

© 1991 г.

## **АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ\***

### **Ваша мечта**

Для большинства обычных людей употребление алкоголя означает привычку: он необходим в компании, развивает воображение, служит средством освобождения от забот, тревог и волнений. Он помогает развитию более близких отношений с друзьями и возникновению ощущения, что жизнь хороша. Но мы чувствовали совсем другое в дни тяжелого пьянства. Все прелести, ради которых употребляют алкоголь здоровые люди, для нас уже не существовали. Они оставались лишь воспоминанием для нас. И мы никогда не могли возродить прошлого. У нас было постоянное желание наслаждаться жизнью, как все остальные, и безумная уверенность в том, что чудо поможет нам контролировать свое поведение. Мы всегда хотели сделать последнюю попытку, а нас ожидала лишь новая неудача.

С чем меньшей терпимостью относились к нам люди, тем дальше мы уходили от них, от самой жизни. Когда мы стали подданными Его Величества Алкоголя, вечно дрожащими гражданами его безумного королевства, на нас спустился жут-

---

\* Окончание. Начало см. в NN 1—7.

кий мрак одиночества. Со временем он делался все плотнее и чернее. Кто-то пытался найти спасительные островки понимания и оправдания. Все мы пытались выбраться из этого кошмарного настоящего — но потом наступало страшное пробуждение, и мы оказывались лицом к лицу с четырьмя ужасами: страхом, недоумением, растерянностью и безнадежностью. Несчастные алкоголики, читающие эти страницы, поймут нас!

Серьезно больной алкоголик, временами будучи трезвым, скажет: «А я и не хочу больше пить. Без спиртного мне даже лучше: я прекрасно себя чувствую, лучше работаю, веселее провожу свободное время.» Как бывшие алкоголики, мы можем только посмеяться над ним. Мы знаем, что он похож на мальчишку, свистящего в темноте, чтобы не трясись от страха. Он обманывается. В глубине души он знает, что отдаст все на свете за бутылку виски. Потом снова будет дурачить сам себя, но лишь потому, что несчастен в то время, когда не пьет. Он не может представить себя без алкоголя. Настанет и такой день, когда он испытает такое чувство одиночества, которое испытывали немногие. Он будет на грани самоубийства. Единственным его желанием будет покончить с жизнью.

Мы показали, как сумели избавиться от всего этого. Вы можете сказать: «Да, я хочу бросить пить. Но мне придется смириться с жизнью, в которой все будут считать меня занудой и глупцом, как тех праведников, над которыми все смеются. Я хочу бросить пить, но как это сделать? Можете ли Вы предложить мне равноценную замену?»

Да, мы можем предложить Вам замену, и даже нечто большее. Это Братство Анонимных Алкоголиков. Именно здесь Вам помогут освободиться от забот, тревог и скуки. Здесь сможет развиваться Ваше воображение. У Вас наконец-то появится цель в жизни. Наиболее плодотворные годы Вашей жизни будут впереди. Все это нам помогло приобрести наше Братство, оно поможет и Вам.

«Но как я могу найти такое? — спросите Вы. — Где я могу найти этих людей?»

Вы можете встретиться со своими новыми друзьями в том месте, где живете. Рядом с Вами гибнут алкоголики, как люди на тонущем корабле. Если Вы живете в большом городе, их сотни вокруг Вас. Занимающие разное положение в обществе, богатые и бедные, — таковы будущие члены Общества Анонимных Алкоголиков. Среди них у Вас появятся друзья, с которыми Вы не расстанетесь до конца жизни. Вы будете связаны с ними новыми, чудесными узами, ибо Вы вместе сможете избежать гибели и плечом к плечу начнете путешествие в будущее. Вы узнаете, что такое отдать все свои силы ради спасения другого человека. Вы полностью познаете смысл изречения: «Полюби ближнего своего как самого себя.»

Кажется просто невероятным, что через некоторое время эти люди станут счастливыми, уважаемыми и вновь полезными. Как смогут они подняться из пучины нищеты, безнадежности и полного пренебрежения со стороны окружающих? Наш ответ, основанный на практике, таков: если это произошло с нами, то почему не может произойти с Вами? Если Вы больше всего на свете захотите этих перемен и воспользуетесь нашими практическими советами, Ваша жизнь изменится. Все еще встречаются чудеса, и наше выздоровление — лучшее тому доказательство.

Мы надеемся, что эта книга будет подобна соломинке, брошенной в бурное море бед, вызванных алкоголем, и все страждущие избавления схватятся за нее и последуют нашим советам. Мы уверены, что она многим поможет встать на ноги и отправиться в будущее. А те, в свою очередь, помогут больным, и отделения Общества Анонимных Алкоголиков возникнут во всех городах; маленьких и больших, принося помощь тем, кто ищет выход.

