути. Мы признали некоторые грехи, в общих чертах мы теперь представляем себе, в чем заключается наша беда, с помощью самоанализа мы увидели свои слабые стороны. Теперь от них следовало избавиться. А это уже требовало с нашей стороны действий, которые должны привести к тому, что мы открыто признаем перед Богом, самими собой и другими людьми, что является первоосновой наших недостатков. Это приводит нас к пятой ступени программы реабилитации, о которой упоминалось в предыдущих главах.

Возможно, это самая трудная часть — обсуждение наших недостатков с посторонними людьми. Мы считаем, что сделали достаточно много, признав их лишь перед собой. В этом нет сомнения, но практика показывает, что в жизни нам бывает недостаточно оценки своей личности только со стороны самого себя, мы никогда не бываем против обсуждения своей личности с другими людьми, если только для этого существуют достаточно веские основания. Самая главная причина: если мы пропустим этот шаг, мы не сможем никогда бросить пить. Время от времени новички пытались скрывать какие-то факты о себе. Пытаясь избежать этого неприятного момента, они искали более легкие пути. И неизбежно возвращались к алкоголю. Они тщательно следовали остальным пунктам программы и никак не могли понять, почему их постигла неудача. Мы думаем, причина в том, что они не до конца вычистили потайные уголки своей души. Они провели самоанализ, но в процессе его не притрунулись к самому плохому в себе. Они только думали, что забылись от эгоизма и страха, они только думали, что полностью разобрались в себе. Но они не познают достаточно унижения, бесстрашия и честности в том смысле, в котором мы считаем это необходимым, если не расскажут кому-то всю историю своей жизни.

Более чем кто-либо другой, алкоголик ведет двойную жизнь. Он является прекрасным актером. Внешнему миру он представляет свой сценический образ. Он представляется таким, каким бы хотел быть. Он хочет пользоваться определенным уважением, но в глубине души понимает, что не заслуживает его.

Это раздвоение усиливается из-за того, что он делает в периоды запоя. Придя в себя, он ужасается при воспоминании о том, что делал, хотя и помнит все довольно смутно. Эти воспоминания становятся ночным кошмаром. Он просто дрожит при мысли о том, что его кто-то мог видеть. Он пытается загнать эти воспоминания как можно глубже в себя. Он надеется, что они навсегда останутся только там. Он постоянно находится в напряженном ожидании — и это ведет к тому, что запой усиливается.

Психологи склоняются к тому, чтобы согласиться с нами. Мы истратили тысячи долларов на исследования. Лишь в нескольких случаях мы оказались позади этих докторов. Мы редко делились с ними всей правдой и редко следовали их советам. Но не будучи искренними с этими приятными, симпатичными людьми, мы не делились своими знаниями ни с кем другим. И это не удивительно, ведь среди медиков мало людей, которые имеют высокое мнение об алкоголиках и их шансах на выздоровление.

Мы должны быть абсолютно честны и искренни с кем-то в этом мире, если хотим жить долго и счастливо. Естественно, и это совершенно правильно, что перед тем, как выбрать человека, с которым мы хотим установить тесные дружеские отношения, мы хорошо подумаем. Те, кто строго придерживаются каких-то религиозных взглядов и регулярно исповедуются, захотят, чтобы это было церковное лицо, в чьи обязанности входит выслушивать исповеди. И хотя мы не связаны ни с какой религией, мы считаем, что совсем неплохо, если Вас выслушает один из представителей церкви. Мы часто убеждались в том, что они быстро понимают, в чем суть нашей проблемы. Но нельзя сказать, что мы ни разу не встретили человека, который не смог нас понять.

Если мы не можем или не хотим обратиться к священнику, то того, кто станет нашим доверенным лицом, следует искать среди самых близких и понимающих друзей. Возможно, этим человеком станет семейный врач или психолог. Может быть, им станет один из членов Вашей семьи, но мы не можем раскрывать какие-то неприятные моменты из своей жизни перед родителями или женами. Эти части наших историй следует доверить тому, кто поймет нас, но не воспримет это так близко к сердцу. Основное правило таково: мы должны быть беспощадны к себе, но очень внимательны к другим.

Обсуждение своей жизни с кем-то имеет огромное значение, но ситуация может сложиться таким образом, что рядом не окажется подходящей кандидатуры. В этом случае этот шаг следует отложить, но быть постоянно готовыми к нему и воспользоваться первой же предоставившейся возможностью. Мы обращаем на это так много внимания потому, что очень важно выбрать верного человека, которому можно довериться. Важно, чтобы он мог сохранить все, что

\*Продолжение. Начало см. в NN 1—4.

Вы говорите в тайне, чтобы всегда верно понимал даже Ваш малейший намек и ни в коем случае не пытался изменить Ваши дальнейшие планы. Но мы ни в коем случае не должны откладывать эту конфиденциальную беседу.

После того, как мы решим, кто же должен выслушать нашу историю, мы не тратим время напрасно. У нас сохранились записи, сделанные в процессе самоанализа, и мы готовы к долгой беседе. Мы объясняем своему собеседнику, что мы собираемся делать и зачем нам это надо. Он должен осознать, что дело касается нашей жизни и смерти. Большинство людей, услышав, что их помощь нужна в таком серьезном деле, бывают рады помочь. Они даже гордятся оказанным доверием.

Мы забываем на время о том, что такое гордость, и вытаскиваем на свет все неприглядные стороны своего характера, все темные страницы прошлого. После того, как мы решились на это, не скрывая ничего, мы чувствуем большое облегчение. Мы можем смотреть миру прямо в лицо. Мы чувствуем совершенный покой. Все страхи уходят от нас. Мы чувствуем близость нашего Создателя. Возможно, у нас и раньше были какие-то душевные переживания и верования, но теперь мы начинаем приобретать духовный опыт. У Вас будет часто появляться уверенность в том, что проблему алкоголизма Вы уже успешно разрешили. Вы будете считать, что шагаете по дороге, ведущей в рай, рука об руку с Духом Вселенной.

Возвращаясь домой, мы находим уголок, где можем успокоиться и поразмыслить о том, что же мы сделали. Мы от всей души благодарим Бога за то, что узнали его чуть лучше. Взяв эту книгу с полки, мы открываем ее на той странице, где описаны 12 ступеней. Внимательно прочитав первые пять предложений, мы смотрим, не упустили ли мы чего-либо в строительстве той арки, пройдя через которую человек должен стать свободным. Все ли мы правильно делали? Все ли камни лежат на нужном месте? Крепок ли заложенный фундамент? Не много ли песка давлено в цемент?

Если мы можем ответить утвердительно на все вопросы, то можно переходить к седьмой ступени. Мы выразили искреннее желание идти избранным путем до конца. Готовы ли мы к тому, чтобы Бог избавил нас от всего лишнего, что мешает сближению с Ним? Можем ли мы без сожаления расстаться со всеми отрицательными чертами характера? И если мы не можем по своей воле расстаться с чем-то, что мешает нам, то мы просим Бога помочь нам.

