


Kannect[®]



РУКА
ПОМОЩИ

Камнект®

Егор Тихорский

**КАК
БРОСИТЬ
ПИТЬ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
1997

ББК 54.194
Т 46

Художественное оформление
Е. А. Орловская

Тихорский Егор

Т 46 Как бросить пить. — СПб.: ИК «Комплект»,
1997. — 222 с. — (Сер.: Рука помощи).
ISBN 5-7837-0008-8

Впервые на русском языке выходит книга, рассказывающая об уникальном методе излечения от алкоголизма, разработанном в Сообществе Анонимных Алкоголиков и признанном наиболее эффективным средством в 110 странах мира.

Книга содержит многочисленные примеры из жизни как самого автора, так и других людей, сумевших с помощью этого метода вырваться из плена алкогольного безумия и прийти к нормальной трезвой жизни.

*Книга прихожанина Феодоровского
Государева собора Феодоровской иконы
Божьей Матери печатается по благо-
словлению настоятеля храма игумена
Маркелла (Ветрова).*

Я пил более тридцати лет! И что интересно: меня все время пугали — умрешь, умрешь! Сделают подшивку и говорят: Выпьешь — умрешь! Я все равно пил! Торпедируют какой-то дрянью в вену, снова пугают: Выпьешь — умрешь! Все равно пил. А здесь, в группе Анонимных Алкоголиков, никто не пугает, наоборот, мне говорят: Хочешь пить — пей!

А я не пью! И не хочу!

В., Санкт-Петербург

АНОНИМНЫЕ

АЛКОГОЛИКИ.

КТО МЫ ТАКИЕ?

Если Вас тянет к алкоголю и эта тяга начинает серьезно беспокоить Вас, обратитесь в Сообщество Анонимных Алкоголиков (АА), познакомьтесь с Программой «12 Шагов», которую АА предлагают как программу исцеления от алкоголизма.

Членами Сообщества АА состоят миллионы мужчин и женщин во всем мире. Они бросили пить и ведут нормальный, трезвый образ жизни.

В Сообщество входят люди самого разного возраста, с различным образованием, общественным и материальным положением.

Некоторые из членов Сообщества пили на протяжении многих лет, прежде чем поняли, что не в силах в одиночку бороться со своей тягой к алкоголю. Другие, к счастью, поняли это значительно раньше, пока еще были молодыми или только начинали пить.

Кто-то пришел в Сообщество уже вконец опустившись, кто-то потерял чувство собственного достоинства, развалил семью, жил где придется. Некоторые неоднократно побывали в тюрьмах и на принудительном лечении. Поведение людей, зависимых от алкоголя, было преступным по отношению к их семьям, к себе самим и к обществу.

Но и те из нас, кто никогда не попадал ни в тюрьмы, ни на принудление, чей алкоголизм не привел пока ни к потере работы, ни к развалу семьи, тоже поняли, что алкоголизм и нормальная жизнь — несовместимы.

Среди членов Сообщества есть представители разных религий, встречаются и атеисты. Многие священнослужители приветствуют деятельность АА. Однако принадлежность к какой бы то ни было религии не является необходимым условием для членства.

Нас объединяет общая для всех проблема борьбы с алкоголизмом.

Я, автор этой книги, около четырех лет являюсь членом Сообщества АА.

Я пил более 20 лет, пока однажды не обнаружил, что потерпел полный крах, алкоголь подчинил себе всю мою жизнь, я не мог жить без спиртного. Бутылка контролировала все мои поступки, мое поведение.

Когда я услышал об Анонимных Алкоголиках, мне показалось абсолютно невероятным, что они смогут помочь мне. Я лежал в разных больницах, испробовал многие способы лечения, но всякий раз, рано или поздно, возвращался к пьянству. Знал я, естественно, и многих пьющих, и почти каждый из них считал, что у него «особый случай», что он не алкоголик и сможет справиться с зависимостью от спиртного самостоятельно.

Во время моего предпоследнего «залета» в больницу врачи убедили меня, что я алкоголик и что алкоголизм — неизлечимая хроническая болезнь. «А раз так, — решил я, — то незачем и пытаться лечиться». Мало того, я охотно спекулировал на своем алкоголизме. Когда у меня начинался запой и

жена скандалила или даже грозилась выгнать меня вон, я говорил: «Я болен хронической неизлечимой болезнью. Такой же смертельно опасной, как например стенокардия. Если бы у меня случился приступ стенокардии, ты ведь не стала бы выгонять меня на улицу!»

Когда я пришел на собрание АА, мне открыли простую истину: «Тебе не следует пить именно потому, что ты алкоголик!» — Да, но как я могу не пить, раз я алкоголик! — возражал я. — Ну, если ты признал себя алкоголиком, — это уже полдела. А избавиться от этой зависимости мы тебе поможем.

Благодаря АА я научился лучше разбираться в себе и в природе алкоголизма. Я стараюсь не забывать того, что узнал, так как от этого зависит моя способность вести трезвый образ жизни. А трезвость для меня теперь превыше всего!

Еще до того как бросить пить, я на собственном опыте убедился, что принудительная трезвость — вещь малоприятная. Мне удавалось не пить несколько дней, недель и даже месяцев. Но я чувствовал себя мучеником и радости от такого воздержания было немного. В отношениях с родными и сослуживцами я был раздражительным и только и ждал, когда же снова можно будет напиться.

Теперь же, став членом Сообщества АА, я иначе отношусь к трезвости. Я наслаждаюсь обретенной свободой, тем, что кончилась моя зависимость от алкоголя, тем, что меня к нему больше не тянет.

Я целиком сосредоточился на том, как жить полноценной жизнью уже сейчас, сегодня. Своего «вчера» мне не изменить, а «завтра», наступив, все равно

станет «сегодня». Поэтому только это «сегодня» меня и интересует. В первые месяцы, когда я еще плохо понимал, что происходит на собраниях группы, да и вообще воспринимал окружающее как бы сквозь пелену пьянства многих лет, один из ветеранов АА сказал: «Живи одним днем. Не пей только сегодня, а когда становится совсем не вмоготу, откладывай выпивку на два часа, на один час, на несколько минут...» Это мне помогало. И только постепенно разум мой начал очищаться от ядовитого воздействия алкоголя и я стал воспринимать простые истины Программы.

Мой опыт в Сообществе АА научил меня двум важным вещам. Во-первых, я понял, что все алкоголики сталкиваются с одними и теми же проблемами, независимо от того, занимают ли они ответственные посты в крупных учреждениях и фирмах или же побиваются, чтобы наскрести на кружку пива.

Во-вторых, я убедился, что программа излечения от алкоголизма оказывается успешной практически во всех случаях, когда алкоголики — независимо от своего социального и материального положения или «специфики» пьянства — искренне хотят излечиться от алкоголизма.

Вполне естественно, что перспектива жизни без спиртного представлялась мне безотрадной. **Я боялся, что АА окажутся либо фанатиками, либо занудами. Оказалось, что они такие же люди, как и я, обладающие к тому же особым даром относиться к моим проблемам не с осуждением, а с пониманием.**

Давайте поприсутствуем на одном из собраний группы АА.

ОТКРЫТОЕ СОБРАНИЕ ОДНОЙ ИЗ ПЕТЕРБУРГСКИХ ГРУПП АА

Ведущий: Здравствуйте, меня зовут Владимир, я — алкоголик.

— Привет, Владимир! — звучит в ответ приветствие зала.

— Сегодня у нас открытое собрание, на котором, как вы знаете, могут присутствовать не только алкоголики, но и их близкие родственники, жены, мужа, друзья. По традиции, на открытом собрании один из членов Сообщества расскажет историю своего пьянства и своего пути к выздоровлению. Но сначала я расскажу вам о том, кто же такие Анонимные Алкоголики.

Анонимные Алкоголики — это сообщество, 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 — это желание бросить пить. Члены Сообщества не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя на наши добровольные пожертвования.

Сообщество не связано ни с какими религиями и политическими партиями: мы не вступаем в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживаем и не выступаем против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель — оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам вернуться к трезвой жизни.

Мы редко встречали человека, который настойчиво шел по нашему пути и потерпел неудачу. Не

излечиваются лишь те люди, которые не в силах целиком подчинить свою жизнь нашей Программе. Обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными с самими собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты. Похоже, что они родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие серьезными эмоциональными или психическими недугами, но и они выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность.

Истории нашей жизни показывают, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали.

Если вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось твердое желание бросить пить, значит, вы готовы предпринять определенные шаги программы выздоровления.

Некоторым из этих шагов мы противились. Мы думали, что можно найти другой, более легкий путь. Но мы такого не нашли.

Со всей серьезностью мы просим вас с самого начала быть честными и бесстрашными при выполнении этих шагов и следовать им неуклонно.

Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никаких результатов, пока полностью не отказались от них.

Помните, мы имеем дело с алкоголем. А это коварный и хитрый враг! Без посторонней помощи нам с ним не справиться. Но есть некто всемогущий — это Бог. Желаем вам обрести его!

А теперь я познакомлю вас с Программой «12 Шагов».

Первый Шаг.

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что неспособны управлять своей жизнью.

Второй Шаг.

Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Третий Шаг.

Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

Четвертый Шаг.

Мы произвели глубокий и бесстрашный анализ всей своей жизни.

Пятый Шаг.

Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Шестой Шаг.

Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших слабостей и недостатков.

Седьмой Шаг.

Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

Восьмой Шаг.

Мы составили список всех людей, которым причинили зло, и приготовились попросить у них прощения и возместить ущерб.

Девятый Шаг.

Мы попросили прощения и возместили ущерб, кроме тех случаев, когда это могло кому-либо принести вред.

Десятый Шаг.

Мы постоянно осуществляем самоконтроль и, когда допускаем ошибки, сразу исправляем их.

Одиннадцатый Шаг.

Мы стремимся путем молитвы и медитации углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли и о даровании нам силы для исполнения ее.

Двенадцатый Шаг.

После духовного возрождения в результате выполнения предыдущих шагов, мы стараемся поделиться нашим опытом с алкоголиками, которые все еще страдают, и применять принципы Программы во всех наших делах.

Такова наша программа выздоровления.

Разрешите напомнить вам «Основы ведения собраний групп АА».

- Каждый выступающий говорит только о *своих* чувствах, переживаниях, взглядах и опыте.

- Не теоретизирует, не критикует, никому не дает оценок.

- Не дает никаких советов. Рассказ выступающего касается только его личного опыта и поведения по отношению к ситуациям, подобным тем, о которых упоминал предыдущий оратор.

- Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное.

- Все присутствующие на собрании обязаны сохранять анонимность членов Сообщества.

А теперь я предоставлю слово одному из членов нашего Сообщества.

«Здравствуйте! Меня зовут Виктор, я — алкоголик! Я пил в течение двадцати двух лет. В первый раз я напился, когда мне было пятнадцать. В шестнадцать я уже пил наравне со взрослыми, и мой отец ставил меня в пример гостям. Он говорил: «Вот Витька — мужик уже вполне самостоятельный! И в горе и в радости вместе с отцом бутылку осушит и ни в одном глазу!»

Мне льстили похвалы отца. А когда мне исполнился двадцать один год, я в первый раз попал в психушку. Отец к тому времени умер. Мне поставили диагноз: «алкоголизм второй стадии». Но меня это не испугало. Подумаешь! Мало ли моих знакомых побывало в больницах! И ничего, живут! Я потерял работу, но тут же нашел новую. Я хорошо разбирался в радиотехнике и не боялся остаться без работы. Но очень скоро меня выгнали снова, потом перевели в цех электриком, но я чуть не устроил по пьянке пожар и меня выгнали с завода совсем.

Короче. Я стал пить запоями, и запои повторялись все чаще и чаще. Работу я бросил. Зачем работать, если есть много способов раздобыть выпивку? До тридцати пяти лет я восемь раз лежал в психбольницах. Но меня ничто не могло остановить. Правда, иногда, с похмелья, я плакал и давал себе и матери слово, что навсегда брошу пить, ходил даже в церковь, плакал пьяными слезами. Бывали случаи, когда я не пил два-

три месяца. В один из таких перерывов я познакомился со своей будущей женой.

Сразу со дня свадьбы у меня начался очередной запой, после которого жена, насмотревшись на мои пьяные художества, хотела уйти от меня. Я клялся и божился, что больше в рот не возьму ничего, кроме пива. Я говорил искренне и сам себе верил. Некоторое время я действительно пил только пиво, правда, сразу по нескольку кружек. Потом перешел на вино и был очень доволен. Хвастался перед женой и друзьями: «Пью только легкое вино и ничего мне не делается». Но... Однажды показалось, что жена меня обидела, сказав: «Что ни пей, все равно алкоголиком был, алкоголиком и помрешь!» Ах так, думаю! Пошел, взял водки и... понеслась. Как пришел домой, не помню, проснулся в три часа ночи, пошарил одежду — нет нигде. Жена все под ключ спрятала. А мне кажется, вот-вот помру без похмелья. Смутно я помнил, что где-то в Купчино мои собутыльники вроде продолжали пить, когда я уходил.

Я нащупал домашние тапочки, вышел на балкон. Была поздняя осень, холодрыга, шел мелкий морозящий дождь. Но зря говорят, что у алкоголика нет силы воли. Уж если ему приспичило опохмелиться — ничто не остановит! И я перелез на соседний балкон, по решетке спустился на улицу и голышом, в одних трусах и тапочках, шел больше часа по осенним улицам, пока меня не забрал патруль. В отделении у меня начался приступ белой горячки (в первый раз в жизни), меня скрутили и отправили в психушку.

Жена настояла, чтобы меня начали лечить. Мне сделали «торпедо». Я выписался и через два месяца снова сорвался. После этого я три раза «подшивался», четыре раза «торпедировался», а уж капсул и таблеток глотал — немерено.

Пять лет тому назад мой сосед по коммуналке уговорил однажды, в воскресенье вечером, сходить с ним на собрание группы АА. Я согласился с трудом... «Чего я там не видел? — думаю. — Сидят, о трезвом здоровом образе жизни «порожняк гоняют». Но занять себя было нечем, по телевизору детектива, как назло, не было, я и пошел... С тех пор остаюсь в трезвости... А как мне далась эта трезвость — особый разговор...»