В главе «Работа с другими» мы дали Вам представление о том, как следует себя вести с теми, кому Вы решили помогать. Предположим теперь, что с Вашей помощью уже несколько семей приняли новый образ жизни. Теперь Вы захотите знать, как Вам вести себя с ними дальше. Нам кажется, что наилучший способ обрисовать Ваше прекрасное будущее — описать развитие нашего Братства. Вот его краткая история.

Много лет назад, в 1935 году, один из нас отправился в город на западе страны. С точки зрения бизнеса поездка была неудачной. Если бы затея удалась, это позволило бы человеку встать на ноги в финансовом отношении, что в то время было для него самым важным. Его идея оказалась неверной с точки зрения законов и абсолютно бесплодной. Он тяжело переживал свою неудачу. Он оказался в малознакомом месте, потерявший веру в свои силы, с испорченной репутацией и почти без денег. К тому же, он был не совсем здоров физически и бросил пить всего только несколько месяцев назад. Наш приятель понял, что его состояние довольно опасно. Ему очень хотелось поделиться своими тревогами, но с кем?

Ненастным днем он шагал по коридору отеля, размышляя, как будет оплачивать свой счет. Одна из дверей коридора вела в помещение, занимаемое представителями церкви. А лестница могла привести прямо в уютный бар. Он даже видел, какое там царило веселье. Если пойти туда, то найдешь и приятелей, и освобождение от всех забот. Выпив немного, он сможет завязать знакомства, и выходные дни не пройдут в одиночестве.

Конечно, ему нельзя пить, но разве не может он просто посидеть за столом с бутылкой эля? В конце концов, он не пьет уже в течение шести месяцев. Пожалуй, он сможет контролировать себя, если выпьет, скажем, всего три порции. Не больше! Его охватил страх. Он ступил на тонкий лед. Снова наступило это сумасшествие — желание выпить лишь первую порцию. Дрожа, как лист, он отошел от лестницы и подошел к двери, ведущей к священникам. Музыка и шум из бара все еще долетали до него.

А как быть с обязанностями — по отношению к семье и к тем алкоголикам, которые умрут без его помощи? В этом городе их, должно быть, немало. Он отправился за советом к священнику. Бог вернул человеку здравый рассудок, и человек возблагодарил Его. Он без сомнений зашел к представителям церкви.

Их совет привел его к бывшему руководителю города, ранее могучему и уважаемому, который теперь находился в состоянии алкогольного отчаяния. Известная ситуация: дом заложен, жена больна, дети неизвестно где, счет в банке арестован. У этого человека было сильнейшее желание остановиться, но он не мог, хотя перепробовал уже не один способ. Мучительно сознавая, что не совсем нормален, он не мог полностью осознать, в чем суть алкоголизма.

Когда наш знакомый бизнесмен-неудачник рассказал пришедшему о том, что с ним произошло, тот согласился, что только сила воли не поможет навсегда избавиться от алкогольной зависимости. Необходим духовный опыт, но по его мнению, цена была слишком высока. Он рассказал о том, что жил в постоянном страхе, что кто-то узнает о том, что он алкоголик. Как и многие другие алкоголики, верил будто об этом знают не много людей. Он не понимал, почему должен отказаться от бизнеса, принести тем самым еще большие страдания своей семье, сделав глупое признание, что он в долгу перед всеми, кто помогал ему в жизни? Он согласен на все, кроме этого.

Но будучи все же заинтригованным, он пригласил нашего друга к себе в гости. Через некоторое время, именно в тот момент, когда он решил, что ему удалось проконтролировать свое потребление алкоголя, он полностью отключился от происходящего. Последний запой доказал ему, что он должен быть последним. Человек понял, что его проблемы может помочь разрешить только Бог.

Однажды утром он взял быка за рога и рассказал всем тем, кого до этого боялся, о своих проблемах. Его признание, вопреки ожиданиям, восприняли доброжелательно. Кроме того, он узнал, что его пристрастие к алкоголю не было тайной. Затем он встретился с теми, кого когда-либо обидел. Сначала он ужасно волновался, потому что встреча с врагами могла означать конец его бизнесу.

Домой вернулся лишь в полночь, уставший, но очень довольный. С тех пор не притронулся к спиртному. И, как мы знаем теперь, он много значит для окружающих. Все ошибки, которые он успел совершить за 30 лет пьянства, ему удалось исправить за четыре года.