Когда мы пройдем этот этап, мы говорим что-то типа: «Создатель мой, теперь возьми всего меня, плохого и хорошего. Я молно Тебя избавить меня от тех неприглядных черт моего характера, которые мешают мне служить Тебе. Дай мне силу, чтобы отправиться к людям с тем, чтобы выполнять Твою волю». Этим завершается седьмая ступень.

Теперь мы действительно приступаем к действию, без которого, как оказалось, вера мертва. Давайте посмотрим на шаги восемь и девять. У нас есть список тех, кто нас обидел или кого мы обидели. Мы составили его, когда проводили самоанализ. Мы делаем себя объектами самого тщательного анализа. Затем мы отправляемся к тем, кого мы обидели, чтобы исправить ошибки, совершенные в прошлом. Мы пытаемся разгрести те кучи мусора, которые появились в результате нашего эгоизма и желания показать себя перед другими. Если на это не хватает мужества, мы просим Бога о помощи до тех пор, пока оно не появится. Вспомните, одним из условий нашей борьбы с алкоголизмом было то, что мы готовы идти так далеко, как будет нужно для победы.

Возможно, что существуют еще какие-то недостатки. Когда мы просматриваем список знакомых к друзей, которых обидели, то не всегда уверены, что ко всем можно пойти с извинениями и объяснениями нашего духовного обновления. Возможно, при разговоре с некоторыми людьми и не стоит упоминать о духовной стороне, особенно при первой встрече. Может быть, у нас просто сложилось о них неправильное мнение. Но в данный момент мы приводим в порядок свою жизнь, хотя это и не является конечной целью. Наша главная задача состоит в том, чтобы как можно лучше служить Богу и окружающим нас людям. Почти ни в одном случае не принесет пользы разговор о религии с человеком, который еще злится на нас. Зачем раскрывать свою душу перед теми, кто нас не поймет и заслужит славу религиозных фанатиков или зануд? Преждевременный разговор может испортить будущую возможность. Но на человека нашего склада окажет сильное впечатление наше желание исправить все свои ошибки. Его больше заинтересует проявление доброй воли, чем разговоры о духовной жизни.

Это ни в коем случае не должно звучать как предлог к тому, чтобы отказаться от разговоров о Боге. В том случае, если это принесет пользу, мы с радостью расскажем о своих убеждениях с должным тактом и здравым смыслом. Естественно возникнет вопрос о том, как обратиться к человеку, которого мы ненавидим. Может быть так, что этот человек причинил нам больше вреда, чем мы ему, и хотя наше отношение к нему может измениться, желания пойти и покаяться в своих грехах не возникнет. При разговоре с таким человеком мы, что называется, прикусываем язык. Труднее идти к другу, чем к врагу, но мы считаем, что это принесет больше пользы нам самим. Мы идем к нему с желанием помочь и простить, признавая свои прошлые ошибки и выражая искреннее сожаление.

Ни при каких условиях мы не критикуем этого человека и не спорим с ним. Мы просто объясняем ему, что никогда не сможем бросить пить, если не попытаемся исправить все ошибки, совершенные в прошлом. Мы пришли затем, чтобы «вымести свою сторону улицы», понимая, что ничего не сможем достичь без этого. Но мы никогда и ничего не говорим тому человеку, к которому пришли о его собственных ошибках. Мы обсуждаем лишь свои грехи. Если мы спокойны, искренни и дружелюбны, результат будет положительным.

В девяти случаях из десяти результат будет неожиданным. Иногда человек, к которому мы приходим каяться, сам признает свою ошибку, и вражде, длившейся годами, приходит конец. Редко нам не удастся достичь успеха. Иногда наши враги хвалят нас за то, на что мы решились и желяют успеха. Иногда они даже предлагают свою помощь. Не имеет значения, если кто-то вышвырнет нас за дверь. Мы пришли к нему с добрыми намерениями и тем самым выполнили свой долг. А дальше — его дело.

Большинство алкоголиков должны своим знакомым деньги. Мы не пытаемся преследовать своих кредиторов, убеждать их в своей честности. Мы просто рассказываем им, чего мы хотим достичь, ничего не обещая и не рассказывая о вреде алкоголизма и о том, что именно он явился причиной финансового краха. После такого вступления самый безжалостный кредитор иногда удивляет нас. Самое большее, что мы можем сделать — это объяснить этим людям, что мы искренне сожалеем. Наша привязанность к алкоголю мешала нам вовремя отдавать долги. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, ибо без этого победить нашу болезнь нельзя.

Возможно, Вы в прошлом совершили нечто противозаконное, что может привести Вас в тюрьму, если об этом узнают власти. Вы уже признались в этом в беседе с другом, но Вы уверены в том, что потеряете работу или сядете а тюрьму, если об этом узнают власти. Возможно, это было незначительное преступление, как, например, исправление счета. Большинство из нас проделывали это. Возможно, кто-то был разведен, женился во второй раз, и не выплачивает алименты первой жене. Она негодует по этому поводу и грозит подать в суд. Такое тоже не редкость.

Хотя наши противозаконные действия могут быть самыми различными, нам следует придерживаться основных правил. Напомнив себе, что мы решили идти до конца в борьбе с алкоголизмом, мы просим Бога о том, чтобы он дал нам сил и указал направление, в котором следует искать правильный ответ, независимо от того, какие последствия могут нас ждать. Мы можем потерять положение в обществе или даже сесть в тюрьму, но мы хотим этого. Нам не следует сходить с избранного пути.

Но, как правило, бывают замешаны и другие люди. Не следует быть слепым в своем желании избавиться от алкоголизма и жертвовать другими ради себя. Один из нас женился во второй раз. Из-за пристрастия к алкоголю и отрицательных чувств, которые он испытывал к бывшей жене, он не платил ей алименты. Она была в гневе. Она отправилась в суд и получила ордер на его арест. Он к тому времени принял наши принципы жизни, достиг определенного положения в обществе и, что называется, начал выплывать. С его стороны было бы просто геройством прийти к судье и отдать себя в его распоряжение.

Мы считали, что он должен был стремиться к этому для своего же блага, но, оказавшись в тюрьме, он не смог бы обеспечивать вторую семью. Мы предложили ему написать первой жене, признаваясь во всех грехах и прося прощения. Он так и сделал, и послал вдобавок небольшую сумму денег. Он рассказал ей, что собирается делать в будущем. Он также сказал, что не против отправиться в тюрьму, если она захочет этого. Конечно, она этого совсем не хотела, и дело было улажено.

Прежде чем принять решительные меры, которые окажут влияние на других людей, мы в обязательном порядке спрашиваем их согласия. Если мы получили такое разрешение, посоветовались с друзьями и приняли точное решение, откладывая свои действия нельзя.