Давайте на время покинем собрание членов Сообщества АА. Попробуем разобраться, что это за Сообщество такое и почему очень многие АА говорят: «Я не знаю, что случилось, как это произошло, но благодаря АА я не умер; мало того, я почувствовал радость жизни, у меня нет никакого желания выпить первую рюмку, потому что теперь я знаю: «Одной рюмки мне много, а двадцати — мало!» Одним словом, со мной произошло **великое чудо!**»

Как же произошло и как постоянно, ежедневно, происходит такое чудо со многими людьми?

Начнем с самого начала.

ДВОЕ

ИЗ

США

Движение началось в 1935 году в Соединенных Штатах, в Акроне, где однажды встретились двое «безнадежных» пьяниц: хирург и биржевой маклер.

Билл рассказывает об этом так:

«В течение нескольких лет судьба дарила мне деньги и успех. Я состоялся как личность, моя оценка конъюнктуры, мои идеи, подхваченные другими, приносили миллионы. Выпивка играла важную тонизирующую роль в моей жизни. В роскошных ресторанах играл джаз и было шумно. Все тратили тысячи и говорили о миллионах. Это был большой бум конца двадцатых годов.

Мое пьянство стало принимать угрожающий характер. Часто я начинал пить днем и продолжал ночью. Уговоры старых друзей заканчивались ссорами, в нашем доме то и дело возникали тяжелые сцены, скандалы.

По утрам у меня дрожали руки.

Внезапно разразился Гигантский кризис 1929 года. Я был разорен, как и многие мои друзья. Газеты сообщали о самоубийствах. Люди, потерпевшие крах, прыгали с небоскребов. У меня это вызывало отвращение. Нет, я прыгать не буду. Я засел в баре и чем больше

шил, тем больше укреплялся в мысли, что я не поддамся, придет новый день и мне опять удастся победить.

Мы с женой переехали к моему богатому другу в Кашину. Некоторое время все шло хорошо. Но вскоре я снова начал пить и моему щедрому другу пришлось расстаться со мной. На этот раз мы были полностью на мели.

Я нашел работу, но вскоре потерял ее из-за драки с водителем такси. Алкоголь стал для меня вполне обыденным делом. Две, а иногда и три бутылки скверного джина стали моей ежедневной нормой. Это продолжалось бесконечно. Прежде чем позавтракать, я должен был выпить стакан джина и запить его несколькими стаканами пива.

Дела становились все плачевнее. Дом отобрали за долги, моя жена заболела.

И тут я вроде бы пробудился ото сна. Я понял, что не должен больше пить. Нужно навсегда отказаться от спиртного. Я дал жене твердое обещание, и она поверила, что на этот раз мои намерения серьезны.

Вскоре после этого я снова пришел домой пьяным. Я не понимал, как это случилось. Куда делась моя решимость? Кто-то протянул мне рюмку, и я выпил. Был ли я в своем уме? Я начал подумывать, что мое пьянство сродни сумасшествию.

Затем я принял решение еще раз. И вскоре проникся уверенностью в себе. Винные магазины перестали для меня существовать. Теперь я знал, как с этим справиться! Но в один «прекрасный» день я зашел в кафе, чтобы позвонить, через минуту был у стойки и заказывал спиртное, опять не понимая, как это могло случиться. Но сделанного не поправить, и я решил, что в следующий раз буду умнее, а сегодня можно позволить себе напиток.

Никогда не забуду страх, безнадежность и отчаяние, которые я испытал на следующее утро. У меня не было сил бороться. Я не мог контролировать себя. Я не решался переходить улицу, боясь, что попаду под машину. Я прочел в утренней газете, что ситуация на бирже восстанавливается. Но моя песенка была спета. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас. Мысли мои затуманились. Я решил, что помочь мне может только джин.

Два года я прожил в агонии. Когда утреннее безумие овладевало мной, я крал деньги из тощего кошелька жены. И опять толкался около магазинчиков, снова и снова покупая спиртное.

У меня не было слов, чтобы описать свое одиночество и отчаяние.

Родственники поместили меня в больницу, но после выхода снова повторилось безумие первой рюмки. Все мои близкие и друзья были уверены, что меня либо надо поместить в лечебницу закрытого типа, либо я вскоре умру.

Однажды мне позвонил мой школьный друг Боб и спросил, не может ли он прийти ко мне. Он был трезв. Я был поражен. Я слышал, что он лежал в больнице с белой горячкой. Как же ему удалось выкрутиться?

Когда он пришел, я увидел сияющего, веселого человека.

Бесконечно страдая от своего одиночества, я обрадовался случаю поговорить с другом. Он до сих пор работал хирургом. Мы говорили с ним много часов, и я вдруг почувствовал, что во мне уже нет того яростного стремления к выпивке».

Билл и Боб поделились своим жизненным опытом, Боб рассказал другу, что обрел Высшую Силу,

которая помогает ему оставаться трезвым и, кроме того, огромное значение для его трезвости имеет тот факт, что он пытается помогать другим алкоголикам.

В результате этой встречи возникло движение, известное под названием «Анонимные Алкоголики», которое выросло в сообщество миллионов людей, большинству из которых удалось остаться трезвыми, следуя принципам и программе АА.

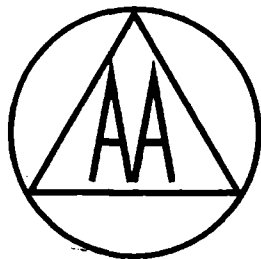
Билл и Боб протягивали руку любому, кто хотел вылечиться.

Секрет метода был прост. Билл и Боб собирали и сохраняли то, что давало результат, и отбрасывали то, что не действовало. Они выработали ряд принципов и традиций, основанных на опыте тех, кто присоединялся к ним и оставался трезвым. Они говорили: «Вот то, что мы сделали для того, чтобы бросить пить. Это сработало. Мы полагаем, что если вы попытаетесь сделать то же самое, это поможет и вам».

Датой рождения Сообщества АА принято считать 10 июня 1935 года.

В 1953 году Сообщество насчитывало 111 тысяч человек, которые встречались в пяти тысячах групп (в основном в США и Канаде). В этом же году были сформулированы 12 Шагов и 12 Традиций АА.

В 1988 году в Сообществе насчитывалось уже более двух миллионов членов. Работало свыше 83 тысяч групп практически во всех странах мира. Эмблемой АА является круг и вписанный в него треугольник. Круг означает всемирное значение Сообщества АА, стороны треугольника символизируют выздоровление, единство и помощь.



ПРАВА

ЧЛЕНА

СООБЩЕСТВА

АА

- 1. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ: ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ОТДЫХАТЬ ТОЛЬКО, СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО.**
- 2. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ ЧУВСТВА: МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ОГОРЧЕННЫМ, ВИНОВАТЫМ, ИСПУГАННЫМ, БЛАГОДАРНЫМ.**
- 3. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ОДИНОЧЕСТВО: КОГДА РАБОТАЕШЬ, РАЗМЫШЛЯЕШЬ, МОЛИШЬСЯ И ОТДЫХАЕШЬ.**
- 4. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НЕ ПРИНЯТЬ ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИЮ ИЛИ ВЕЧЕРИНКУ.**
- 5. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ОБРАТИТЬСЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ К СЕМЬЕ, ДРУЗЬЯМ, В ЦЕРКОВЬ ИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЗВАННЫЕ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ.**
- 6. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ДЕЛАТЬ ПОДАРКИ, СТОИМОСТЬ КОТОРЫХ УКЛАДЫВАЕТСЯ В РАМКИ ТВОЕГО БЮДЖЕТА.**
- 7. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПИТЬ РЮМКУ ИЛИ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ.**
- 8. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ И СЧАСТЬЕ**

НУЖНА ЛИ ВАМ ПОМОЩЬ СООБЩЕСТВА?

Если Вы все еще не уверены, что нуждаетесь в помощи Сообщества АА, попытайтесь честно ответить на следующие 12 вопросов:

1. *Вам удавалось сдержать обещание, данное близким или самому себе, не пить неделю, месяц, полгода и т. д., или Вы нарушали его?*

ДА — НЕТ

Большинство алкоголиков дают обещание родным, близким, самому себе не пить какой-то определенный срок, но редко кому удалось сдержать данное слово. Когда я пришел в группу АА, мне сказали: «Постарайся не пить **сегодня**. Если ты сегодня не напиьешься, ты не будешь **сегодня** пьяным».

2. *Хотите ли Вы, чтобы люди, не вмешиваясь в Вашу жизнь, помогли Вам бросить пить?*

ДА — НЕТ

В Сообществе никто никому не указывает, что он должен делать. Члены Сообщества говорят толь-

ко о собственном пьянстве, о проблемах, которые оно повлекло за собой, и о том, как им удастся оставаться трезвыми. Анонимные Алкоголики охотно помогут Вам, если Вы искренне этого хотите.

3. Вы меняли когда-нибудь крепкие напитки на более слабые в надежде, что это поможет Вам не напиваться?

ДА — НЕТ

Я испробовал разные способы, чтобы не напиваться. Пил слабые напитки. Пил только пиво. Не пил «ерша». Пил только в выходные. Я честно пытался не напиваться. Но как только я выпивал любой алкогольный напиток, то вскоре помимо своей воли напивался.

4. В течение последнего года приходилось Вам начинать день с рюмки?

ДА — НЕТ

Если Вы чувствуете необходимость выпить рюмку, прежде чем начать что-либо делать или для того, чтобы унять озноб, дрожь в теле, можете быть уверены — Вы уже на пути к алкоголизму.

5. Испытываете ли Вы неприязнь к людям, которые контролируют свою выпивку?

ДА — НЕТ

Иногда я испытывал острую неприязнь к людям, которые могли начать выпивать, когда захотят, и перестать, как только того пожелают.

6. *В течение последних лет бывали у Вас проблемы, связанные с выпивкой?*

ДА — НЕТ

Будьте честными! Вспомните слова врача, который утверждает, что если Вы будете продолжать пить, Ваши дела будут только ухудшаться. В конце концов Вы можете умереть или провести остаток жизни в каком-нибудь закрытом учреждении.

7. *Приводило ли Ваше пьянство к неприятностям в семье?*

ДА — НЕТ

Пока я не пришел в Сообщество АА, я утверждал, что в моем пьянстве виноваты конфликты в семье. Я не хотел замечать, что именно мое пьянство было причиной многих неприятностей в семье. Выпивка никогда и ни при каких обстоятельствах не могла помочь в решении семейных проблем.

8. *Случалось ли Вам на дружеских вечеринках искать «еще одну, последнюю» рюмку, потому что Вам было недостаточно выпитых?*

ДА — НЕТ

Я обычно всегда старался выпить несколько «последних» рюмок.

Если в доме, куда я приходил, было, по моему мнению, недостаточно выпивки на столе, я затем старался найти «добавку» где-нибудь в другом месте.

9. *Приходилось ли Вам говорить, что можете перестать пить в любой момент, когда захотите,*

несмотря на то, что Вы напивались, отрицая при этом, что пьяны?

ДА — НЕТ

Я постоянно обманывал самого себя, утверждая, что могу перестать пить в любой момент. После вступления в Сообщество АА я признал, что не мог остановиться, если начинал пить.

10. Прогуливали ли Вы работу или занятия из-за пьянки?

ДА — НЕТ

Теперь я могу признаться, что много раз не выходил на работу «по болезни». На самом деле я либо пил, либо лежал после пьянки не в силах подняться.

11. Случались ли у Вас провалы в памяти?

ДА — НЕТ

У меня бывали провалы в памяти постоянно, если я пил подряд несколько часов. Некоторые факты я никак не мог вспомнить впоследствии. Когда я пришел в Сообщество АА, я понял, что такие провалы были признаком заболевания алкоголизмом.

12. Чувствовали Вы когда-нибудь, что Ваша жизнь могла быть лучше, если бы Вы не пили?

ДА — НЕТ

Я начал пить, потому что пытался, хотя бы ненадолго, облегчить жизнь, которая в трезвом виде казалась невыносимой. Но, придя в Сообщество АА, я по-

нил, что попал в западню благодаря своему пьянству. Я жил, чтобы жить, и жил, чтобы пить. Я был измучен и чувствовал себя разбитым и опустошенным.

Подведем итоги. Если Вы ответили утвердительно хотя бы на четыре вопроса, у Вас есть проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Почему я так говорю? Потому что тысячи людей, членов Сообщества АА, умирают то же самое уже на протяжении многих лет. Они знают правду о себе и своей жизни.

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ВETERАНОВ СООБЩЕСТВА НОВИЧКАМ

1. Каждый вечер подводите итоги прожитого дня.
2. Не держите в доме алкоголя.
3. Заботьтесь о себе, любите самого себя, тогда полюбите ближнего.
4. Не сравнивайте себя ни с кем.
5. Если на собрании группы, как Вам кажется, несут чушь, возьмите слово и скажите что-нибудь поумнее.
6. В Сообществе АА Вы никому ничего не должны!
7. Вспоминайте не последнюю выпивку, когда рюмка была Вам «в кайф», а последнюю пьянку, после которой Вы трясущейся рукой наливали рюмку, чтобы не умереть!
8. Старайтесь не бывать в пьяных компаниях, а если придется, скажите просто: «Сегодня я не пью!»
9. В первый год трезвости не принимайте судьбоносных решений.
10. Срывы чаще всего бывают на третьем месяце трезвости. Остерегайтесь эйфории и ложной уверен-

ности: «Уже три месяца! Теперь-то я больше не буду пить никогда!»

11. Никого не критикуйте и никому не давайте оценок.

12. Помните: Вы не можете изменить обстоятельства, следует изменить свое отношение к ним.

13. Избегайте одиночества!

14. Если Вам плохо, хватайтесь за телефон, а не за рюмку.

15. Вы бросили пить для себя, а не для кого-то другого.

16. Трезвость — Ваше личное дело. Если Вы не потеряете здравомыслия, Вы не выпьете. Заставить Вас не пить не может никто.

МИФЫ

ОБ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКАХ

Сообщество АА является надеждой миллионов алкоголиков. Тем не менее довольно часто оно становится предметом критики, которая основана на мифах и ошибочных представлениях о Сообществе.