Но все складывалось не так просто для двух друзей. У них на пути оказалось немало трудностей. Оба поняли, что им нужна постоянная духовная деятельность. Они связались с главным врачом местной лечебницы для алкоголиков и объяснили, что хотели бы помочь одному из самых безнадежно больных алкоголиков. Врач ответил: «Да, у нас есть один такой. Он только что избил двух сестер. Когда он пьян, лучше держаться от него подальше. Но это прекрасный человек, когда трезв. К сожалению, за последние полгода он у нас уже в восьмой раз. Раньше был одним из лучших адвокатов в нашем городе, но теперь ни на что не годен.»

Перед друзьями появилась возможность познакомиться именно с тем, кто был им нужен. Случай казался почти безнадежным. В то время возможность духовных средств воздействия еще не была так широко известна, как в настоящее время. Но один из друзей все же попросил оставить больного в отдельной комнате и пообещал, что они вдвоем скоро придут к нему.

Двумя днями позже третий будущий член Общества Анонимных Алкоголиков уставился на двух незнакомцев, сидящих у его кровати и спросил: «Кто Вы такие? И почему я лежу в отдельной палате? Раньше я всегда был в общей.»

Один из посетителей сказал: «Мы лечим тебя от алкоголизма.» На лице больного появилось выражение безнадежности. «Это пустой номер. Мне ничего не поможет. Я конченный человек. Последние три раза я напивался по дороге отсюда домой. Я боюсь выходить отсюда. Не могу понять, что со мной происходит.» В течение последующего часа друзья рассказывали ему о том, как пили сами. А третий все повторял: «Это точно, как у меня. Я сам пью точно также.»

Больному подробно рассказали, как происходит отравление тела алкоголем, как перестает работать мозг. Немало было сказано и о том состоянии, которое предшествует первой рюмке.

«Да, — сказал больной, — это все точно про меня. Вы знаете, что такое алкоголик. Но какой от этого толк? Вы теперь что-то из себя представляете. Когда-то я тоже занимал неплохое положение в обществе, а теперь я ничто. Из того, что Вы мне рассказали, я сделал свой вывод: мне никогда не удастся остановиться.» От этой фразы оба посетителя рассмеялись. Больной обиделся: «Я не вижу ничего смешного в том, что вы мне поведали.»

Тогда друзья рассказали ему о духовном опыте и объяснили, что теперь следует предпринять.

Он прервал их: «Раньше я был истинно верующим, посещал церковь, но это мне не помогло. После пьянок, с утра я молился Богу и клялся, что больше не возьму в рот ни капли, но к девяти часам утра был уже вдребезги пьян.»

На следующий день он нашел предложенную ему программу действий более приемлемой, хорошо подумав над ней. «Возможно, вы правы, — сказал он. — Бог должен быть на что-то способен.» Затем добавил: «Наверное, Бог не смог мне помочь потому, что я пытался справиться со своими бедами в одиночку.» На третий день адвокат полностью положился на волю Бога и сказал, что испытывает искреннее желание сделать все необходимое. Пришла его жена, которая просто боялась на что-то надеяться, но и она согласилась с тем, что муж в чем-то изменился. Он начал переживать духовный опыт.

В тот день адвокат оделся и вышел из лечебницы, как свободный человек. Он включился в политическую компанию, выступал с речами, посещал митинги любого рода, часто работал всю ночь. Но самое главное заключалось в том, что он нашел Бога и, найдя Его, нашел самого себя.

Это произошло в июне 1935 года. С тех пор он не выпил ни капли, стал уважаемым и нужным окружающим. Он помог многим выздороветь и представляет собой крупную религиозную фигуру, несмотря на долгий отход от церкви. Итак, Вы видите, в городе было три алкоголика, понявших, что должны поделиться с окружающими тем, что имеют сами, или погибнуть. После нескольких неудачных попыток они нашли четвертого члена своего Братства. Этот человек

услышал от своих знакомых о достижениях трех друзей. Он оказался молодым человеком, которого никто не мог остановить, и даже его родители не могли понять, хочет ли сын бросить пить. Они были глубоко религиозные люди, и отказ сына от посещений церкви сильно огорчил их. Сам он тоже страдал от запоев, но думал, что его ничто уже не спасет. Тем не менее, согласился отправиться на лечение в больницу и занял ту самую комнату, в которой до него лежал адвокат.

У юноши побывали трое посетителей. Через некоторое время он сказал: «Все, что Вы говорили о духовности, имеет определенный смысл. Я готов последовать за вами по этому пути. В конце концов, наши предки были не такие уж глупые люди.» Так в нашем Обществе появился еще один член.