Нам на память пришла история одного из наших друзей. В то время, когда он еще пил, однажды он взял в долг у одного из своих конкурентов значительную сумму денег в долг, не оставив при этом расписки. А впоследствии отрицал этот факт и даже использовал его для дискредитации доброго имени того человека. Фактически он использовал свой неблагоприятный поступок, чтобы испортить карьеру другого. И он сумел окончательно испортить его карьеру.

Человек этот чувствовал, что поступил неправильно, но не знал, как исправить ошибку. Если он вспомнит старое дело, то навредит репутации своего партнера, своей семье и может потерять средства к существованию. На каком основании он мог впутывать в это дело других людей? Мог ли он а таких условиях сделать публичное заявление, оправдывающее его давнего конкурента?

Посоветовавшись с женой и своим партнером, он решил, что лучше рискнуть своим благополучием, чем предстать перед Создателем с таким грехом на душе. Он решил во всем положиться на волю Бога, понимая, что в противном случае может снова начать пить и все предыдущие достижения будут потеряны. Впервые за много лет он пошел в церковь. Прослушав проповедь, он встал и во всеуслышание заявил о своем неблагоприятном поступке. Его действие было принято с большим одобрением, и сегодня он — один из самых уважаемых в городе граждан. Все это произошло много лет назад.

Иногда у кого-то из нас могут быть личные проблемы. Например, его связывают определенные отношения с женщиной, и он не хочет слышать ни от кого никаких советов. Мы считаем, что В ЭТОМ отношении алкоголик ничуть не отличается от других людей. Хотя алкоголь значительно осложняет сексуальные отношения в семье. После нескольких лет совместной жизни с алкоголиком женщина преждевременно стареет, становится раздражительной, некоммуникабельной. И как может быть иначе. Муж начинает чувствовать себя одионоким, жалеть себя. И в ночных барах его начинает интересовать уже не только алкоголь. Возможно, у него тайное и волнующее чувство к девушке, «которая понимает его». Честно говоря, мы согласны с тем, что она действительно понимает его, но что можно сделать в данной ситуации? Человек в подобной ситуации часто испытывает утрусения совести, особенно если его жена — верная и мужественная женщина, которая буквально прошла через муки ада ради него.

Но какова бы ни была ситуация, надо что-то делать. Если мы уверены в том, что жена ничего не знает, стоит ли что-то говорить ей? Мы считаем, что не всегда. Если она в принципе знает, что перед ней сильно виноваты, стоит ли посвящать ее в детали? Без сомнений, мы должны признаться в своей ошибке. Возможно, она будет настаивать на том, чтобы узнать все подробности. Она захочет узнать, кто эта женщина и где она находится в данный момент. Мы считаем, что надо сказать ей, что мы не можем вмешивать других людей в наши дела. Мы искренне сожалеем о том, что случилось, и, видит Бог, не допустим того, чтобы это повторилось. Это все, что мы можем сделать в данной ситуации. Естественно, могут быть исключения различного рода, и мы совсем не хотим предложить Вам панацею от всех бед. Но наш опыт показал, что то, что мы предложили — это лучший выход из подобной ситуации.

Наше желание выжить не является односторонним. И если это важно для мужа, в равной степени это будет важным и для жены. Если мы можем забыть прошлое, то может и она. Но лучше, если Вы не назовете имя той женщины, на которую Ваша жена хотела бы излить свою злость.

Возможно, в ряде случаев, необходима полная откровенность. Ни один посторонний человек не сможет точно сказать Вам, что ситуация является именно такой, что требует полной откровенности. Это могут решить два человека, непосредственно участвующие в данной ситуации. Но всегда следует стремиться к одному и об одном молиться: о счастье другого человека. И никогда не следует забывать о том, что мы имеем дело с самым сильным из чувств человека — с ревностью. И как сказал бы хороший генерал, в данном случае лучше атаковать с флангов, чем устраивать лобовую атаку.

Если же у нас нет таких трудностей в семейной жизни, все равно у нас много дел дома. Иногда думают, что единственная забота алкоголика — оставаться трезвым, потому что в противном случае у него просто не будет дома и семьи. Но даже в этом случае он не принесет пользы жене и родителям, которым в течение долгих лет доставлял только неприятности. Представьте себе, что вынесли за долгие годы пьянства терпеливые жены и матери. И не будь их, многих из нас уже просто не было бы в живых.

Алкоголик чем-то похож на торпеду, рвущуюся вперед сквозь жизни других людей. Разбитые сердца, умершая любовь, отсутствие добрых чувств — вот что сопутствует им. Эгоизм и невниманье к другим превращают его дом в камеру пыток. Мы считаем, что человек совершенно не думает, если говорит, что для благополучия достаточно просто не пить. Он похож на фермера, который вылезает из своей теплицы и, видя, что его дом разрушен, говорит жене: «А что собственно произошло такого страшного? Разве не здорово, что ветер перестал дуть?»

Да, впереди долгий путь восстановления. И его необходимо начать. Невнятного бормотания о том, что мы сожалеем и раскаиваемся в случившемся явно недостаточно. Мы должны сесть с семьей за стол и проанализировать прошлое, учитывая то, как мы теперь его понимаем. Но мы должны быть очень внимательны по отношению к ним и не критиковать их за ошибки. Они могут быть весьма значительны, но в некоторых случаях причиной могло служить наше собственное поведение. Таким образом, мы улучшаем внутренний климат в доме и каждое утро в молитве просим Создателя, чтобы он показал нам путь к терпению, спокойствию, доброте и любви.

Духовная жизнь — не голая теория. Мы должны жить ею. Если чья-то семья отказывается жить по принципам, которые мы ей предлагаем, не стоит заставлять ее. Не стоит навязывать разговор о духовной жизни. Со временем она сама изменит свое мнение. Наш Создатель сможет убедить сильнее, чем любые наши слова. Нам следует помнить, что десять или двадцать лет нашего пьянства могут сделать скептиком любого.

За свою жизнь мы могли совершить и такие ошибки, которые невозможно исправить. Не стоит беспокоиться по этому поводу, если мы искренне уверены в том, что при первом возможном случае исправим их. Если мы не можем лично встретиться с кем-то, то можем послать ему письмо. А в ряде случаев может быть действительно стоит подождать. Но причины для этого должны быть достаточно вескими. Мы должны быть тактичны, деликатны, почтительны, но не услужливы и не пресмыкаться перед людьми. Мы являемся результатом творения Бога и должны стоять на ногах, а не ползать на коленях.