1. Один из таких мифов отождествляет Сообщество Анонимных Алкоголиков с организацией, пропагандирующей сухой закон.

Ничего подобного в Сообществе нет и быть не может. АА не отрицают употребления спиртных напитков и не пропагандируют насильственное воздержание от алкоголя. У АА есть девиз, как нельзя более точно характеризующий отношение Сообщества к «питию»: «Если ты хочешь продолжать пить — это твое дело, если ты хочешь перестать пить — это наше дело!»

В группе никто никого ни к чему не принуждает. Программа лишь предупреждает алкоголика, что если он выпьет первую рюмку, это наверняка станет началом срыва, или, попросту говоря, запоя. В остальном каждый алкоголик может сам распоряжаться своей жизнью, памятуя при этом обо всех роковых последствиях своей зависимости.

2. Членов Сообщества АА упрекают иной раз в том, что они слишком упрощают концепцию алкоголизма как болезни.

Однако Сообщество с самого начала своего существования признавало сложность проблемы, указывая на ее физические, психические, общественные и духовные аспекты.

3. Утверждают, что Анонимные Алкоголики отрицают практическое значение психиатрии и психологии в лечении алкоголизма.

Но стоит вспомнить, что Анонимные Алкоголики раньше, чем представители науки, стали учитывать в Программе выздоровления такие факторы, как алкогольное мышление, отрицание наличия болезни, чувство вины, стыда, угнетенности, изоляции от общества, страха и т. д. То есть Программа имеет ярко выраженный психотерапевтический характер. При этом члены Сообщества не только не отрицают, но и прямо рекомендуют обращаться за помощью к специалистам в процессе выздоровления, если речь идет о тяжелых случаях депрессии и других психических отклонениях. Единственно, что категорически не рекомендует Программа, — это употребление транквилизаторов, психотропных средств и вообще препаратов, изменяющих настроение. Анонимные Алкоголики на основании опыта многих десятилетий утверждают, что подобные средства лишь создают иллюзию выздоровления, в то время как алкоголику необходимо произвести коренные внутренние изменения своего «я». Кроме того, психотропные средства, воздействующие на те же мозговые центры, что и алкоголь, могут спровоцировать и, как правило, провоцируют срывы.

4. Утверждают, что АА должны быть религиозными людьми.

Но от членов Сообщества никто не требует принятия какого-либо вероисповедания. Программа лишь предлагает каждому из них найти свою собственную Высшую Силу, которая может помочь в исцелении, то есть алкоголику предлагается в процессе выздоровления обрести нечто, вокруг чего он сможет организовать свою жизнь, на что он будет ориентироваться, с чем будет координировать свои эмоции, убеждения, поступки, то есть весь свой меняющийся образ жизни.

5. Мифом является также утверждение, что Сообщество требует от своих членов публичного признания неблагоприятных поступков и публичного же раскаяния, выворачивания себя наизнанку и навязывания целища своего внутреннего «я» всем окружающим.

В группе ничто не может происходить против воли какого-либо из ее членов. Никто не принуждается к открытости, но каждый имеет на нее право, если чувствует, что это может ему помочь. Мало того, никто никогда не заставляет членов группы выступать. Каждый может промолчать на собрании, если у него нет желания или настроения воспользоваться своим правом голоса.

Выступление на собраниях с рассказом о своей пьяной жизни не имеет ничего общего с публичным раскаянием. Такой рассказ — апробированный способ осознания вреда, причиненного себе и другим, избавления от чувства вины и стыда и отличный метод убеждения новичков, отрицающих свою болезнь. Послушав других алкоголиков с достаточным стажем трезвости, новичок убеждается, что не он один пытается решить те или иные проблемы с помощью пьянства, что не только он способен на пьяные мерзости. Люди, сидящие вокруг, честно рассказывают о своих «подвигах» и открыто называют себя алкоголиками.

АНОНИМНОСТЬ ЧЛЕНОВ СООБЩЕСТВА

Для чего нужна анонимность?

Почему она считается основой для существования и развития Сообщества?

Если обратиться к истории АА, начиная с 1935 года и до наших дней, то станет ясно, что анонимность выполняет две разные, но равные по важности функции:

1. *На уровне личного общения анонимность позволяет членам Сообщества предотвратить разглашение того факта, что они больны алкоголизмом. Это особенно важно для новичков.*

Так как организаторы и первые члены Сообщества сами были выздоравливающими алкоголиками, они знали из личного опыта, что большинство алкоголиков стыдится своей болезни и боится публичного разоблачения. Алкоголизм подвергался, да и сейчас подвергается суровому осуждению в обществе, и члены Сообщества понимали, что для того, чтобы помочь алкоголикам обрести трезвость, необходимо, чтобы они были уверены в своей безопасности. Время показало, что если бы в Сообществе не было строгих правил по отношению к соблюдению анонимности, многие так и не пришли бы на

свое первое собрание. Анонимность необходима для создания атмосферы доверия и открытости.

Несмотря на то что новые члены Сообщества высоко ценят сохранение тайны, многие из них охотно делятся с близкими новостью о своем вступлении в него. Такое разглашение тайны — их личное дело. Сообщество АА понимает как тех своих членов, которые хотят сохранить анонимность, так и тех, которые в своих личных отношениях с другими людьми открыто заявляют о своей принадлежности к Сообществу.

2. При контактах с прессой, радио и телевидением анонимность подчеркивает равенство всех членов Сообщества, пресекая тем самым возможность воспользоваться членством в ней для достижения признания, власти и других личных выгод.

Успех первых лет деятельности Сообщества привлек благосклонное внимание прессы. Во многих журналах и газетах США и других стран появились хвалебные статьи о нем. По мере того как общество более глубоко знакомилось с проблемами алкоголизма, огульное осуждение пошло на убыль. И вскоре некоторые члены Сообщества начали открыто заявлять о своей принадлежности к нему. Одними двигала добрая воля, другими — личная выгода.

Очень скоро основатели движения АА поняли, что слишком рьяные и эгоистичные нарушители анонимности подорвут репутацию Сообщества. Они понимали, что если сделать исключение для одного человека, за ним неизбежно последуют другие. В целях укрепления единства, эффективности и благополучия Сообщества анонимность должны соблюдать все.

Дадим новым членам Сообщества несколько советов по сохранению анонимности.

Если родственники, друзья и коллеги по работе говорят, что, бросив пить, Вы стали хорошо выглядеть и хорошо работать, не торопитесь открыто заявлять о своем членстве в Сообществе, пока с момента вступления не пройдет несколько месяцев.

Если Вы встретите на собрании людей, широко известных в стране, помните, что они, как и все прочие члены Сообщества, имеют право на то, чтобы их анонимность была сохранена.

Помните, что факты частной жизни, обсуждаемые на собраниях, не подлежат разглашению. Например, если Ваши друзья, не принадлежащие к Сообществу, знакомятся с Вашими товарищами по группе и узнают об их принадлежности к АА, Вы должны быть особенно осторожны, чтобы не разгласить частные сведения, о которых Вы узнали на собраниях группы, какими бы безобидными они Вам ни казались.

К нарушению анонимности относятся Ваши фотографии, опубликованные в прессе, если Вы при этом представляетесь как член Сообщества АА. Ваше открытое участие в телевизионных передачах, если Вы говорите о Сообществе, также нарушает анонимность.

Члены Сообщества, давая интервью для радио, телевидения или прессы, могут сказать, что они — вылечившиеся алкоголики, но не должны упоминать о своей принадлежности к АА.

Члены Сообщества могут выступать в прессе, писать книги о Программе «12 Шагов» и рекомендовать себя как члена Сообщества, если они не упоми-

нают своих подлинных фамилий и не помещают своих фотографий.

Выступая перед людьми, не принадлежащими к Сообществу, и говоря о своей принадлежности к АА, можно назвать только свое имя, но ни в коем случае не называть фамилию. При этом нельзя упоминать других членов Сообщества, какими бы знаменитыми они ни были.

АЛКОГОЛИЗМ:

ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА

ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Многие из нас помнят совсем недавние времена, когда на предприятиях, в медицинских учреждениях, на улицах рядом с лозунгом «Вперед к коммунизму!» висел плакат: «Пьянству — бой!».

На них никто не обращал внимания, разве что мамы и бабушки, показывая на плакат, где был изображен страшный оборванный человек с красно-сизым носом, сидящий в луже с бутылкой в руке, говорили своим чистеньким мальчикам и девочкам: «Если не будешь слушаться — станешь таким же, как этот дядька».

Статистика такова: если взять количество людей, употребляющих алкоголь, за сто процентов, то оказывается, что лишь двадцать процентов из них больны алкоголизмом. Если принять эти двадцать процентов за сто, то лишь 20% из них обращаются за помощью, а 80% просто-напросто умирают.

Пьяниц выгоняли с работы, лишали зарплаты, сажали в ЛТП.

В больницах до сих пор практикуются различные методы лечения, основанные на страхе смерти: «Мы тебе вводим в организм такой препарат, который вызовет удушье и, возможно, смерть, если ты выпьешь».

При этом лишь сравнительно недавно, в 1953 году, официальной медициной был признан факт, что алкоголизм это не дурная привычка, не результат безволия, а одна из самых тяжелых болезней: хроническая, неизлечимая и смертельно опасная. Очень часто смерть от инфаркта, инсульта, в автомобильных авариях, от болезней желудка, печени является результатом алкоголизма.

Есть еще одна причина, почему избегают говорить о своей болезни, — это ощущение бессилия и безнадежности. «Все равно ничего нельзя сделать, мне уже не поможешь». Так думает большинство.

Здесь хочется вспомнить старинную притчу:

«Один человек вышел на берег океана и увидел, что шторм выбросил на песок тысячи медуз, которые сохли и погибали под солнцем. В отдалении он заметил старика, который шел по пляжу, поднимал медуз и бросал их в воду. Человек подошел к старику и спросил: “Зачем ты тратишь время? Их здесь так много, что, даже если ты и спасешь нескольких, твои усилия не будут иметь никакого значения”. Старик взял трех медуз и бросил их в воду одну за другой со словами: “Ну что ж, эти три сегодня не умрут. И для них это имеет значение”».

Мы сегодня все-таки находимся в несколько лучшем положении, вокруг нас довольно много людей, готовых помочь больным не только выжить, но и начать выздоравливать. И в первую очередь — это люди из Сообщества АА.

Однако, что же такое алкоголизм? Я не буду влезать в медицинские дебри, тем более, что ничего в медицине не понимаю. Выздоровливают лишь благодаря группе АА и Программе. Скажу только,

что алкоголизм отнесен Всемирной Организацией здравоохранения (ВОЗ) к так называемым болезням зависимостей и зарегистрирован в 1953 году под № 303.

Суть алкоголизма заключается в том, что организм человека настолько зависим от алкоголя, что эта зависимость приобретает патологический характер. (Кстати, зависимость от алкоголя отнюдь не является единственной. Например, существует зависимость от азартных игр, от еды, от поглощения сладкого, не говоря уже о такой страшной зависимости, как зависимость от наркотиков.)

Живя рядом с алкоголиком, можно подумать, что имеешь дело с двумя разными людьми. Несмелый, робкий, вежливый человек после выпивки вдруг становится крикливым и агрессивным. Серьезный, плохо поддающийся чьему-нибудь влиянию или дурному настроению «крутой» господин, напившись, становится невыносимо болтливым, а иногда сентиментальным и даже плаксивым.

Отсюда можно сделать первое предположение: алкоголизм — это болезнь эмоций. Если алкоголик чего-нибудь боится, он пьет «для храбрости», если его что-то мучает, он пьет, чтобы заглушить боль. А по мере того как пьянство усиливается, появляется все больше причин для страха, растерянности и одиночества.

Если человек, не умеющий справляться со своими эмоциями, впадает в сильную депрессию, если его мучает страх, пусть даже безотчетный, если он чувствует неуверенность в себе, или, наоборот, испытывает сильное возбуждение, эйфорию, он не знает других способов справиться со своими эмоциями, кроме выпивки.

Таким образом, алкоголизм — это в первую очередь болезнь духа. Но это еще и болезнь разума и тела.

Каковы же признаки заболевания алкоголизмом? (С) зависимости от алкоголя можно говорить, когда он начинает руководить жизнью человека и становится самым важным в его жизни. *Если передо мной ставал вопрос, что выбрать: алкоголь или семью, алкоголь или работу, я всегда отдавал предпочтение алкоголю.*

Правда, это уже довольно развитая стадия алкоголизма. Очень большое количество людей могут считаться алкоголиками, если у них появляются проблемы после употребления алкоголя: неприятности в семье, на работе, столкновения с милицией и так далее. Вообще же члены Сообщества АА никогда не ставят диагноз. Они считают, что каждый человек должен решить сам, следует ли ему бросить пить.

Как же развивается эта болезнь?

Из рассказов членов Сообщества АА

...Я помню времена, когда всего лишь выпивал бокал шампанского на Новый год, пару рюмок водки в рюмочной или сто пятьдесят граммов коньяка с лимончиком в «разливухе». Мне нравилось состояние кайфа, и, кроме того, за рюмкой можно было легко решить любую проблему или с помощью рюмки отвлечься от неприятностей. Правда, уже тогда я замечал, что мои собутыльники, которых я угощал, такие щедрые на обещания за столом, частенько забывали о них на следующий день. Но я относил это к их личным качествам. Если же кто-то угощал меня, я тоже щедро обещал дружбу и помощь, но протрезвев, думал о том, что обещания обещаниями, а жизнь гораздо сложнее, и вовсе не обязательно вы-

полнять то, что обещал по пьянке. Здесь все казалось легким. Такой уж замечательный этот пьяный мир!

Постепенно моя восприимчивость к алкоголю увеличилась. Я мог выпить довольно большое количество водки без особых последствий для себя. Меня не тошнило по утрам, и я не стремился опохмелиться.