Все это время бизнесмен, с которым мы познакомились в отеле, оставался в городе. Он пробыл там уже три месяца. Теперь вернулся домой, а двое его новых друзей, адвокат и молодой человек, остались в своем городе. Все нашли что-то новое в жизни. Хотя они знали, что для закрепления результатов им надо постоянно помогать другим алкоголикам, эта деятельность отошла для них на второй план. Точнее, не сама деятельность, а ее первопричина. Просто теперь им доставляло ни с чем не сравнимую радость отдавать себя целиком другим людям. Двери их домов всегда были открыты для товарищей по несчастью, они делились с ними своими скудными средствами, отдавали почти все свободное время. Они хотели днем и ночью заниматься только тем, что отправлять в лечебницу новичков, а потом навещать их. Число членов Общества непрерывно росло. Они пережили несколько неудач, но в этом случае старались помочь семьям вступить на путь духовной жизни, чтобы облегчить их страдания.

Через полтора года к этим троим присоединились еще семь человек. Они встречались очень часто; почти каждый вечер в чьем-либо доме собирались мужчины и женщины, счастливые тем, что смогли поделиться своим открытием с новичком. В дополнение к таким спонтанным встречам каждую неделю проводилась специальная встреча, на которой мог присутствовать любой заинтересовавшийся духовным образом жизни. Кроме братства и общения было необходимо обеспечить новичкам для этого возможность, т.е. найти место и время, где те могли поделиться своими проблемами.

Деятельность Общества заинтересовывала все больше и больше людей. Одна семья предоставила свой дом в распоряжение разношерстной толпы. Люди были так захвачены деятельностью, что отдали свой дом. Многие несчастные жены приходили сюда и оказывались в обществе понимающих их женщин, которые столкнулись в жизни с той же самой проблемой, и из их собственных уст слышали рассказ о том, что произошло с их мужьями прежде чем они вылечились, получали совет относительно необходимости помещения алкоголика в больницу и того, как следует с ним обращаться в случае очередного запоя.

Многие мужчины, едва придя в себя после пережитого в больнице, переступали порог этого дома и находили свободу. Многие алкоголики уходили отсюда с ответом. Они вливались в веселую толпу, которая смеялась над своими ошибками и оправдывала их. На многих производили большое впечатление беседы, проведенные с ними в госпитале, но они окончательно капитулировали перед теми людьми, которые теперь были абсолютно здоровы и в одной из верхних комнат рассказывали о своей жизни, похожей на их жизнь как две капли воды. Выражение лиц присутствующих женщин, какой-то неземной огонек в глазах мужчин могли убедить любого пришедшего в том, что он оказался в раю.

Практический подход к решению проблемы, отсутствие нетерпимости любого рода, неформальность, истинная демократия, полное понимание со стороны всех остальных — все это делало собрания общества необходимыми для больных. Хозяин и его жена постоянно были заняты только одной мыслью — что они могут сделать для больного и его семьи. У них появилось множество новых друзей, и им теперь казалось, что они знакомы с этими людьми с давних пор. Они стали

свидетелями множества чудес, и сами явились участниками одного из них. Они увидели Великую Действительность — своего любящего и Всемогущего Создателя.

Со временем этот дом стал тесен для еженедельных собраний — число гостей достигало 60—80 человек. Туда приходили алкоголики издалека, и те, кто жили совсем рядом. Целые семьи приезжали из близлежащих городов. В городе, расположенном на расстоянии 30 миль, образовалось отделение Общества, которое насчитывало 30 членов. И мы уверены, что через некоторое время оно увеличится до нескольких сотен.

Но жизнь членов Общества Анонимных Алкоголиков состоит не только из собраний и посещения больниц. Исправление допущенных раньше ошибок, помощь в разрешении семейных неурядиц, примирение детей с родителями, материальная помощь и поиск работы для тех, кому это необходимо — всем этим члены Общества занимаются ежедневно. Нет людей со слишком плохой репутацией или слишком низко павших среди тех, кто действительно решили вылечиться. Социальные различия, зависть и мелочные обиды вызывают только смех. Эти люди находились на одном и том же тонущем корабле, были спасены и объединены Богом, их единственное желание — помочь остальным и поэтому некоторые вещи, которые значат очень много для других, для них не имеют значения. И разве может быть иначе?

Примерно по такому плану развиваются сейчас события во многих восточных городах. В одном из них находится известная больница для алкоголиков и наркоманов. Шесть лет назад один из членов нашего Общества лечился там. Многие из нас именно в стенах данного лечебного заведения впервые почувствовали присутствие и силу Бога. Мы очень благодарны лечащему врачу, который смог поверить в нас несмотря на то, что это могло повредить его работе.