Если эта стадия нашей реабилитации вызывает у нас сомнения, то примерно до половины пути нас будут сопровождать удивительные вещи. Нам суждено познать новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом, но не захотим захлопнуть дверь, ведущую в него. Мы познаем новый мир и спокойствие. Независимо от того, как далеко мы продвинулись сами, мы сможем принести огромную пользу другим. Чувство бесполезности и самосожаления уйдет в прошлое. Эгоистичные интересы уступят место заботе о друзьях. Поиски смысла жизни уйдут в прошлое. На их место придут новый взгляд на жизнь и отношение к миру. Мы избавимся от страха перед людьми и боязнь финансового краха. Мы научимся интуитивно управлять ситуациями, которые раньше пугали нас. Неожиданно для самих себя мы поймем, что Бог делает для нас больше, чем мы можем сделать сами.

Являются ли наши прогнозы беспочвенными? Нам кажется, нет. В нашей среде они всегда реализовывались — иногда быстро, иногда не очень. Но они всегда претворяются в жизнь, если мы стремимся к этому.

Это положение приводит нас к десятой ступени, предполагающей продолжение самоанализа и исправление новых ошибок, которые мы можем наделать. Мы постепенно начинаем новую жизнь, по мере того, как исправляем ошибки прошлого. Дух вошел в нашу жизнь. Теперь наша основная задача — понимание его и действие. Но это не краткосрочное действие. Оно продолжается на протяжении всей нашей жизни. Мы продолжаем избавляться от эгоизма, злобы, страха и нечестности.

Как только мы видим новые их проявления, мы снова просим Бога избавить нас от них. Мы обсуждаем свои ошибки с друзьями, сразу же приносим извинения тем, кого успели обидеть. Затем мы начинаем думать о тех, кому можем помочь. Любовь и терпимость становятся основой нашей жизни.

И мы прекращаем борьбу со всем и всеми — даже с алкоголем. Ведь к этому моменту к нам возвращается здравый рассудок. Алкоголь уже не притягивает нас. И если кто-то пытается искушать нас, мы бежим от него, как от огня. Мы ведем себя вполне разумно, как любой нормальный человек, и это происходит инстинктивно. Мы увидим, что новое отношение к алкоголю сформировалось как бы независимо от нас. Оно просто появилось у нас! И это равносильно чуду. Мы не боремся против алкоголя и не пытаемся избежать искушения. Мы чувствуем себя так, словно нас поместили в какое-то место, где мы чувствуем себя совершенно спокойно, под чьей-то защитой. Мы даже не ощущаем, что одержали победу. Кажется, что наша проблема просто исчезла сама собой. Она просто перестала существовать для нас. И мы не чувствуем ни гордости, ни страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние после того, как мы полностью следовали духовным принципам.

Было бы очень просто воплотить в жизнь нашу духовную программу самим и почивать на лаврах. Но в этом случае мы просто нацелены на беду, ибо алкоголь не такой простой противник. Мы не излечились от алкоголизма. Он присутствует ежедневно, как составная часть нашего духовного состояния. Каждый день мы должны стараться воплотить волю Бога в свои дела. «Все, что я могу сделать, чтобы исполнить Твою волю — будет сделано». Эта мысль должна постоянно сопутствовать нам. Все силы нашей души должны быть направлены на это. Это — основная цель нашей силы воли.

Уже много было сказано о том, что мы получаем силу, вдохновение и узнаем направление движения от того, кто знает и может все. Если мы внимательно следовали всем указаниям, мы постепенно начинали чувствовать, как его дух переходит в наш. В некотором роде наше сознание стало отражением сознания Бога. У нас стало развиваться шестое чувство. Но останавливаться на половине пути ни в коем случае нельзя. А чтобы продолжать двигаться дальше, надо было действовать.

Одиннадцатая ступень предполагает молитвы и размышления. Нам не следует стесняться молитв. Люди, которые намного лучше нас, молятся постоянно. Молитва действительно поможет Вам, если Вы только относитесь к ней с достаточной серьезностью и старательностью. Проще было бы обойтись туманными рассуждениями на эту тему. Но мы постараемся сделать ряд достаточно определенных и потому ценных предложений.

Ложась спать, мы как бы обобщаем прошедший день. Испытывали ли мы гнев, были ли эгоистичны, нечестны, не испугались ли чего? Должны ли мы извиниться перед кем-либо? Не оставили ли мы в себе что-то, чем следовало бы поделиться с другом? Были ли мы добры и любящи по отношению ко всем? Что бы мы могли сделать лучше? Думали ли мы о себе большую часть времени? Или пытались понять, что мы можем сделать для других, что еще можем уместить в плотном потоке жизни? Но во время этих размышлений следует быть очень осторожными и вовремя остановиться, т.к. сильные переживания, угрызения совести могут значительно снизить нашу способность приносить пользу людям. После того, как мы проанализируем пройденный день, мы просим Бога о прощении и о том, чтобы он указал нам путь исправления ошибок.

Просыпаясь, следует подумать о предстоящем дне. Мы как бы просматриваем свои планы на день. Но перед этим мы просим Бога направить наши мысли в верное русло и избавить их от эгоизма, самосожаления и неупорядоченности. После этого надо использовать мозги на полную силу, иначе зачем нам они были даны Создателем? Наша духовная жизнь поднимается на более высокий уровень, если мысли наши будут избавлены от неверных мотивов.

Думая о предстоящем дне, мы не всегда будем уверены в себе. Иногда мы будем не в состоянии решить, как же нам следует поступить в том или ином конкретном случае. И тогда мы просим Бога о том, чтобы он ниспослал нам вдохновение, направил нашу интуицию или просто подсказал решение. Мы расслабляемся и спокойно ждем, что случится. Мы совершенно не боремся. Иногда мы сами удивлены тем, как после недолгих попыток к нам приходит правильный ответ. То, что сначала было неясным намеком или случайным вдохновением, постепенно становится нормой нашей мыслительной деятельности. В самом начале нашего общения с Богом, когда мы еще неопытны, трудно ждать вдохновения каждый раз. За свои ошибочные предположения мы расплачиваемся всевозможными глупыми мыслями и поступками. И тем не менее, постепенно мы заметим, что вдохновение все чаще и чаще снисходит на нас. Наступает такой момент, когда мы можем полностью положиться на него.

Обычно период утренних размышлений мы завершаем молитвой, в которой просим в течение всего дня указывать нам следующий шаг и оказывать помощь в решении всех проблем. Особенно мы просим оградить нас от эгоизма и стараемся не просить ни о чем для себя лично. Мы можем попросить о чем-то для себя лично, если в результате это поможет другим. Мы стараемся никогда не молиться о достижении своих корыстных целей. Многие из нас потратили на это немало времени, но успеха не имели. Нетрудно понять, почему.

Если обстоятельства складываются неблагоприятно для нас, мы просим жен или друзей присоединиться к нам в наших утренних молитвах. Если мы принадлежим к какой-то религии, которая требует определенного утреннего обряда, его не следует избегать. Если мы не состоим ни в какой религиозной общине, можно просто выбрать для себя и запомнить несколько молитв, в которых особенно ярко проявляются изложенные выше принципы. В этом Вам могут оказать помощь книги,

которые посоветуют священник или друг. Не упустите то, в чем верующие правы. Пользуйтесь тем, что они предлагают.