Не раз я, удрученно вздыхая, но с тайной хвастливостью, говорил сослуживцам: «Вчера, зараза, пришлось больше литра в себя закинуть. И куда только она, проклятая, лезет!» И тут же договаривался с очередным собутыльником в конце работы забежать «ударить по коньячку». Начиналось как обычно: сто граммов коньяка, сто шампанского (в один стакан) и конфетка. Потом шла вторая порция, затем третья, потом бралась бутылка в магазине и распивалась в какой-нибудь столовке. Домой я, как правило, приходил если не «на бровях», то во всяком случае крепко навеселе.

Никакие упреки жены меня остановить не могли. Я, правда, обещал ограничить дозу, но при этом ссылался на свое «бычье здоровье» и на то, что мужик не может жить такой занудной жизнью, какую требует от меня жена: «Дом, работа, дом, снова работа и т. д.»

«Должна же быть у меня какая-нибудь отдушина!», — восклицал я, при этом не представляя себе, какая еще может быть отдушина кроме хор-р-рошей пьянки!

Через пару лет я уже не мог утром начать работу, прежде чем не освежусь парой кружек пива. Вскоре пиво помогать перестало, и я всеми правдами и неправдами добывал бутылку портвейна или водки (это были семидесятые годы, до одиннадцати утра спиртное в магазинах не продавалось). Примерно через год (точно вряд ли могу сказать) у меня стали жутко трястись руки. Но это бы еще ничего... Меня иногда так сильно било в ознобе, что как-то неопытный молоденький студент-медик, которого я вызвал, чтобы получить больничный (была эпидемия гриппа, и врачей не хватало), решил, что у меня лихорадка. По утрам, пока я не выпивал свою дозу, у меня так

бешено колотилось сердце, что я стал в страхе подумывать, как бы не умереть от инфаркта.

Я стал замечать ироничные усмешки сослуживцев, многие сторонились или жалели меня. Как-то я случайно подслушал разговор двух женщин, с которыми вместе сидел в одной комнате. Одна из них говорила о том, что, мол, вот такой хороший человек, а совсем спился...

— Вот сволочи, — подумал я. — У самих, небось, мужья хлещут... А я-то что! Работу делаю, претензий нет... А питье — мое личное дело! Я возненавидел их, а заодно всех, кто упрекал меня или из добрых побуждений пытался урезонить. Ненавидел всех и... пил еще больше. Я обвинял в своих неприятностях жену, которая меня «не понимает», начальника, который не дает мне повышения, да еще и грозитя уволить, если я «хоть раз еще прогуляю». А с какой стати меня увольнять? Что я, алкоголь какой-нибудь?

Близкие призывали меня «мобилизовать свою силу воли». — Ты же можешь не пить! Ты такой сильный! — Но раз говорила мне жена. Потом она ушла к матери.

Я остался совсем один. Да уж, в силе воли мне не откажешь! Я вставал в четыре, пять часов утра, потому что знал: во-первых, в это время на мой «пьяный угол» начинают собираться алкаши, а во-вторых, именно в это время, до которого я еле-еле дожил после бессонной ночи, можно раздобыть в «дырках» — местах подпольной торговли спиртным — так необходимую мне бутылку. Если не было денег, я брал что-нибудь из дома, все что угодно, что можно вынести и продать.

Пришлось как-то отдать меховую шапку за бутылку «Агдама» (был когда-то такой дешевый портвейн). Просто снял ее с головы и отдал. В другой раз за стакан «бормотухи» отдал перчатки. Все казалось неважным. Главное — опохмелиться, прийти в норму... Потом, после того как немного успокаивалось сердце и унималась дрожь, нужно было думать о том, как продолжить выпивку...

Можно было «сесть кому-нибудь на хвост», то есть искусственно изобразить дружбу и пить за счет нового

«дружбана». Помню, появился на моем пьяном углу ветеран войны, инвалид без правой руки. Он попросил меня достать ему бутылку. Поскольку я был первым, кто «открыл» его, то я же имел и преимущество перед остальными алкашами. Это была моя добыча... В общем, что там долго говорить. Инвалида мы оставили пьяного «в хлам» на улице через пару часов. Ну и конечно, без пенсии и вообще без гроша в кармане...

Этот рассказ как нельзя лучше иллюстрирует **стадии заболевания алкоголизмом:**

- Хорошая восприимчивость к алкоголю.
- Синдром похмелья.
- Отрицание заболевания.
- Потеря ориентации, утеря моральных ценностей. Разум ошибочно подсказывает, что алкоголь решит проблему с физическим недомоганием, поможет справиться с жизненными проблемами.
- Переориентировка направленности силы воли.

Однако многим формулировки приведенных стадий могут показаться либо слишком заумными, либо неточными. Могу поспорить, что каждый, кто имел какие-либо проблемы с выпивкой, скорее всего, откажется увидеть эти стадии в себе.

Например, если вы пьете по субботам и воскресеньям, то для вас очевидно, что алкоголик — это тот человек, который пьет каждый день. Если вы напиваетесь иногда, то алкоголик — это тот, кто напивается каждый день, когда начинает выпивать. И если вы пьете каждый день, то алкоголик — это человек, который пьет с утра. А вы утром — ни-ни!

Абсолютно туманная картина, не правда ли? В действительности, не вдаваясь в особые рассуждения, определить алкоголика просто.

Члены АА убеждены: алкоголик — это тот человек, чье пьянство приводит его к серьезным жизненным проблемам. Вот и все. Алкоголь порождает проблемы, но несмотря на это алкоголик продолжает пить. Он не в силах бросить пить. Вот то, что мы подразумеваем под алкоголизмом.

Здесь хочется привести любопытный пример из книги «Беседы с мелом у доски» известного распространителя идей АА, американского католического священника отца Мартина:

«Я знал одного молодого человека, который был приговорен к тюремному заключению сроком на 20 лет. У него не было левой руки. В тюрьме он стал посещать собрания АА, хотя особой причины у него для этого не было. Он ходил на собрания за компанию со своим сокамерником. Его не считали алкоголиком, но на собраниях он узнал, что причиной его несчастий является алкоголь. В нем и была проблема. Он выпил всего три раза в жизни, но как!.. В первый раз он потерял руку, после второго раза расстался с семьей, точнее, семья рассталась с ним, в третий раз напился, совершил преступление и попал за решетку. Теперь он пришел к выводу, что он алкоголик. Взгляните на эту историю применительно к себе и окружающим. Возможно, вы знаете человека, который пьет, но «не так уж много». Нужно ли ждать, пока он станет пить слишком много, совершит что-нибудь ужасное или умрет? Многие люди в нашем обществе повторяют эти опасные слова: «пьет, но не так уж и много». Нет ситуации, в которой полуправда могла бы принести больше бед, чем в случае с алкоголизмом.

Алкоголизм — это болезнь с определенными симптомами, ее можно и нужно лечить! Почему же

мы ждем, когда алкоголик окажется на пороге смерти, и только тогда решаемся что-то предпринять?

У каждого алкоголика постоянно существуют огромные трудности с собственными проблемами. Мышление алкоголика рассеянно, он не в состоянии сосредоточиться на появляющихся перед ним повседневных трудностях, он теряется, раздражается, ударяется в панику и в конечном итоге вновь ищет спасения в бутылке.

У алкоголика, как правило, искаженное представление о себе; во-первых, потому, что он не может решить, верно ли он судит о той или иной проблеме, а во-вторых, оттого, что у него часто бывают провалы в памяти. Он не в состоянии вспомнить, что делал накануне под влиянием алкоголя. Он, как правило, просыпается утром в ужасе, будучи уверенным, что совершил что-то страшное, но не помнит — что!

У неалкоголиков тоже, кстати сказать, бывают провалы в памяти, если они напиваются, но существует разница в их отношении к тому, что произошло накануне. Неалкоголик, поняв угрозу, которую несет в себе пьянство, изменяет свое отношение к алкоголю.

Например, увидев вмятину на крыле своей машины, происхождения которой он не помнит, неалкоголик решает, что в нетрезвом виде за руль больше не сядет, и потом твердо придерживается этого правила. Алкоголик же будет продолжать пить и совершать поступки, от которых сам же сгорал от стыда и ужаса, когда ему о них напоминали после пьянки.

Алкоголик может привести десятки поводов и причин, оправдывающих его пьянство: проблемы на

работе, в семье, дети его не слушаются и плохо учатся, дочка принесла в дом блохастого щенка, жена не умеет вести хозяйство и т. д.

Классический шуточный пример любят приводить члены Сообщества АА.

Они говорят: Спросите у алкоголика, почему он напился во вторник? Оказывается, шел дождь. А отчего в среду? Потому что не было дождя. А в четверг? Потому что его расстроила давка в трамвае и т. д.

Окружающие стараются в первую очередь изменить поведение алкоголика, не обращая внимания на то, чем вызвано такое поведение.

Врач в операционной не станет расспрашивать пациента, находящегося под наркозом, что у того болит. В то же время алкоголика, чье поведение явно безумно, мы направляем к психиатру. Конечно, мне могут возразить, что алкоголик не все время пьян, и это правда. Но поступки алкоголика всегда находятся под влиянием алкоголя. В промежутке между выпивками он либо «отходит» от предыдущей пьянки, либо готовится к новой. Конечно, АА ни в коем случае не отрицают, что алкоголику в некоторых случаях необходима помощь психиатра. Но сначала ему нужно прекратить пить. На первой стадии вытрезвления алкоголик нуждается в помощи группы АА. Но если после наступления трезвости алкоголику нужна помощь профессиональных врачей, она ему должна быть оказана.

Отец Мартин в уже упоминавшейся книге очень образно говорит: «Наверное, вы бывали с острой зубной болью у стоматолога. Наверное, вы не спрашивали его, отчего у вас болит зуб. Но если бы даже спросили и если бы врач рассказал вам о строении

зуба и о причинах возникновения кариеса, зуб у вас меньше болеть бы не стал. Только устранение причины боли поможет вам».

У алкоголика причина болезни — выпивка. Надо перестать пить — и боль пройдет. Другого пути нет. Иначе — смерть.

И поможет Вам начать выздоравливать, вновь обрести здравомыслие и вести трезвый образ жизни — Сообщество АА и его Программа «12 Шагов».

Познакомимся подробно с этой Программой.

Программа
«12 ШАГОВ»

ПЕРВЫЙ ШАГ

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что неспособны управлять своей жизнью.

Никто из тех, у кого есть проблемы в связи с употреблением алкоголя, не захочет принять режим, исключаящий прием спиртного, пока не признает, что если он будет продолжать пить, это убьет его. С признания очевидного и начинается длительный путь к выздоровлению. И начинается он с Первого Шага. Эта часть пути — самая трудная для преодоления, но в то же время и самая надежная. Кто-то из АА сказал: «Глубина и серьезность, с которой мы будем работать по остальным одиннадцати Шагам, целиком зависит от глубины и серьезности, с которой мы делаем Первый Шаг». Это — честное признание своего состояния. И это не просто работа интеллекта, когда, походив на собрания группы, прочитав книги и получив необходимые знания, Вы приходите к выводу: «Да, пожалуй, они правы, я — алкоголик». Первый Шаг делается сердцем: «Да! Я — алкоголик!»

Как же Вам выздороветь? Как вырваться из того ада, в котором Вы живете, как выкарабкаться со дна болот ямы, в которую Вы провалились? Только с помощью честного признания своей болезни и желания выздороветь.

Мой приятель, АА, как-то сказал мне: «Может что-то у нас, алкоголиков, не в порядке и наш организм воспринимает алкоголь не так, как его воспринимает организм нормального человека?»

На собраниях АА часто можно услышать: «Я пробовал подшивку и торпедо, кодирование и лазерную акупунктуру — все пробовал. И ничто не помогло!»

Анонимные Алкоголики пришли к революционному решению: предложили забыть все, что они знали об алкоголизме раньше, забыть обо всем, чем они пытались лечиться. И подойти к проблеме абсолютно по-новому.

«Давайте, — сказали они, — признаем, что мы не можем, не в состоянии справиться с этой проблемой. Именно с этого нужно начать выздоровление»

Действительно, как можно начать выздоравливать если не признаешь, что болен?

Итак, я признал свое бессилие перед алкоголем. А ведь для любого человека признать себя бессильным очень страшно! Но я понимаю, что для того чтобы выиграть войну, нужно проиграть бой. В этом величайший парадокс Первого Шага: я сдаюсь чтобы победить!

Среди АА живет следующая байка-сравнение: алкоголик каждый день выходит на ринг, чтобы схватиться с чемпионом мира по боксу, и, естественно, получает взбучку, но он продолжает выползать на ринг снова и снова и так десять, пятнадцать, двадцать лет! И вот он на карачках, весь в синяках и кровоподтеках, снова ползет на ринг, а в том органе, который он называет мозгом, трепыхается мысль: «Как бы мне сегодня снова не получить взбучку!» А

и то время, когда он пытается надеть боксерские перчатки, появляется Анонимный Алкоголик, заглядывает ему через плечо и говорит: «Не лезь на ринг! Если ты не полезешь в драку, не получишь и взбучку!» Это означает: «Если ты не выпьешь первую рюмку, то не напьешься!», и это очевидно.

Итак, Первый Шаг начинается с логического заключения: «Если я не могу выиграть, какой смысл драться?» Первый Шаг — это признание своего истинного состояния.

И это признание следует хранить в глубине своего сердца, своего сознания. Следует постоянно вновь и вновь возвращаться к этому сокровенному признанию, к мысли о собственном бессилии перед алкоголем.

И чем глубже это убеждение у Вас в душе, тем серьезнее Вы будете работать над остальными Шагами Программы. Это первая ступень лестницы, ведущей к излечению от алкоголизма.

Здесь очень важно прийти к «моменту истины», то есть признать, что: «Я вчера напился не потому, что моя любимая команда выиграла или проиграла. Моя команда вчера вообще не играла.

И я напился не потому, что поссорился с женой. У меня нет жены, она ушла от меня.

И я напился не потому, что у меня заболела собака. У меня давно нет собаки.

И я напился не потому, что мой начальник сделал мне на работе выговор. У меня давно нет работы.

Я напился потому, что не мог не напиться».

Как же прийти к этому убеждению?

Только через честность!

Я начал ходить на собрания одной из первых в Петербурге групп АА «Алмаз» в 1988 году. Но ходил только полтора месяца, ничего не понял и решил, что это не для меня. Еще через месяц я запили, когда почувствовал, что умираю, сам добровольно «сдался» в психбольницу.