Каждый день доктор рассказывал о нашем подходе к решению проблемы одному из пациентов. Понимая суть нашей работы и умея благодаря своему опыту выделить среди больных тех, кто может и хочет выздороветь, опираясь на духовные принципы, он оказал нам большую помощь. Сегодня многие из нас, бывших пациентов, ходят туда и помогают алкоголикам. И Вы можете увидеть ту же быстро возникающую дружбу, то же желание помочь ближнему, что и на западе страны. Здесь происходят те же еженедельные встречи. Сейчас между западным и восточным отделениями существует живой обмен, который, мы надеемся, будет расти постоянно.

Мы полагаем, что наступит день, когда алкоголик сможет найти отделение нашего Общества, где бы он ни находился. Это уже до определенной степени так. Некоторые из членов Общества — коммивояжеры и по роду своей деятельности много путешествуют. Небольшие группы из двух, трех и пяти человек возникли во многих городах при помощи и благодаря связи с двумя центральными отделениями. Те из нас, кто много ездят по стране, стараются как можно чаще посещать собрания групп. Эта практика помогает нам оказывать членам групп необходимую помощь и ограждает путешественника от дорожных соблазнов, которые известны почти каждому.

Так мы растем. И Вы можете присоединиться к нам, даже если будете просто *человеком с нашей книгой в руках*. Мы верим и надеемся, что в книге есть все необходимое Вам для начала.

Мы догадываемся, что Вы сейчас думаете. Вы говорите себе: «Я слаб и одинок. Я не справлюсь.» Но Вы справитесь. Вы забываете, что мы предложили Вам источник силы, который гораздо больше Вас. И на такой основе повторить то, что уже сделали мы, совсем не трудно, если только у Вас есть желание, терпение и трудолюбие.

Один из членов Общества «АА» жил в крупном городе. Всего через несколько недель он понял, что алкоголиков там гораздо больше, чем в любом другом городе подобного размера. Это произошло также всего за несколько недель до написания книги (1939 год). Власти забеспокоились. Человек связался с одним известным

психиатром, который принял на себя некоторые обязательства в отношении нравственного здоровья жителей. Оказалось, что доктор хочет и может применить любой метод, который даст результаты по оздоровлению общества. И он поинтересовался, что думает по этому поводу наш знакомый.

Тот изложил суть программы реабилитации. И сделал это так убедительно, что медик согласился провести исследование не только среди горожан, но и среди больных того лечебного заведения, где работал. Была также достигнута договоренность с главным врачом общественной больницы, чтобы определить алкоголиков среди малоимущих граждан.

Скоро у члена Общества «АА» появилось огромное количество новых друзей. Некоторые из них рисковали окончательно погубить себя, но если наш метод может служить критерием, то около половины тех, кому мы предлагали помощь, стали членами Общества Анонимных Алкоголиков. Когда к нам присоединились несколько жителей города и разделили с нами радость помощи другим, все кто могли и хотели бросить пить, захотели последовать их примеру.

У Вас может быть еще одно возражение: «Но я не могу извлечь пользы из общения с вами, авторами этой книги.» Мы ни в чем не можем быть уверены. Все зависит от воли Бога, и Вы всегда должны помнить, что полностью зависите только от Его воли. И Он сможет указать Вам путь, идя по которому Вы сами создадите отделение Общества Анонимных Алкоголиков.

В нашей книге содержатся только советы и предложения. Мы осознаем, что знаем далеко не все. Бог раскрывает новые и новые страницы знаний перед нами и Вами. Спрашивайте Его каждое утро во время своих размышлений и молитв, чем еще Вы можете помочь тому, кто болен. И если в Вашей душе все в порядке, Вы непременно получите ответ. Но Вы не сможете ничем поделиться с другими больными, если у Вас в душе нет ничего. Следите за тем, чтобы Ваши отношения с Создателем всегда находились на должном уровне, и тогда для Вас и Ваших бесчисленных друзей и последователей Он совершит чудеса. Для нас это Великая Реальность.

Отдайте всего себя Богу, такому, каким Вы Его себе представляете. Признайте свои ошибки перед Ним и своими друзьями. Постарайтесь исправить ошибки, совершенные в прошлом. Щедро делитесь тем, что находите и присоединяйтесь к нам. Мы будем с Вами в Братстве Духа, и Вы наверняка встретитесь с кем-то из нас на пути к Великому Предназначению.

Да благословит Вас Бог — и сохранит до того момента.

*Перевод с английского С.В. КРЫЛОВОЙ*