По мере того, как проходит день, мы как бы останавливаемся в том случае, если мы очень взволнованы, или не знаем, как следует поступить. Тогда мы обращаемся к Богу с просьбой указать верную мысль или поступок. Мы постоянно напоминаем себе, что мы не пассивные участники происходящего и не должны говорить: «Это и без нас произойдет». Тогда нам меньше грозит страх, волнение, злость, тревога, жалость к себе или неразумные поступки. Теперь мы становимся опытнее. Мы устаем не так быстро потому, что не расходует понапрасну энергию, пытаюсь приспособить жизнь к себе.

Наша программа действует, и это реальность.

Мы, алкоголики, очень недисциплинированы. И мы просим Бога помочь нам так, как это было описано выше.

Но и это еще не все. Впереди нас ждут новые и новые действия. «Вера без действий мертва.» Следующая глава полностью посвящена двенадцатой ступени.

## Работа с другими

Практический опыт показывает, что ничто другое не прививает столь сильный иммунитет против пьянства, как интенсивная работа с другими алкоголиками. Она способна помочь даже тогда, когда все другие меры не имели успеха. Это наше двенадцатое предложение: передай эту мысль другому алкоголику! Ты можешь помочь тому, кому никто другой помочь не в состоянии. Ты можешь добиться доверия того, кто больше никому не доверяет. И помни: это очень больные люди.

Жизнь обретет для тебя новый смысл. Видеть, как люди выздоравливают, как они начинают помогать другим, как их покидает чувство одиночества, как растет чувство товарищества вокруг Вас, иметь огромное количество друзей — Вы не должны упустить эту возможность. И мы уверены, что Вы не захотите упустить ее. Частое общение с новичками, друг с другом — это светлое пятно нашей жизни.

Возможно, среди Ваших знакомых нет алкоголиков, которые хотели бы бросить пить. Но их нетрудно найти, поговорив с доктором, священником, придя в больницу. Они будут только рады помочь Вам. Но не начинайте свою деятельность как евангелист или реформатор. К сожалению, против них существуют слишком много предрассудков. Вы почувствуете, что у Вас словно связаны руки, если Вы не последуете нашему совету. У священников и докторов очень большой опыт, и Вы могли бы при желании многому научиться у них, но именно благодаря тому, что в прошлом Вы сами были алкоголиком, Ваши возможности в помощи другим алкоголикам уникальны. Вы должны сотрудничать с ними, а не критиковать. Единственная Ваша цель — помочь.

Когда Вы найдете будущего члена нашего Общества, постарайтесь узнать о нем как можно больше. Если он пока не хочет бросить пить, не тратьте время на пустые уговоры. Кроме того, Вы можете испортить будущую возможность. Этот совет относится также и к членам семьи. Они должны быть очень терпеливы и понимать, что имеют дело с очень больным человеком.

Если есть какие-то намеки на то, что он хочет бросить пить, поговорите по душам с тем, кто больше всего хочет помочь ему — чаще всего это его жена. Постарайтесь понять его поведение, его прошлое, его проблемы, опасность его положения, его религиозные воззрения. Вся эта информация нужна Вам для того, чтобы попытаться поставить себя на его место и понять, какой подход нужно было бы найти к Вам, чтобы извлечь пользы как можно больше.

Иногда более разумно подождать, пока он не дойдет до кондиции. Семья может быть против, но если физическое состояние не внушает серьезных опасений, лучше подождать. Не имейте с ним никаких контактов, когда он сильно пьян, если только его семье не потребуются Ваша помощь. Подождите окончания запоя или хотя бы просветления. Затем попросите кого-то из его близких или друзей поговорить с ним о том, не решил ли он бросить пить, и если да, то чем он способен пожертвовать ради этого. В таком случае Вас должны информировать об этом как человека, который сам излечился. Вы должны быть представлены ему как один из товарищества бывших больных, для которого помощь другим является одной из составляющих частей лечения.

Если он не хочет Вас видеть, не навязывайтесь. Семья также не должна истерически умолять Вас о том, чтобы что-то сделать для него. Она не должна говорить ему о Вас. Она должна ждать до конца следующего запойного периода. В это время можно привлечь его внимание к этой книге. Здесь нет никаких специальных строгих правил. Все эти вопросы должна решать семья. Но объясните им, что излишнее волнение может только испортить дело.

Как правило, семье не стоит рассказывать Вашу историю. Если это возможно, постарайтесь встретиться с человеком не через посредничество его семьи. Наилучшим является посредничество врача или какой-то общественной организации. Если Ваш кандидат нуждается в госпитализации, он должен быть отправлен в больницу, но опять же ненасильно, если только он не является буйным. Предоставьте доктору сказать ему о его положении.

Когда этот человек почувствует себя лучше, доктор может посоветовать ему встретиться с Вами. И хотя Вы уже знакомы с семьей, ей лучше не присутствовать при первом разговоре. При таких обстоятельствах у Вашего подопечного не будет чувства, что на него оказывается давление. Он поймет, что может общаться с Вами без подталкивания со своей стороны. Лучше всего впервые

встретиться с ним, пока он находится еще в неуравновешенном состоянии. В состоянии депрессии он может быть более восприимчив.

Лучше всего с человеком встречаться наедине. Для начала попробуйте втянуть его в беседу на общие темы. После этого переведите разговор на тему алкоголя. Расскажите ему побольше о своем прошлом, о привычках, связанных с алкоголем, о попытках борьбы с ним. Это может помочь ему заговорить о себе. Если он захочет перевести разговор на себя, не мешайте ему. Это поможет Вам понять, в каком направлении следует двигаться дальше. Если этого не случится, опишите ему свою «карьеру» алкоголика вплоть до того момента, как Вы бросили пить. Но до определенного момента не стоит говорить о том, как Вы этого достигли. Если он настроен недостаточно серьезно, расскажите ему о том, какие проблемы Вам принес алкоголь, но старайтесь не морализировать и не читать нотаций. Если он весел в момент Вашей беседы, расскажите ему какие-нибудь веселые истории «из жизни алкоголиков». Пусть он тоже поделится своим опытом.

Когда он поймет, что Вы многое знаете об алкоголизме, то можно начинать описывать себя как алкоголика. Расскажите ему, в каком отчаянном состоянии Вы были и как поняли, что Вы больны на самом деле. Поведите его о том, чего Вам стоило бросить пить. Покажите ему, какие изощренные причины можно выдумать, чтобы оправдать необходимость выпить. Мы советуем преподнести это в том же виде, как сделали мы в главе об алкоголизме. Если он алкоголик, то он сразу же поймет Вас. Он соотнесет свои размышления с Вашими.