После этого я побывал в больницах еще трижды то есть попадал туда каждый год в крайне тяжелом состоянии. Наконец лечащий врач предупредил меня что если я буду продолжать в том же духе, то жить мне осталось год-два, не больше. Что мне было делать? Про АА я забыл, все способы лечения испробовал, но остановиться не мог.

Кто-то посоветовал пойти к экстрасенсу. Я воспрял! «Ну, — думаю, — не все потеряно, попробую прославленного целителя!»

Десять дней экстрасенс энергично работал руками над моей головушкой. От волос во время сеансов треск шел, как от неисправного трансформатора! Это меня убеждало в целительной силе рук экстрасенса. После этого лечения я нашел новую работу в коммерческой фирме. Запить сейчас означало все снова потерять. И я держался! Правда, в течение двух последующих лет я регулярно выпивал, но не «до потери пульса». Для того чтобы не дать волю алкоголизму, я на всякий случай после каждой выпивки принимал лошадиные дозы тетурама. Я знал по прошлому опыту, что после большой дозы таблеток тетурама сто граммов водки могут свести в могилу. Однажды я, наловившись тетурама, тут же соблазнился угощением и «принял» полстакана водки. Через час я был в реанимации больницы им. Костюшко (кстати тетурам впоследствии сняли с производства как пре-

парат, наносящий большой вред печени и вообще опасный для здоровья).

Но я считал, что два года пил умеренно, а следовательно, сумел победить свою болезнь.

В 1992 году в Петербург вернулся мой старый знакомый Ю., психиатр, пару лет тому назад уехавший на стажировку в США. Мы крепко пили с ним когда-то, и я знал, что в Штатах он лечился от алкоголизма.

И вдруг Ю. заявил мне, что он член Сообщества «Анонимные Алкоголики», что американцы поместили его, зная о его проблеме, в лечебницу, где он провел 28 дней, выздоравливая по Программе «12 Шагов». Я долго молчал, пытаясь понять, дурит меня Ю. или говорит всерьез.

Потом он сказал, что несколько американских Анонимных Алкоголиков организовали в пригороде Нью-Йорка Институт для распространения знаний об Анонимных Алкоголиках в России и что возглавляет этот Институт один из крупнейших промышленников господин Б., сам член Сообщества АА. Мало того, Ю. сказал, что руководство Института собирается пригласить нескольких русских алкоголиков в Штаты и «пролечить» их по Программе для того, чтобы, став приверженцами Программы, эти люди стали распространять ее у нас, в нашей стране,

Что самое потрясающее, первым из Петербурга предложили поехать мне! Только намного позже я понял, что это не просто чудо, это — то самое провидение Высшей Силы, в поисках которой я впоследствии долго мучился, работая по Шагам Программы. Оказывается, мучения были совершенно напрасными. Достаточно было вспомнить, что Господь вы-

брал почему-то именно меня, для того чтобы я остался жить...

Кстати, за три минувших года Институт «пролечил» более 20 алкоголиков из Петербурга, они ходят на собрания групп и помогают другим алкоголикам.

Ю. привез меня в лечебницу отца Мартина, «Эшли». После 28 дней изучения Программы меня перевезли в другой центр на бывшей ферме Хай-Воч, где я провел еще 14 дней, и, наконец, еще неделю я прожил в «Доме на полпути», где жили выздоравливающие алкоголики, еще не нашедшие работу и не имеющие семьи.

Если читатели подумают, что вот, мол, лечился в Штатах, поэтому и выздоровел, это будет серьезной ошибкой.

Мой алкоголизм въелся в меня слишком крепко. Видя во всех центрах в Штатах людей, работающих по Программе, я не верил ничему из того, что видел! «Ерунда! — думал я. — Американцы не настоящие алкоголики! Они и пьют-то не так, как мы!» Я не хотел поверить! Мое алкогольное мышление отчаянно сопротивлялось очевидной истине! Да, я слышал страшные рассказы людей, которые лечились в американских центрах. Да, эти рассказы были не менее правдивы и не менее ужасны, чем истории наших алкоголиков. Но я всячески искал лазейки, которые позволили бы мне сказать: «Нет, это не для меня! Для них — может быть! Но у меня особый случай!» Мой алкоголизм старался, и безуспешно, перехитрить меня.

Вернувшись в Петербург, я всего-навсего один раз сходил на собрание группы, а через месяц запил. Это был самый страшный запой в моей жизни.

В больницу я не лег, но врачи с капельницами за бешеные деньги приезжали ко мне дважды в день на протяжении трех дней.

Наконец я вышел из запоя и решил, что все-таки надо попробовать ходить на собрания групп АА. И слава Богу! Это решение опять же было мне подсказано Высшей Силой. В пьяной моей башке все-таки засели в подсознании те истины, которые я слышал в лечебных центрах.

Однажды там, в «Эшли», консультант задал мне несколько элементарных вопросов. Он спросил:

— Когда-нибудь тебе случалось выпивать дозу больше той, которую ты сам себе наметил? Ты, например, решал, что сегодня во время «междусобойчика» на работе ты выпьешь не больше двух рюмок, и выпивал... пол-литра? Бывало с тобой такое?

— Бывало, — ответил я ему, а про себя подумал: «Ну и что? Я же не украд эту водку. Угощали, я и поддерживал компанию».

— А случалось ли тебе, — продолжал консультант, — просить прощения у жены за то, что накануне, на вечеринке у друзей, ты напился и вел себя как свинья?

— Случалось. — А про себя: «Но я же попросил прощения, и она меня простила!»

— А случалось ли тебе клясться всем святым, что «завяжешь», а на следующий день ты снова напивался?

— Случалось и такое. — А про себя: «Но ведь на то были свои причины».

— Так вот, — продолжал консультант, — поскольку ты на все вопросы ответил утвердительно, а достаточно было лишь один раз сказать «да», то ты,

вероятно, алкоголик. Посмотри на свою прошлую жизнь. И если ты придешь к выводу, что, когда ты пил, алкоголь контролировал твои поступки, а не ты контролировал употребление алкоголя, если пьянство, контролируя твою жизнь, создавало проблемы то сам собой напрашивается вывод, что пьянство является твоей проблемой.

Я эти слова запомнил, но понял до конца, осознал и принял гораздо позднее. Тогда мне не хватало честности, чтобы оценить себя и свою жизнь. Тогда во мне преобладало негативное мышление алкоголика: и я не хотел признать проблему.

Впоследствии я вспомнил и возблагодарил Бога за многие другие простые истины, усвоенные во время бесед в лечебном центре. Они мне очень и очень пригодились во время моей работы по Программе уже здесь, в петербургских группах.

Я вспомнил вопросы, которые задавал во время своей лекции отец Мартин, для того чтобы помочь пьющим людям понять и признать, что они больны алкоголизмом. Отец Мартин говорил:

— Ты когда-нибудь лгал кому-нибудь по поводу своего пьянства? Приходилось тебе, придя домой «ни бровях», лепетать: «Я в-вып-пил всего две кружки п-пи-ва. Н-но из-за того, ч-то о-оч-чень устал, м-меня р-р-развезло м-маленько». На самом деле, скорее всего ты все рабочее время пропьянствовал. Итак, лгал ты по поводу пьянства? Да или нет? И не надо ходить вокруг да около! Если «да», то у тебя есть проблема!

И продолжал:

— Нормально пьющие люди ведут себя так, как вел себя ты в пьяном виде? Вряд ли! Нормально пьющие люди скрывают свое пьянство? Конечно нет! У

них для этого нет оснований... Ты утверждаешь, что можешь контролировать количество выпитого спиртного. Но позволь! Нормально пьющему человеку нечем контролировать, когда и сколько он выпил. Он просто над этим не задумывается. Ты когда-нибудь прятал бутылки со спиртным? Но ведь нормально пьющие люди никогда не станут прятать бутылки от жены или от самого себя «на черный день».

Теперь все это совершенно очевидно! Но в то время для меня многое еще не было очевидным. Поэтому мне были хорошо знакомы слова новичка, пришедшего на собрание группы. Он сказал мне:

— Да, я пью, но я управляю своей жизнью. У меня есть семья, работа, дача, машина. Алкоголю не удалось взять надо мной верх, хотя, конечно, хотелось бы пить поменьше. Вы, Анонимные Алкоголики, можете помочь мне пить поменьше?

— Нет, — ответил я. — К сожалению, мы не сможем тебе помочь. Да и зачем тебе помогать, если ты утверждаешь, что контролируешь свою жизнь? Продолжай пить и контролировать...

Тогда этот человек обиделся и ушел. Но он появился через полгода, разоренный, полностью опустившийся. Мы встретили его так, как будто прежнего разговора никогда не было. Он сел с нами за стол, мы налили ему чашку чая... Теперь он с нами два года. У него, как он сам говорит, «чудесным образом» вновь все хорошо. Восстановилась семья, пошло в гору «дело». Он вновь купил машину и подумывает о строительстве дома, хотя его наставник (по терминологии АА — спонсор, хотя наставник, или спонсор, не имеет к материальным благам никакого отношения, это только куратор по Программе) посто-

янно напоминает ему: «Не строй грандиозных планов! Живи сегодняшним днем! Завтра само напомнит о себе в свое время!»

Но ведь совершенно не обязательно ждать, когда наступит крах. Вы уже доказали себе сотни раз, что пьянство создает Вам проблемы.

Да, у Вас все еще есть жена, но Ваш брак висит на волоске; у Вас есть машина, но по пьянке у Вас уже не раз были неприятности с ГАИ, а может, Вы уже и разбивали машину (слава Богу, остались целы сами) и т. д.

Впрочем, не будем говорить о том, чего с вами еще не случилось.

Поговорим о том, что уже произошло.

Алкоголь контролирует до 90% мыслей бодрствующего алкоголика. Алкоголь контролирует выбор тех людей, с которыми я общаюсь, и тех, которых я избегаю. Алкоголь контролирует выбор тех мест, которые я посещаю, и тех, от которых держусь подальше. Алкоголь контролирует даже мой распорядок дня. Зная это, разве я могу сказать, что не потерял контроль над своей жизнью? Надо честно взглянуть правде в глаза и обрести готовность изменить свою жизнь.

Приходится помнить: если алкоголик не покончит с пьянством, то пьянство покончит с ним!

Для тех читателей, которые хотели бы глубже проникнуть в суть самого важного Шага Программы — ПЕРВОГО, приведу тесты, по которым работают Анонимные Алкоголики, за 10 Шагом.*

* Тесты, приводимые мной в этой книге, разработаны в Лечебном центре химической зависимости Варшавского Института психиатрии и неврологии, руководимом доктором Богданом Вороновичем.

Однако, прежде чем привести эти тесты, хочу предупредить, что члены групп АА именно **работают** над ними. Поэтому тем читателям, которые хотели бы уже сейчас, заочно, поработать вместе с нами, предлагаю взять два листа бумаги. На одном напишите: **БЕССИЛИЕ ПЕРЕД АЛКОГОЛЕМ**, на втором: **НЕСПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ**.

Еще одно замечание: отвечая на вопросы, непременно приводите конкретные примеры из своей жизни, постарайтесь вспомнить их как можно больше.

БЕССИЛИЕ ПЕРЕД АЛКОГОЛЕМ

1. *Преследуют ли Вас настойчивые мысли о выпивке?*

Приведите конкретные примеры таких ситуаций, когда Ваши мысли были целиком заняты стремлением выпить.

Например: сильное желание пойти туда, где Вам будет предоставлена возможность выпить. Или: нетерпеливое ожидание конца рабочего дня, чтобы можно было «спокойно» выпить, и т. д.

2. *Были ли у Вас неудачные попытки контролировать свою выпивку?*

Приведите примеры, когда Вы пытались овладеть ситуацией, не отказываясь, однако, полностью от выпивки.

Например: Вы твердо решили не пить неделю или месяц, но не сдержали слова и выпили раньше. Или: Вы решили перейти на более легкие напитки, пить только пиво или вино, но в конце концов все равно пились тем, что было под рукой. Или: Вы пыта-

лись пить только по субботам и воскресеньям, старались не пить во время работы или давали себе зарок не пить дома при семье и т. д. и т. п.

3. Были ли у Вас когда-нибудь провалы в памяти во время выпивки?

Например: Вы в пьяном виде ударили кого-нибудь, упали, Вас избили, но Вы не помните, как все это произошло.

Из рассказов членов Сообщества АА

... Когда мой муж уезжал по делам своей фирмы, он сказал: «Если ты за эти дни не пойдешь к врачу и будешь пить, когда я вернусь, считай, что мы разошлись». Я ему дала слово, что пойду к врачу и закодируюсь. Пять дней я все собиралась, читала объявления, выбирала, чтобы врач не жулик был.

На пятый день вечером мне позвонила подруга, позвала к себе в гости. Я говорю: — Ладно, приду, только пить не будем, я обещала мужу, что пойду кодироваться. — А она говорит: — Отлично, ко мне обещал зайти парень, который уже закодировался. Заодно узнаешь, у кого он был и сколько заплатил.

Я пришла, потом вваливаются три парня, все крепко поддатые. Один из них — знакомый подруги. Я говорю: — Ты же закодировался! — А он смеется: — Закодировался и раскодировался. Давайте выпьем!

Я стала отказываться, честно говоря, даже испугалась. Ведь знаю же себя: если начну — все, не остановиться!

А парни говорят: — Да ладно тебе! Пива-то выпьешь, это же не водка! Я поколебалась, потом думаю: «А что в самом деле, от пива мне ничего не будет, а водку я пить ни за что не стану. Да и отказываться неудобно. Подумают, кривляюсь или алкоголичка...» В общем, начали мы пить пиво. Я бутылки три выпила, потом говорю: «Парни,

налейте-ка мне водочки. Что-то мне обрыдло эту мочу пить». Они посмеялись и говорят: «Моча, она целебная. Мочой нынче от всех болезней лечатся. Но так и быть, нальем тебе отравы!» Ну и пошло. У подружки две комнаты было. Мы пили, пили, потом я с одним парнем в другую комнату ушла, затем пришел другой парень, мы еще хряпнули, потом я отключилась. А когда очнулась, лежала я поперек двуспальной кровати, а рядом как поленья еще три мужика. Я не знаю, что со мной было. Ведь я же мужа любила! Еле-еле встала, в соседнюю комнату вылезла, подружка спит тоже с парнем, но хоть с одним...