Если Вы убедили его в том, что он настоящий алкоголик, можно переходить к описанию серьезности его заболевания. Докажите ему на Вашем собственном опыте, как некая пелена, как бы охватывающая его мозг, мешает нормальному функционированию воли. На этом этапе не стоит говорить о книге, если только он уже не знаком с ней и сам не заведет разговор о ней. И ни в коем случае не пытайтесь убедить его в том, что он алкоголик. Он должен прийти к этому убеждению сам. Если он все еще верит в то, что может контролировать потребление алкоголя, не пытайтесь разубедить его, скажите, что, может быть, его болезнь зашла не очень далеко. Но настаивайте на том, что болезнь зашла далеко, возможно, так далеко, что сам он уже не сможет вылечиться.

Продолжайте говорить об алкоголизме как серьезной, даже смертельной болезни. Объясните ему, в каком состоянии находятся его ум и тело. Привлекайте его внимание прежде всего к своему собственному опыту. Объясните, что те, кто не понимает серьезности своего положения, обречены. Врачам запрещено говорить больным алкоголизмом о всей серьезности их положения, если это только не служит благой цели. Но Вам это позволительно, ведь Вы можете предложить решение. Вскоре Ваш подопечный признается в том, что у него заметны некоторые, если не все проявления/алкоголизма. Если его лечащий врач хочет сказать ему, что он алкоголик, тем лучше. Даже если Ваш протеже не полностью признал всю серьезность своего положения, его уже начинает интересовать то, как Вы смогли вылечиться. Пусть он сам спросит Вас об этом. Расскажите ему все, что случилось с Вами без утайки. Постарайтесь привлечь его внимание к духовным принципам жизни. Если он относит себя к агностикам или атеистам, подчеркните, что ему совсем не обязательно соглашаться с Вашей концепцией Бога. Он может выработать свое представление о нем, главное, чтобы ему оно было понятно. Самое главное — чтобы он поверил в силу, существующую вне его, более сильную, чем он, и захотел жить по духовным принципам.

В разговоре с ним лучше употреблять самый простой язык, особенно говоря о высоких материях. Не стоит вызывать его предубеждение, употребляя теологические термины и рассуждая о теориях, которые ему непонятны. Не стоит говорить об этом, несмотря на Ваши собственные убеждения.

Ваш подопечный может быть членом какой-то религиозной общины, и его познания в области религии и духа могут превосходить Ваши. В этом случае он будет надеяться, что Вы сможете рассказать ему что-то новое. Но он будет особенно интересоваться тем, почему его собственные религиозные взгляды не помогли ему в борьбе с алкоголизмом, в то время как Ваши оказались такими всемогущими. Он может являть собой прекрасную иллюстрацию к той точке зрения, что одной веры недостаточно. Чтобы ожить, веру должны постоянно сопровождать самопожертвование и деятельность, направленная на благо других. Пусть он поймет, что Вы пришли не для того, чтобы углублять его религиозные познания. Объясните ему, что как бы глубоки ни были его вера и знания, сам он не смог их применить на практике, иначе он не был бы алкоголиком. Возможно, Ваша собственная история убедит его в том, что он не смог использовать те принципы, которые так хорошо известны ему в теории. Мы не являемся последователями какого-то определенного вероисповедания. Мы используем лишь наиболее общие принципы, присущие всем религиям.

Нарисуйте ему примерный план действий, расскажите, как провести самоанализ и постараться исправить прошлое; почему Вы пришли к нему и предложили свою помощь. Важно, чтобы он понял, что Ваша попытка помочь ему играет существенную роль не только в его жизни, но и в Вашей. Может случиться так, что он поможет Вам даже больше, чем Вы ему. Но пусть он не придет к выводу, будто чем-то обязан Вам, что Вы рассчитываете на то, что он начнет помогать другим алкоголикам, как только наступит улучшение в его собственном состоянии. Постарайтесь сделать так, чтобы он понял — благосостояние других гораздо важнее его собственного. Он должен осознать, что не находится под Вашим давлением, и, если у него не возникнет такого желания, он может с Вами больше не встречаться. Вы не должны обижаться, если он не захочет продолжать с Вами знакомство, ведь он уже помог Вам больше, чем Вы ему. Если Ваша беседа была разумна, добра и полна взаимопонимания, то Вы приобрели еще одного друга. Возможно, Ваш рассказ об алкоголизме взволновал его

вашиим советам.

Ваш собеседник может привести ряд причин, по которым он не в состоянии следовать предложенной программе. Возможно, мысль о том, что ему придется обсудить все свои поступки и мысли с другими, покажется ему отвратительной. Не спорьте с ним. Наоборот, скажите ему, что сначала Вы чувствовали себя так же, как и он, но если бы Вы не смогли преодолеть себя и не начали действовать, то Вам не удалось бы вылечиться. Во время первого же разговора расскажите ему об Обществе «Анонимных Алкоголиков». Если он проявит интерес, дайте ему эту книгу.

Если только Ваш собеседник не хочет продолжить рассказ о себе, не стоит затягивать первую встречу. Дайте ему возможность обдумать все услышанное. Если же Вы решили продолжить беседу, пусть тему ее выберет Ваш собеседник. Иногда у новичка появляется желание за один раз сделать как можно больше. Но иногда пойти у него на поводу будет ошибкой. Если впоследствии у него появятся неприятности, то он обвинит Вас в том, что Вы торопили его. Наибольший успех ждет Вас в том случае, если Вы не будете проявлять никакого желания изменить его сущность. Никогда не говорите ни с одним алкоголиком свысока, просто предложите ему те духовные средства, которые помогут ему выздороветь. Покажите ему, как эти средства помогли Вам. Предложите ему свою дружбу. Убедите его в том, что если он хочет выздороветь, то Вы сделаете все, чтобы помочь ему.

Но если его не интересует наша программа выздоровления, если он рассчитывает, что Вы будете только его кредитором в моменты финансовых затруднений и нянькой во время запоев, Вам лучше прекратить всякое общение с ним до того времени, пока он не изменит своего мнения. Это может произойти после того, как его состояние еще ухудшится.

Если он высказывает искреннюю заинтересованность и хочет продолжить свое общение с Вами, посоветуйте ему прочесть эту книгу в промежутке. Затем он должен решить для себя, пойдет ли он до конца по пути, изложенному в этой книге. Никто не должен оказывать на него влияние в этот момент — ни жена, ни друзья, ни Вы. Если он захочет найти Бога, то решение не должно придти извне.

Если ему кажется, что он может добиться того же результата другим путем или он предпочитает другой духовный подход, посоветуйте ему следовать за своим собственным сознанием. У нас нет монопольного права на владение единственной правильной концепцией Бога, мы просто можем предложить путь, который привел нас к Нему. Но подчеркните, что у нас, алкоголиков, много общего, и несмотря ни на что Вы хотели бы сохранить с ним дружеские отношения. Это тоже будет неплохим результатом.

Не отчаивайтесь, если Ваш протеже не откликнется сразу. Попробуйте предложить свою помощь кому-нибудь другому. Мы уверены в том, что Вы наверняка встретите такого человека, который с радостью примет Вашу помощь. Мы считаем пустой тратой времени работу с человеком, который не хочет бросать пить. Если Вы прекратите общение с ним, он вскоре поймет сам, что ему надо лечиться и без Вашей помощи ему не обойтись. Тратить слишком много времени на одного человека, который к тому же не всегда рад Вашей помощи, значит лишить кого-то другого возможности вылечиться. Один из членов нашего Общества рассказывал, что первые пять—шесть человек, которым он пытался помочь, не ответили на его действия. И теперь он говорит, что если бы он продолжал работать с ними, то лишил бы многих друзей своей помощи, которая давала им единственный шанс.

Предположим, Вы во второй раз встречаетесь с человеком и за время, прошедшее после Вашей первой встречи, он успел прочесть эту книгу. Он говорит, что теперь готов пройти через все двенадцать ступеней нашей программы реабилитации. Пройдя этот путь, Вы теперь можете дать Вашему подопечному немало практических советов. Дайте ему знать, что Вы можете помочь ему в принятии решения или можете выслушать его рассказ, но не настаивайте, чтобы это были именно Вы. Если он захочет обратиться за помощью к кому-нибудь еще, не отговаривайте его.

Ваш подопечный может быть банкротом и не иметь крыши над головой. Если это так, то помогите ему получить работу или окажите небольшую финансовую помощь. Но Вы не должны снимать ради него последнюю рубашку и обречь свою собственную семью на лишения. Возможно, Вы предложите ему позить несколько дней в Вашей семье. Но будьте уверены в том, что Вы поступаете правильно. Необходимо, чтобы Ваша семья приняла его радушно. И ни в коем случае нельзя допустить того, чтобы он поддерживал отношения с Вами только ради денег, Ваших связей или крыши над головой. Если Ваши отношения будут носить именно такой характер, Вы только навредите ему. Вы позволите ему быть неискренним. И это будет скорее способствовать его разрушению, а не выздоровлению.

Не пытайтесь избежать этих обязанностей, но будьте уверены в своей правоте, если приняли их на себя. Помощь другим — это краеугольный камень нашей программы выздоровления. Делать добрые дела изредка недостаточно. Если это Вам необходимо, надо постоянно быть добрым самаритянином. Ваша помощь другим алкоголикам может помешать Вашему отдыху, развлечениям и даже работе. Она может потребовать того, чтобы Вы поделились не только своими деньгами, но и своим кровом. Вам придется утешать взволнованных жен и родственников, стать частым гостем в полицейских участках, больницах и лечебницах, тюремных камерах и психбольницах. Ваш телефон может звонить в любое время дня и ночи. Жена может пожаловаться на недостаток внимания. Ваш подопечный, будучи пьяным, может сломать мебель или поджечь маграс. Может случиться так, что Вам придется драться с ним, если он будет буйствовать. А в следующий раз Вам понадобится обратиться за помощью к полиции или вызвать скорую помощь. Все может случиться.



Мы редко разрешаем своим подопечным долго жить в нашем доме. Это не принесет особой пользы ему и создаст Вам лишние сложности в семье.

Даже если Вы не видите ответной реакции от алкоголика, не стоит забывать о его семье. Вам следует продолжить дружбу с ним. Предложите родственникам принять Ваш образ жизни. Если они примут Ваши духовные принципы, гораздо больше шансов, что глава семьи вылечится. И даже если он будет продолжать пить, жизнь покажется семье более легкой.

Того алкоголика, который хочет и может бросить пить, не стоит особо жалеть. Человек, который начинает думать о деньгах и о крыше над головой раньше, чем справится с алкоголизмом, идет по ложному пути. Но все же в экстремальных случаях мы стараемся обеспечить человека этими вещами. Наша точка зрения может показаться Вам непоследовательной, но на самом деле это не так.

Вопрос не в том, стоит ли помогать человеку материально и искать для него жилье. Вопрос в том, когда и как следует это делать. Часто именно этот вопрос определяет, что Вас ждет в будущем — победа или поражение. Как только мы начинаем помогать алкоголику, он рассчитывает на нашу помощь больше, чем на помощь Бога. Он просит Вас то об одном, то о другом, утверждая, что без удовлетворения этих его материальных потребностей он не сможет преодолеть свою тягу к алкоголю. Глупость! Некоторые из нас набрали себе немало шишек, прежде чем поняли эту истину: есть у тебя работа или нет, женат ты или холост, но мы никогда не сможем справиться с алкоголем, прежде чем не поставим зависимость от Бога над зависимостью от людей.

Вбейте в голову Вашего подопечного, что он сможет выздороветь, несмотря ни на кого. Единственное условие для него — вера в Бога и чистая совесть.

Теперь несколько слов о домашних проблемах: Ваш подопечный может быть разведен, жить отдельно от семьи или находиться со своими близкими в натянутых отношениях. После того, как он попытается исправить несправедливость, допущенную им по отношению к семье, и объяснит им те законы, по которым собирается теперь жить, ему стоит попробовать применить некоторые из этих принципов в семейной жизни. Это, конечно, в том случае, если ему повезло и у него сохранилась семья. Члены его семьи совершат немало ошибок в подобной ситуации, но ему стоит сконцентрироваться на своем духовном опыте. Споры и взаимных обвинений стоит избегать, как чумы. Для некоторых семей это окажется особенно трудным, но это совершенно необходимое условие, если Вы хотите достичь каких-либо результатов. Постарайтесь сдерживаться хотя бы в течение нескольких месяцев, и изменения в семье будут очень заметны. Самые разные люди могут найти основу, на которой могут встретиться. Постепенно члены семьи сами увидят свои недостатки и признают их. Позже их можно будет обсудить в дружеской атмосфере, с искренним желанием помочь друг другу.

После того, как семья увидит реальные результаты, возможно, она сама захочет присоединиться к духовному образу жизни. Все это произойдет без напряжения, в должное время, при том лишь условии, что алкоголик будет продолжать трезвый образ жизни, будет внимателен, будет помогать другим независимо от того, что о нем говорят. Конечно, все мы не безгрешны и отступали от этих правил не раз. Но надо стараться исправить ошибку немедленно, чтобы не платить потом проценты.

Если супруги хотели развестись до начала лечения, им не стоит спешить с примирением. Мужчина должен быть уверен в том, что он действительно выздоровеет. Женщина должна понять и принять его новый образ жизни. Если они захотят возобновить свои отношения, это следует делать на новой основе, т.к. старая не сработала. Это означает прежде всего новые взаимоотношения и новый дух в семье. Иногда бывает лучше для обеих сторон, чтобы супруги оставались врозь. Но, естественно, нет никакого строгого правила. Пусть алкоголик продолжает следовать программе день за днем. Когда наступит тот день, когда им снова будет нужна совместная жизнь, ни у одного из них не возникнет сомнений.