Когда четвертый пришел, не знаю... Я ведь помнила, что их сначала трое было... Да и не в этом дело. Так мне мерзко стало!.. «Шлюха, — думаю, — алкоголичка»... Руки у самой трясутся. Стала искать чего-нибудь выпить... Все выжрали, сволочи! Я сумку подружки нашла, какие-то бабки выгребла, чуть живая на улицу вышла, хорошо еще, лавка была открыта, я бутылку взяла, в подворотне хороший глоток сделала, до дома кое-как доехала, вылебала все остальное, заснула, а разбудил меня муж: «Все, — говорит, — поехали в «Скворечник!»* Еле-еле я его уговорила дать мне еще чуть-чуть хлебнуть, а утром он отвез меня в «Скворечник»...

В.

* * *

... Начал я пить в тот день рядышком с домом, в «аквариуме». Потом знакомый мужик встретился, мы к нему пошли. От него я ушел около семи вечера, зашел еще в бар... Помню, подсел ко мне какой-то пацан... Слово за слово, пили, пили, он меня стал звать к каким-то бабам... Я согласился. «А чего, — думаю, — развлекусь». С трудом вспоминаю, что ехали куда-то на трамвае, потом шли

* Психиатрическая больница № 3 им. Скворцова-Степанова.

пешком. Потом пацан этот говорит: «Постой здесь, я сейчас девок приведу». Я присел на скамейку, вытащил бутылку, хлебнул, посидел и отключился. Смутно помню, кто-то что-то орал, кто-то меня поднял, потом ударил... Е общем, очнулся я ночью, в кустах... Денег нет ни гроша, а в тот день получка была, башмаков нет, куртки тоже. По лицу рукой провел — все в крови. Как до дому добирался, помню очень плохо... По-моему, помог кто-то. Помню, я тащился, а этот кто-то все говорил: «Скажи спасибо, что до смерти не забили. У нас лучше не появляться...» Потом выяснилось, что два ребра они мне сломали... Но тот неизвестный прав. Бог меня и на этот раз спас!..

Н.

* * *

...Однажды, после того как я не пил целых полтора месяца, жена взяла билеты в театр. Мы в очередной раз помирились; можно сказать, у нас был новый медовый месяц. Вечером, за ужином, супружница радостно сообщила, что мы с ней идем в субботу на премьеру в Горьковский театр. Тогда этот театр был очень популярным и попасть в него, тем более на премьеру, мечтали многие.

Я выслушал сообщение жены спокойно, даже немного порадовался вместе с ней. Но настроение у меня почему-то упало. Я попытался смотреть телевизор, но ни фильм, ни хорошее настроение жены не радовали. В голове все время занозой сидела мысль: «На кой черт мне этот театр? Что я там потерял? Подумаешь, премьер! Весь вечер пробывать в обществе чопорных театралов, слушать, как на сцене говорят чушь (а я был уверен, что в театре могут говорить только ерунду), в антрактах как заведенному ходить по коридорам... Омерзительно!» Раздражение все сильнее нарастало во мне. Наконец я встал, пнул по дороге ни в чем не повинную кошку и отправился спать. Жена, привыкшая к резким переменам моего настроения, промолчала.

Весь следующий день я, вспоминая о театре, вздыхал и пытался найти предлог для того, чтобы «культпоезд» не состоялся.

К концу рабочего дня я так завелся, что, выйдя из метро на полпути к дому, не думая и не размышляя, зашел в «Коньяк, шампанское». Выпил первую дозу, постоял на улице, покурил, с облегчением подумал, что не все так страшно, как кажется, и выпил еще. Дома жена грустно взглянула на меня, спросила: «Опять?» На это я бодро ответил: «Да ерунда! Шеф решил пятилетие своей безупречной службы отметить!» «В театр, значит, завтра не пойдём?» «Как это не пойдём, — возразил я. — Непременно пойдём! Все прекрасно! Жизнь удивительна!» Жена промолчала. На следующий день (это была суббота) я вызвался сходить за картошкой. Взял сумку, деньги и отправился. Первым делом постоял за пивом в ларёк, освежился парой кружек, потом честно купил картошку. И уже направился было к дому, но... решил распить бутылку «на троих». «А чего? — думаю. — Такая мизерная «законная» субботняя доза не повредит. И театр поможет выдержать». Распили мы с мужиками бутылку. Дома опять вздохи... Пообедали, пора, вроде, в театр собираться. А у меня только самый зуд начался. «Как бы, — думаю, — из дома улизнуть, под каким предлогом?» Идти в театр трезвым казалось мне безумием. «В такой тоске трезвому не выдержать!» Наконец я схватил мусорное ведро, выскочил на улицу, вывалил мусор, спрятал ведро в кусты, а сам в магазин. Тут же нашел напарников (они вечно у нашей «стекляшки» толкались), и мы пролотили сначала одну, а потом три бутылки самого дешевого портвейна, в народе их называли «фаустпатронами». Домой я пришел в таком состоянии, что жена только махнула рукой и полезла в ванну плакать (она всегда редела в ванной). Никакой вины я, естественно, не чувствовал, а потому лег, подремал, а когда встал, жены не было. «Одна, значит, решила по театрам шляться!» — подумал я злобно и, решив, что теперь имею полное право продолжить выпивку, отправился в магазин. Взял бу-

тылку водки и бутылку вина «на опохмелку». Дома выпил водку и завалился спать. Когда вернулась моя благоверная, не знаю. А я ночью несколько раз просыпался, прикладывался к бутылке и снова дремал пьяным сном.

Утром я, уже не говоря ни слова, ушел похмеляться, на работу не вышел ни в понедельник, ни во вторник. Так наш «медовый месяц» и закончился...

М.

НЕСПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Происходит ли с Вами что-либо перечисленное в примерах, касающихся различных аспектов Вашей жизни?

1. Семейная жизнь.

Примеры: финансовые затруднения, нежелание детей общаться с Вами, нежелание заниматься домашними делами, наплевательское отношение к домашним животным, отчуждение от друзей, прекращение приглашений в гости и т. п.

2. Работа.

Примеры: неспособность выполнения работы, несмотря на желание ее выполнять, дисциплинарные взыскания по поводу опозданий, прогулов или грубых ошибок в работе, нетрезвое состояние или сильное похмелье в рабочее время, увольнения, частая смена мест работы.

3. Духовная жизнь.

Примеры: понижение уровня духовной жизни, отсутствие интереса к другим людям, к культурной жизни, скепсис и раздражение по отношению к религии, вере, Богу, отсутствие интереса к жизни вокруг Вас вообще.

4. Здоровье и самочувствие.

Примеры: трудности с логическим мышлением, сложности с памятью, бессонница, приступы деп-

рессии, увеличение или уменьшение веса тела, учащенное сердцебиение, тошнота, слабость, болезни желудка и т. п.

5. *Сексуальная жизнь* (как с физической, так и с эмоциональной точки зрения).

Примеры: уменьшение потребности в интимной жизни, страх перед половым актом в трезвом состоянии, стремление напиться, чтобы избежать полового акта, супружеская неверность, страх перед отказом партнера или страх перед неудачей.

6. *Несчастные случаи или попадание в ситуации, угрожающие Вашей жизни.*

Примеры: падения, ранения или избиения, работа на станках в нетрезвом виде, аварии, возникновение пожара и т. п.

7. *Поведение, угрожающее Вашей жизни или жизни кого-либо.*

Примеры: попытки самоубийства, провоцирование драк и скандалов, поддержание контактов с неуравновешенными людьми, пребывание во время пьянок в криминальной среде, езда в автомобиле по пьянке с детьми или знакомыми и т. п.

8. *Безответственные поступки или поступки, непонятные самому себе.*

Примеры: поступки, нарушающие законы или предписания, поступки импульсивные, зависящие от сиюминутного желания, в результате которых возникает угроза жизни или здоровью, бездумная трата денег на алкоголь, независимо от семейного бюджета, стремление угостить выпивкой или раздавать подарки с единственной целью обратить на себя внимание, вранье, касающееся выпивки, укрывание бутылок со спиртным, вранье по поводу самочувствия, манипуляция людьми с целью получения желаемого (денег,

выпивки и т. п.), угрозы напиться и покончить с собой и т. п.

В заключение припомните, когда Вам в последний раз удалось остановиться во время пьянки? Давно ли это было? Когда Вы впервые поняли, что не контролируете количество выпитого спиртного и не можете установить определенную регулярность пьянок?

Первый Шаг — это самое главное, что необходимо сделать алкоголику, начинающему трезвую жизнь и вступающему на путь выздоровления вместе с другими членами Сообщества АА.

Из рассказов членов Сообщества АА

...Мы пили вдвоем с женой. Раньше у нас была нормальная семья (у нас двое детей). Жена работала в производственном отделе типографии, я был начальником цеха. Потом меня уволили с завода за пьянство, и я устроился мастером на другой завод. Здесь я продержался полгода. Потом по пьяному делу попал в аварию здесь же на заводе. Пролёжал в больнице полтора месяца, а когда выписался, уволился сам, потому что иначе надо было бы возмещать ущерб заводу. Во время аварии сломался станок.

Скоро уволили и жену за прогулы и появление на работе в нетрезвом виде. Она уже больше на работу не стала устраиваться. А я пошел на стройку подсобным рабочим.

Дети уже подросли, но ходили оборванные, плохо учились. Все деньги мы с женой пропивали. Иногда детей кормили соседи, иногда дочке давали немного денег в соседней церкви. Но если я или жена эти деньги находили, то отбирали и пропивали. А еще через пару месяцев жену убили бомжи, с которыми она пьянствовала. Детей у меня забрали в детский дом. Я, хотя и ходил на работу, но по-прежнему пил и все пропивал.

Как-то соседи вызвали скорую психиатрическую, потому что у меня случился припадок белой горячки и я стал

крушить все на кухне и в комнате. В больнице мне сказали, что, если я не буду лечиться от алкоголизма, умру очень скоро. Я им не поверил и, когда выписался, опять запил.

Потом нашлась добрая душа — женщина, одинокая, как и я. Она меня взяла к себе, отмыла, подкормила. Я немного отошел, вроде бы опомнился, обещал, что буду лечиться. Мы мечтали, что я брошу пить и мы возьмем моих детей из детского дома. Когда я снова запил (а это случилось через три недели), она меня не бросила, отвезла в больницу, а после заняла денег и уговорила меня «торпедироваться». Мне трудно было удержаться от выпивки, ведь всю жизнь я только и делал, что пил... Но она где-то услышала про Анонимных Алкоголиков и уговорила меня пойти туда. Я пошел, но подумал, что это не для меня, и хотя из благодарности к ней и из страха, что могу умереть, если выпью, ходил на группу, но в глубине души ждал, когда кончится срок «торпеды», а когда он кончился — сорвался.

Но после срыва почему-то снова пошел к АА. Скорее всего, потому, что в группе легче было переносить послезапойный период. Я там как-то «оттягивался». Но постепенно я привык ходить, стал понимать, о чем у них идет речь, а когда через три месяца снова сорвался, сам жутко расстроился, но, кстати, пил только два дня, со мной такого раньше не бывало.

На третий день пришел на группу и теперь уже хожу и не хочу пропускать. Мой спонсор говорит, что детей, до того как пройдет год моей трезвости, лучше домой не брать. Но я уже вижу с ними, и это прогресс, да еще какой! Ведь раньше мне было на все наплевать и даже на детей. Они мне только мешали жить, вернее, пьянствовать...

Н.

* * *

... Раньше я была очень веселая, общительная, у меня было много друзей. В компании мы часто выпивали. Скоро я заметила, что мне нужно выпить больше, чем другим, я стала спиваться. Пьяная — буянила, устраивала истерики. Постепенно прежние друзья как-то отошли, потерялись,

остались одни собутыльники. Я напивалась и хвасталась перед ними, что я не какая-нибудь, у меня образование высшее, я и в живописи разбираюсь и в театре, показывала старые вырезки из газет, где были мои рецензии на театральные постановки. Я от пьяниц требовала уважения к себе! Теперь мне смешно об этом вспоминать, а тогда мне казалось, что если я докажу всем, какая я талантливая, то меня никто не назовет алкоголичкой. Постепенно я опускалась все ниже. Мне было все равно, с кем пить и, честно говоря, с кем спать, тем более, что секс не доставлял мне никакого удовольствия. Я просто напивалась с кем-нибудь и, если он требовал, ложилась... Мне было все равно.

Когда у меня появлялись деньги, я пила в одиночку, чтобы ни с кем не делиться. Но когда деньги кончались, приходилось искать кого-нибудь, кто мог угостить. Как-то меня встретил мой друг юности, но я была пьяная и не узнала его. Он привел меня к себе, я выпалась, а утром потребовала у него на опохмелку. Он мне напомнил о том, как мы были влюблены, какое это было хорошее время. Мне было так плохо, что я почти не слушала его. Он, вроде, понял и сходил в магазин за бутылкой. Вот когда я выпила, тогда стала плакать пьяными слезами, обнимать его и все всхлипывала: «Спаси меня, пожалуйста, спаси, я умираю!»

Потом я ушла от него и по дороге почему-то зашла в церковь и там снова редела и просила Бога, чтобы Он избавил меня от пьянства. А потом вышла и напилась на те деньги, которые мне дал мой бывший приятель. Через неделю я уже совсем дошла и по пьянке опять зашла к этому парню. Он не стал меня гнать, даже отругал, что я в прошлый раз убежала. Но я от него опять ушла, потому что он не давал мне выпить...*

И.

* Героиню этого рассказа через три месяца привела в группу АА подруга, член группы АА, выздоравливающий алкоголик. Она встретила ее в психиатрической больнице, куда приходила навещать родственницу. Сейчас обе подруги живут трезвой нормальной жизнью, обе собираются замуж.

...Я лечился три раза. Не пил дважды по шесть месяцев, а один раз даже целый год (подшился). Но это была не жизнь. Я как бешеный был. Дома лежал в депрессии, ничего делать не хотел. Если сын или жена спрашивали о чем-то, я на них так орал, что соседям страшно становилось. Однажды прибежали, подумав, что я кого-то убиваю. Поступками своими совсем не управлял. Уж если захотел чего-нибудь, мог на мелкое преступление пойти, чтобы получить, что хочу. А если не хочу на работу идти, так уж никто не заставит. Прогуливал много, хоть и не пил. Как-то в трамвае мужик меня толкнул, а может, я его — неважно... Я завелся, обругал его, он меня, из вагона вывалились и подрались... Это я сейчас понимаю, что тогда во мне болезнь говорила... На работе одна женщина мне даже сказала: «Уж лучше бы Вы пили. Тогда хоть и были ненормальным, но не в такой степени». Теперь мне Программа помогает. Сегодня я трезвый, спасибо всем!..

Л.

...Честно говоря, мне казалось, когда я пил, что так и буду пить, никогда не брошу, потому что без алкоголя жизнь была не жизнью, а сплошным мучением. Проблем — навалом, и все чего-то от меня требовали: ходить на работу, платить за квартиру, внимательно относиться к людям... А мне хотелось жить, ни о чем не думая. Водка как раз и давала возможность так жить... У меня и подружка была под стать мне. Только она не столько выпивку любила, сколько секс. Я долго крепким мужиком был и все делал как надо. Ей это жутко нравилось. Но однажды, вдруг, я пришел, все вроде как обычно было, выпили маленько... Ну так, в норму... Легли, а я не могу ничего... Промучался... Ничего! Подруга злая стала, обсмеяла меня и выгнала... Я с горя напился, попробовал со

случайными знакомыми. Тоже ничего не получается... Тогда я подумал: «Пойду к той своей, прежней. Если ничего не получится, у нее в туалете повешусь...» Пришел, и действительно опять не получилось... Я пошел в туалет, выпил остатки водки из горла и... чего-то раздумал сразу вешаться. Думаю, пойду к ней и стану как бы исподтишка, якобы чтобы она не видела, искать бритву, чтобы вены вскрыть... Она заметила, сразу же поняла и дает мне бритву: «Иди, бедняжечка, режься. Только воды в ванну побольше набери, а то крови будет много».

Я психанул, убежал от нее, напился, а на следующее утро пошел к соседям, попросил таблеток от бессонницы, запомнил, куда они их кладут, и, когда на минуту остался один, украл все и проглотил у себя. Хорошо, соседка заметила пропажу, пришла ко мне ругаться и вызвала скорую. Меня откачали...*

Ю.

* Герой этого рассказа уже три года сохраняет трезвость, посещает все собрания групп АА.

ВТОРОЙ ШАГ

Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Первое знакомство с содержанием Программы «12 Шагов» может вызвать подозрение, что Вас хотят заманить в какую-то религиозную секту. При более близком знакомстве с содержанием Шагов можно заметить, что любой член Сообщества сам определяет для себя Высшую Силу, и никто из остальных членов не вправе ему что-либо диктовать.

Первый Шаг — это, конечно, гигантский шаг вперед. Но в Первом Шаге говорится о негативном, в некотором роде, явлении: мы признали свое бессилие перед алкоголем. Алкоголик говорит себе: «Да, я не в состоянии справиться с алкоголем». Но признание слабости вовсе не означает слабость: алкоголик знает, в чем его беда, и учится тому, как с ней справиться. Многие ушли в могилу, так и не поняв, в чем их проблема, а многие хранят в своей душе шрамы и рубцы своей болезни.

Но если я знаю, в чем моя слабость, если я знаю, что не в силах контролировать употребление алкоголя, я могу создать прочную систему защиты. Люди, страдающие химической зависимостью, почти что справились с ней, если признали наличие у себя определен-

ной проблемы и прониклись готовностью предпринять определенные шаги, чтобы защитить себя.

Итак, я признал, что не обладаю силой, способной справиться с алкоголем, и сделал вывод, что только Сила, более могущественная, чем я сам, может помочь мне. Когда я пришел к этому выводу? Когда решил, что исцеление возможно.

Ветеран АА на мой вопрос, что же мне делать, ответил:

«Ходи на группу. Оставайся трезвым и ходи на группу». И снова: «Ходи на группу! Потому что здесь, на собраниях, ты встречаешь выздоравливающих алкоголиков, то есть встречаешься с людьми, которые обрели здравомыслие».

Алкоголику необходимо ходить туда, где он может увидеть выздоравливающих людей, услышать их рассказы, поверить, что такие люди есть, поделиться с ними своими мыслями и сомнениями.

Я регулярно ходил на собрания. Но по прошествии некоторого времени стал вдруг испытывать нетерпение, разочарование в связи с тем, что не видел в себе никакого движения вперед. Тогда мой спонсор сказал мне: «Скажи, сколько лет ты пил? Десять, двадцать? Неужели ты думаешь, что тебе хватит месяца или двух, чтобы вернуться в нормальное состояние? Главное — время!»

Единственное, что может помочь Вам обрести терпение, — это постоянное посещение собраний группы и общение с теми, кто выздоравливает. И постепенно Ваше сознание, которое на протяжении многих лет подвергалось одурманивающему воздействию алкоголя, начнет проясняться и окажется все более готовым принять то, о чем гово-

рится на собраниях, а здесь говорят о правилах и рекомендациях, выработанных Программой. Большой человек, еще недавно полностью отчаявшийся, слушая и воспринимая то, о чем говорят на собраниях, приходит к убеждению, что и он тоже может выздороветь.

Я уже говорил, что алкоголизм — одна из самых ужасных и сложных болезней на Земле. Эта болезнь опускает человека настолько, что он, для того чтобы не утонуть, вынужден, стоя на дне на цыпочках, подпрыгивать, чтобы изредка схватить глоток воздуха. Надо сделать так, чтобы алкоголик тянулся к Высшей Силе, к чему-то возвышенному. Как это ни странно, Силой, более могущественной, чем он сам, на первых порах может оказаться пример другого выздоравливающего алкоголика. Тем более, такой Силой может оказаться группа АА, то есть несколько выздоравливающих алкоголиков.

И я смело могу сказать новичку: «Почему бы тебе не взять группу в качестве Высшей Силы?»

Пример группы людей намного сильнее, чем пример одного человека. Сила алкоголика крепнет от тесной связи с теми, кто обрел трезвость раньше, чем он.

Лично я — человек верующий. Я верю в Бога и знаю, что Бог говорит через людей и действует через людей. И полагаю, что большинство людей тоже верит в Бога. Но Вам нет необходимости сразу, вмиг, обрести веру в Него. Для начала Вам необходимо поверить, что где-то на свете есть нечто большее, чем Вы.

Мы бессильны перед многими явлениями Природы. Мы бессильны перед землетрясением и наводнением. Так неужели так сложно прийти к вы-

воду, что для того, чтобы справиться с болезнью, Вам нужна другая, более могущественная Сила, чем Вы сами?

На собрании группы можно услышать, как ветеран говорит новичку: «Если у тебя нет своей Высшей Силы, попробуй мою. Она помогает мне вот уже восемь лет». Эффект от этого гораздо больший, чем от абстрактной дискуссии о вере.

Я могу подтвердить это на собственном опыте. Я десятки раз пытался бросить пить, прибегая к самым разным способам лечения. Но в основном, конечно, полагаясь на свои силы. Моя вера в Высшую Силу была слаба и непонятна мне самому. Это было, скорее, суеверие: «Может, все-таки что-то есть и это что-то мне поможет?» Но мне не помогало ничего, до тех пор пока я не начал работать по Программе и пока не нашел свою Высшую Силу.

Алкоголик полагается на Силу других выздоравливающих алкоголиков. Именно здесь на собраниях группы он получает ответы на свои вопросы. Делясь друг с другом опытом, мы становимся сильнее. Я как бы заимствую Силу у другого члена группы, а он заимствует ее у меня.

Разве каждый алкоголик не представляет собой остров страданий? Человек, который скажет, что алкоголик одинок в толпе людей, даже приблизительно не выразит всю меру одиночества и страданий алкоголиков. Каждый из них постоянно ощущает эту молчаливую, внутреннюю безысходность, которую невозможно описать.

Присмотритесь: Вы увидите разбитых, сломленных, отчаявшихся, обескураженных, испытывающих боль и мучения людей.

Все, что им нужно, — это общение с людьми, испытывающими то же, что и они сейчас. И вот туман, окутывающий этих людей, начинает рассеиваться. А как же быть с этой штукой, которую называют здравомыслием?

Билл как-то сказал: «Безумие алкоголика не в том, что он творит в пьяном виде. Ваша полная святости бабушка может натворить что-нибудь похлеще, если напоить ее. Люди, не являющиеся алкоголиками, совершают idiotские поступки, если начинают экспериментировать со своим организмом, вводя в него алкоголь. Что же является безумием алкоголика? Это тот момент, когда он, будучи абсолютно трезвым, выпивает *первую рюмку*, за которой непременно последует длинная череда других. Вот абсолютно иррациональное поведение алкоголика: будучи трезвым, начать вводить в организм химическое вещество, о котором ты знаешь, что оно убивает тебя. Это абсолютно лишено всякого смысла».

Что делает Сообщество АА? Оно как бы встает между алкоголиком и алкоголем и снимает тягу, потому что алкоголик не обладает свободой выбора: пить или не пить. Наркотическое безумие будет сопровождать его до тех пор, пока Программа не встанет между ним и алкоголем и не предотвратит желаниа выпить первую рюмку.

Тяга уходит, и человек вновь начинает жить рационально и здраво. Именно поэтому во Втором Шаге записано слово «здравомыслие» вместо слова «трезвость»? Потому что эту Программу можно применять как лечение от любой болезни: наркомании, переедания, страсти к азартным играм. Любые действия людей, страдающих этими зависимостями, —

иррациональны, потому что носят саморазрушающий характер.

Но если человек начинает полагаться на Силу, более могущественную, чем он сам, он может восстановиться, начать жить здраво, рационально, нормально, по-человечески зрело.

Именно это и происходит в Сообществе. Человек, чей разум окутан туманом, считает себя абсолютно беспомощным. Я прихожу на группу и вижу людей, которые себя чувствовали так же, как я, говорили то же самое, что и я, только теперь они уже не считают себя беспомощными, потому что они выздоравливают. И поскольку я ходил на группу достаточно часто, сознание мое постепенно просветлялось, я становился все более нормальным. Я смог допустить, что все чудесные превращения, которые я вижу у своих товарищей, могут произойти и со мной.

Эти двенадцать Шагов вновь и вновь подтверждают, что людям нужны люди. Если только представить себе, что я могу быть самодостаточным и сам решать все свои проблемы, а мои товарищи по группе тоже вдруг стали самодостаточными, мир станет ужасным. Группа перестанет быть нужна мне, и, что самое страшное, я перестану быть нужным ей. А это для меня катастрофа! Люди нужны друг другу. Мы погибнем, если откажемся друг от друга. И те из нас, кому посчастливилось, да, да, *посчастливилось* быть алкоголиками, познают этот принцип уже на ранней стадии выздоровления, потому что наше выздоровление зависит от этого.

Здесь, в Сообществе АА, со дна пропасти поднимаются те люди, на которых смотрели сверху вниз, которых презирали, ругали, унижали и оскорбляли.

Они усваивают эти уроки, и однажды приходит время, когда эти люди уже начинают помогать другим.

Один ветеран сказал: «Самое прекрасное в этой болезни то, что вам не нужны мозги, чтобы выздороветь; вам нужно обрести желание выздороветь. И если вы обрели это желание, вы смирите свою гордыню и будете делать то, что необходимо, чтобы выздороветь».

А самое главное из того, что необходимо сделать, — прийти к убеждению, что это может быть сделано!

Когда я начал работать над Вторым Шагом, я понял, что у меня много времени займет попытка понять его смысл. Формулировка Шага начинается со слов «Мы пришли к убеждению», а не со слов «Внезапно поняли» или «Внезапно нас посетило озарение». Нет!

Для этого следует задуматься, вспомнить минуты, когда Вы во что-то верили, вспомнить, что бывали случаи, когда откуда-то приходили к Вам помощь и поддержка.

Некоторые из алкоголиков отрицают Второй Шаг, потому что он, по их мнению, звучит слишком религиозно, но во Втором Шаге говорится лишь о том, чтобы Вы нашли Высшую Силу, в которую могли бы поверить и которая помогла бы Вам обрести здравомыслие.

Духовность

Программа возвращения здоровья, которую предлагают АА, — духовная Программа. Но духовность — это не религия, а то, что относится к духовной сфере человека.

У каждого человека своя духовная сфера. Дух в человеке — это то невидимое, что дает ему жизнь и

энергию. Если человек в депрессии, мы говорим, что у него «упадок духа». Когда кто-то умирает, говорим: он «испустил дух». В минуты истинного счастья «наша душа радуется».

Разве одной из причин, по которым мы хватались за рюмку, не было стремление достигнуть подъема духа и считать, что в эту минуту мы обретаем счастье?

Все, из чего складывается личность человека, — рождается в духовной сфере.

А теперь напишите ответы на следующие вопросы:

• Какие черты духовности Вы можете распознать в себе?

• Какой Ваш любимый цвет?

• Какие песни Вы любите?

• Какое время года Ваше любимое?

• Есть ли у Вас чувство юмора?

• Считаете ли Вы себя серьезным человеком?

• Как Вам кажется, Вы немногословны или болтливы?

• Как Вы себя чувствуете «в глубине души»?

• Кто Ваши лучшие друзья?

• Что Вас печалит?

• Что доставляет Вам радость?

• Есть у Вас другие способы подъема духа, кроме алкоголя?

• Приходилось ли Вам когда-нибудь бывать в таком месте, где Вы пережили большую душевную радость? Может быть, там на Вас снизошло умиротворение или охватило трудно описуемое волнение, подъем? Помните ли Вы, где и когда это было?

• Какие люди вызывают у Вас хорошее расположение духа, когда Вы бываете в их обществе или думаете о них?

• Какие из тех дел, которые Вы делаете самостоятельно или вместе с кем-нибудь, доставляют Вам радость?