Но не позволяйте никому поверить в то, что выздоровление невозможно без того, чтобы за спиной не стояла семья. Это совершенно не так. Бывают случаи, когда жена так и не вернется домой по той или другой причине. Помните, что возможность выздоровления не зависит от людей. Она зависит только от взаимоотношений алкоголика с Богом. Мы видели людей, которые смогли выздороветь, но семья их так и не вернулась к ним. Мы видели, как те, кто быстро наладил отношения с близкими, не смогли пройти весь путь реабилитации.

Вы и Ваш подопечный должны идти по пути духовного прогресса постоянно, день за днем. Если Вы не свернете с этого пути, с Вами произойдут удивительные вещи. Когда мы оглядываемся назад, мы понимаем, что то, что с нами случилось по воле Бога, было лучше, чем то, что мы могли бы запланировать. Следуйте указаниям Высшей Силы и Ваша жизнь будет проходить в новом мире, полном чудес, но независимом от окружающей действительности.

Работая с алкоголиком и его семьей, Вы ни в коем случае не должны принимать участие в их спорах. В противном случае Вы можете потерять возможность принести пользу. Но постоянно напоминайте родным Вашего подопечного, что он серьезно болен и требует соответствующего обращения. Вы должны постараться предотвратить проявление ревности или недовольства с их стороны. Обратите их внимание на то, что все его недостатки не могут исчезнуть за ночь. Докажите им, что процесс его изменения в лучшую сторону уже начался. И когда они начинают проявлять нетерпение, напоминайте им постоянно о том, что он трезв.

Если Вы сами смогли успешно решить проблемы своей семьи, то поделитесь со своим подопечным личным опытом. Таким образом Вы сможете направить его на правильный путь, не критикуя его ошибки. А вот свои ошибки можно критиковать сколько угодно.

Предположив, что теперь мы духовно сильны, можно делать все, что запрещено алкоголи-

кам. Раньше нам говорили, что нельзя ходить на такие вечеринки, где подают выпивку, нельзя держать спиртное дома, не следует иметь пьяных друзей, не стоит смотреть фильмы, где есть сцены с употреблением алкоголя, нельзя ходить в бары, друзья должны прятать свои запасы спиртного, если мы приходим к ним, нам нельзя думать или вспоминать об алкоголе. Но наш личный опыт показывает, что это совсем не обязательно.

Мы попадаем в подобные ситуации ежедневно. И тот алкоголик, который не может на них спокойно реагировать, еще не свободен духовно. В его духовном мире еще не все встало на свои места. В таком случае единственным местом, где он сможет оставаться трезвым, будет Гренландия, и то до тех пор, пока эскимосы не узнают, что такое виски. Это Вам подтвердит любая женщина, которая пыталась спасти своего мужа, отправляя его в отдаленные места.

Мы считаем, что любой метод лечения, основанный на том, что алкоголика пытаются избавить от соблазна употребления алкоголя, обречен на неудачу. Если алкоголик пытается спрятаться от всех этих соблазнов, он преуспеет лишь на краткое время, но потом последует еще более страшный срыв. Мы тоже испытывали эти методы на себе. И все попытки подобного рода всегда проваливались.

Итак, мы предлагаем такое правило: не стоит избегать мест, где употребляют алкоголь, если у Вас есть достаточные основания для того, чтобы быть там. Сюда входят всевозможные бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадьбы и даже обычные вечеринки с коктейлями. Для того, кто знает, что такое алкоголик, наше предложение может показаться искушением судьбы. Но, поверьте нам, это совсем не так.

Если Вы заметили, то в нашем правиле есть очень важная оговорка. Поэтому, собираясь куда-либо, каждый раз обязательно спрашивайте себя: «Есть ли у меня социальная, деловая или личная причина для того, чтобы пойти туда? Или я просто хочу насладиться атмосферой, царящей в подобных местах?» Если Вы ответите на эти вопросы, то не потребуется больше никаких раздумий. Идти или остаться — поступайте так, как Вам кажется лучше. Но будьте уверены в своей духовной твердости и в том, что Ваша причина достаточно веская. Думайте не о том, какую пользу сможете извлечь из этого мероприятия, а о том, что полезного сможете сделать. Но если Вы не уверены в своих силах, лучше не ходить туда, а поработать с другим алкоголиком.

Не стоит сидеть со скучным выражением лица на тех вечеринках, где есть спиртное, и вспоминать о добрых старых временах. Если это просто встреча друзей, постарайтесь порадовать чем-либо остальных присутствующих. Если это деловая встреча, с энтузиазмом займитесь своим делом. Если Ваш собеседник хочет перекусить в баре, ни в коем случае не отказывайтесь составить ему компанию. Пусть Ваши друзья ни в коем случае не меняют свои привычки из-за Вас. Найдите подходящий момент и объясните им, что алкоголь Вам противопоказан. Если Вы сделаете это должным образом, то Вам и не станут предлагать выпить. Во время Вашей болезни Вы потихоньку отошли от жизни. Теперь Вам надо постепенно возвращаться к социальной жизни. Не старайтесь вновь растерять друзей лишь потому, что они употребляют алкоголь.

Ваша основная забота теперь — находиться там, где Ваша помощь особенно необходима, и поэтому не задумывайтесь и идите туда, где нужна Ваша помощь. В этом случае Вы должны идти в любое место, куда Вас зовут. Оставайтесь на переднем крае борьбы и Бог поможет Вам остаться целым и невредимым.

У многих из нас есть дома запасы алкоголя. Иногда он помогает нам на первых этапах работы с новичками. Одни из нас угощают своих друзей, не подверженных алкоголизму. Но некоторые считают, что никому мы не должны предлагать спиртное. Мы никогда не спорим по этому вопросу. Каждая семья решает для себя и действует как считает нужным в сложившихся обстоятельствах.

Мы стараемся никогда не показывать свою ненависть к употреблению алкоголя как таковому. Опыт показывает, что такое отношение еще никому не принесло пользы. Каждый новичок в самом начале общения с нами пытается найти эту ненависть среди нас и с облегчением обнаруживает ее отсутствие. Дух неприязни может оттолкнуть даже тех, кто мог бы вылечиться, не будь его. Мы даже не станем поднимать вопрос о пользе умеренного употребления алкоголя, поскольку едва ли один алкоголик из тысячи захочет поговорить о спиртном с человеком, который его ненавидит.

Мы надеемся, что наступит день, когда Общество «Анонимных Алкоголиков» поможет всему миру понять всю сложность проблемы алкоголизма, но мы не сможем оказать никакой помощи, если основой нашей деятельности будет ненависть или вражда. Алкоголики этого не поймут.

В конце концов мы сами создали все свои проблемы. Бутылки — только символы. Кроме того, мы перестали сражаться с кем-либо или с чем-либо. Иного пути у нас не было!

*Перевод с английского С.В. КРЫЛОВОЙ*

*Продолжение следует*