Духовность — это, кроме всего прочего, еще и способ, каким мы поднимаем в себе настроение, каким увеличиваем свое желание жить; это способность радоваться жизни. У каждого человека свои способы поднятия духа. Одни способы годятся нам больше, другие меньше. Я, например, использовал алкоголь для поднятия духа. Но вместо подъема, дух мой падал все ниже, и в конце концов мне все обрыдло!

Когда я говорю, что Программа «12 Шагов» — это духовная Программа, я имею в виду, что она помогает учиться новым способам исправления состояния моего духа.

Второй Шаг требует, чтобы Вы начали эту работу с веры в Высшую Силу, которая даст Вам в первую очередь духовное здоровье.

Поиск Высшей Силы

Как же найти Силу, более могущественную, чем Вы сами? Ответ на этот вопрос чрезвычайно прост. Нужно сделать то же самое, что Вы делали, когда искали помощи в каком-нибудь другом важном деле.

Вам потребуется кто-нибудь, кто знает, что и как нужно делать. Кто-нибудь, кто достаточно силен и кто настолько заинтересован в Вас, что посвятит Вам неограниченное количество времени и сил. Оглянемся вокруг. Кто это может быть?

Будем искать такую Высшую Силу, которая все знает о зависимости от алкоголя и знает, как избавиться от этой зависимости, ну и, конечно, знает Вас достаточно хорошо.

Когда мы ищем помощи в каком-нибудь деле, мы обращаемся к тому, кто такую помощь получил и остался доволен уровнем оказанной помощи. Значит, и в этом случае, когда Вы пытаетесь найти Высшую Силу в помощь себе, обращение к другим — тоже неплохая идея. Спросите у выздоравливающих людей, какую Высшую Силу они нашли для себя и как эта Сила им помогает. Запишите их ответы.

Когда Вы уже нашли Высшую Силу и поверили, что Она обладает достаточной мудростью и силой, чтобы вернуть Вам здоровье, появляются новые вопросы. Так ли уж этой Высшей Силе важно, чтобы к Вам вернулось духовное здоровье? Можете ли Вы поверить, что она окажет Вам помощь всегда, когда Вы в ней будете нуждаться? Не покинет ли она Вас, будет ли всегда с Вами, когда Вы окажетесь в трудном положении?

Большинству людей нужна Высшая Сила, которая не будет требовать от них совершенства. Но было бы совсем неплохо, чтобы наша Высшая Сила не только заботилась о нас, но и обладала одновременно чувством юмора, была терпеливой и одновременно могла прощать.

Можете ли Вы теперь выбрать Высшую Силу, в помощь которой верите и надеетесь таким образом обрести духовное и физическое здоровье?

Размышления, заключающие поиск Высшей Силы:

...Вернуть духовное и физическое здоровье — значит вернуть то состояние душевного и физического здоровья, каким Вы обладали много лет тому назад. Прежде чем стать зависимым от алкоголя, Вы ведь обладали достаточно приличным душевным равновесием. Известно, что человек не в состоянии об-

рести зрелость, если он постоянно находится в погоне за искусственной эйфорией и большую часть жизни пребывает в состоянии умственного помрачения.

Когда Вы начнете работать над Четвертым Шагом, Вам придется очень внимательно взглянуться в себя. В это время Вам понадобятся дополнительные вехи на пути к выздоровлению. Пока же запомните только, что Вам необходимо уже сейчас работать над тем «взрослением», которое обошло Вас, когда болезнь владела Вами.

Не спешите и обращайтесь за помощью к Высшей Силе каждый раз, когда она Вам необходима. Помните, что уже само по себе возвращение к тому психическому состоянию, которое предшествовало Вашей болезни, — великое достижение. Со временем, когда Вы будете глубже знакомиться с Программой «12 Шагов», Вы постепенно научитесь улучшать свою жизнь (кроме всех прочих аспектов, и в области эмоциональной, духовной и психической). И вполне возможно, что так же, как многие члены сообщества АА, Вы достигнете такого состояния, которое окажется намного лучше того, которым Вы обладали до начала Вашей зависимости от алкоголя.

Из рассказов членов Сообщества АА

...Я начал ходить на собрания АА семь лет тому назад. Алкоголиком я признал себя сразу. Правда, не до конца принял и осознал Первый Шаг. Главной трудностью мне тогда казался Второй Шаг. Я вырос атеистом и признать, что существует Сила, более могущественная, чем я сам, долго не мог. Потом у меня родился сын и я решил, что моя ответственность за него и есть та самая Высшая Сила. На этой убежденности я продержался ровно год.

Когда сын подрос и начал ходить, я решил, что ответственность за воспитание сына удержит меня и в дальнейшем от пьянства, и решил... отметить свое «выздоровление». Конечно, я запил. После этого запоя я решил, что Высшей Силы у меня быть просто не может. А раз АА для выздоровления требуют, чтобы она была, значит, это не для меня. Я пил и дальше, перестал посещать собрания группы, жена развелась со мной и взяла с собой сына. Когда я окончательно «дошел до ручки», я попробовал снова прийти к АА. До этого я перепробовал многие способы лечения, и все безрезультатно. Оставалась только группа. Первое время я ходил «автоматом», потом внимательно проштудировал Первый Шаг и вновь споткнулся на Втором. Я стал ходить в церковь, надеясь, что Божья Благодать снизойдет на меня и я поверю. Но все мне казалось чужим и неестественным. Я уже снова был на пороге срыва, когда на одном из собраний алкоголик с четырехлетним стажем трезвости сказал: «Я долго не мог обрести свою Высшую Силу, и только тогда, когда вдруг понял, что Программа для начала требует от меня одного: чтобы я сам не считал себя Высшей Силой, — что-то изменилось во мне. Я взглянул на свою прошлую жизнь и увидел, что все мои поступки были основаны именно на убеждении, что я всемогущ. На самом деле, когда я проанализировал все, что пережил, увидел: мной явно кто-то всю жизнь руководил. Кто-то исправлял то, что я делал неверно, как бы даже подсказывал через других людей, что нужно делать, спасал меня от смерти. И то, что я пришел к АА, тоже было проявлением другой, более могучей воли. Тогда постепенно, шаг за шагом, я пришел к убеждению, что мне не надо искать Высшую Силу. Она всегда была со мной и проявляет себя в коллективном разуме группы, воздействует на меня через Программу АА. Я не пытался представить себе, как выглядит моя Высшая Сила, я просто жил, пытаюсь изменять себя в лучшую сторону и с помощью группы сохранять трезвость. И со мной стали происходить чудеса. Я вдруг

стал получать то, о чем раньше и мечтать не мог: друзей, радость от жизни, материальные блага.

Теперь я верю: моя Высшая Сила, или Бог, как я теперь говорю, не оставит меня никогда. Мне достаточно лишь сохранить здравомыслие и не выпить первую рюмку...

А.

* * *

...Когда я лежал в больнице после тяжелого запоя, меня навестил друг, когда-то мой собутыльник, теперь член Сообщества АА. Я спросил его, каким образом ему удалось бросить пить? Он ответил, что, во-первых, признал себя алкоголиком, а во-вторых, нашел свою Высшую Силу, которая помогает ему сохранять трезвость.

«Я — православный, — сказал мне приятель. — Только я не фанатик; просто, для того чтобы избавиться от пьянства, прошу Господа даровать мне силы для трезвости, и с помощью Программы АА мне удастся сохранять трезвость».

Я не стал с ним спорить, но после выписки зашел в группу, куда ходит мой друг. Мне понравилось здесь то, что все говорили очень откровенно, все искренне были рады моему приходу и, самое главное, никто ни разу не сказал ни мне, ни друг другу «ты должен». О Боге тоже говорили очень мало. Я стал ходить на собрания регулярно и скоро понял, что без группы мне не прожить. Меня часто преследовала мысль о выпивке, и только воспоминания о группе и о Программе удерживали меня. Группа долго оставалась для меня Высшей Силой. Год назад я крестился в православном храме. Мне почему-то стало легче. Сейчас я остаюсь трезвым и медленными шажками иду к истинной вере, к вере в Господа. Это нелегко. Ведь я столько лет шел против воли Господа...

ТРЕТИЙ ШАГ

Мы приняли решение передать нашу волю и жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

Многие считают Третий Шаг сердцем Программы АА. Здесь впервые встречается пугающее многих слово Бог.

Многие алкоголики страшно боятся Бога. Поэтому Билл употребил во Втором Шаге довольно нейтральное определение: «Сила, более могущественная, чем мы сами». Но по мере того как алкоголик выздоравливает, он обретает способность спокойно воспринимать рассуждения о Боге. Чем дальше алкоголик удаляется от химической зависимости, препятствующей его контактам с Богом, тем стремительнее он приближается к Богу, *как он Его понимает.*

Привлекательность Программы АА состоит в том, что в ней никто никому не навязывает свое понимание Бога. Каждый индивидуум по-своему приходит к Богу, *как он или она Его понимают.*

Кое-кто может подумать, что его заставляют принести клятву, которая обратит его в монаха или монашку. Ничего подобного! Что же подразумевается под словами «передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога»? Наверное, кое-кто из Вас слышал и в церкви и в обыденной жизни слова: «Отдай себя под защиту Бога!» Это вовсе не означает, что Вы пол-

ностью препоручаете себя Богу, чтобы Он абсолютно во всем заботился о Вас.

Это всего-навсего означает:

«Я не могу справиться с этим. Попробую предоставить решение проблемы Богу».

Итак, Вы приняли решение отдать свою жизнь под защиту Бога.

Это значит, что Ваша жизнь потерпела крах. Многие алкоголики пытаются пить и контролировать пьянство. Не получается. Путь, который указывает Бог, — «12 Шагов», сформулированных в Программе. И когда Вы принимаете решение работать по Шагам, Вы в Программе черпаете Божью Силу, которой Вам не хватало, чтобы жить трезво. Бог дает Вам силу отказаться от алкоголя. Алкоголик использует эту силу, работая по Шагам.

В одной из групп был такой случай. У новичка спросили, есть ли у него проблема с алкоголем? — Да! — ответил он. Потом его спросили, готов ли он препоручить эту проблему Богу? — С радостью, — ответил он, — но с условием, что Бог автоматически, без моего участия решит мою проблему. Пусть Он сделает меня трезвым.

Если бы члены Сообщества согласились на такое, этот человек очень скоро умер бы от пьянства. **Бог дает Вам силу не пить.** Вам нужно использовать эту силу, работая по Шагам. Любовь человеческая заключается не в том, чтобы умильно смотреть в глаза друг другу. Любовь заключается в том, чтобы действовать в одном направлении. Когда люди вступают в брак, им следует спросить друг у друга, есть ли у них общие убеждения, общие цели, общие принципы, потому что когда романтичес-

кая страсть начнет угасать и супруги взглянут в глаза друг другу и увидят, что их принципы диаметрально противоположны, то вряд ли их совместная жизнь будет долгой.

Мои отношения с Богом основаны на том, чтобы выяснить Его волю в отношении меня. Я знаю, что Бог хочет от алкоголика, чтобы он обрел здравомыслие и жил трезвой жизнью. Вот в чем для меня Воля Божья. И мне не нужно ежеминутно теревить Его: «Господи! А что Ты думаешь вот по этому поводу?»

Некоторые члены Сообщества иногда говорят: «У меня не было сегодня искушения выпить, но моя жизнь, кажется, становится слегка неуправляемой. Уступлю-ка я водительское место Богу».

В таком случае ветеран говорит: «Попробуй, сделай это. Ты ведь разобьешься! Бог не сойдет с небес на землю, чтобы решать твои жизненные проблемы. Бог не приготовит тебе завтрак и на работу он не пойдет за тебя».

Бог дает мне, водителю за рулем, несколько маршрутных карт.

Программа «12 Шагов» — это своего рода маршрутная карта, путеводитель.

Это те принципы, по которым Вы должны жить. Но двигаться по дороге Вы должны сами, принимая те или иные решения. Бог не сделает этого за Вас. Он не проведет моральную инвентаризацию Вашей прошлой жизни и не возместит причиненный ущерб близким. Все это Вы должны сделать сами.

Рассказывая о Третьем Шаге, отец Мартин приводит такой пример.

«На одной деревенской ферме жил восьмилетний мальчонка. И в его обязанности входило приносить

отцу ежедневную вечернюю газету из почтового ящика, который находился метрах в пятидесяти от дома. И вот однажды он забыл это сделать. Дело было зимой, солнце зашло около половины пятого, настало время ужина. Отец решил просмотреть вечернюю газету, но не обнаружил ее. Мать сказала парнишке:

— Ну-ка, принеси отцу газету!

Мальчик замялся, начала придумывать отговорки, что ему, якобы, надо сделать то, другое... И после долгих уговоров, когда мать рассердилась и строго приказала сыну отправиться за газетой, мальчик расплакался. Родители были в шоке и начали расспрашивать, что с ним происходит. Тогда мальчик сказал, что очень боится темноты, но не хотел в этом признаваться.

Мать усадила мальчика на колени и постаралась объяснить ему, что бояться нечего.

— Там, — сказала она, — то же самое, что и здесь, только темно.

— И всегда помни, — добавила она, — что Бог везде. И там, в темноте, тоже Бог. Он там, точно так же как и здесь.

Мальчик засиял как рождественская елка.

— Вот здорово! — воскликнул он. Затем опрометью бросился в прихожую, распахнул дверь и крикнул: «Господи, принеси, пожалуйста, папе газету!..»

Вы не должны рассчитывать на то, что Бог будет решать за Вас все проблемы. Бог даст Вам внутренние силы и мужество, чтобы сделать то, что необходимо.

У Анонимных Алкоголиков есть молитва «О душевном покое». Они произносят ее перед началом собрания группы и когда собрание заканчивается. Ее произносят для обретения душевного покоя в повседневной жизни. Вот ее текст:

*Господи, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить.
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.*

Интересно отметить, что приближение к Божественной воле может произойти мгновенно. Я готовлюсь к этому, я молюсь и прошу Господа, чтобы Он открыл мне свою волю, и вдруг я начинаю понимать: «Да, я беспомощен. Но ведь и те, другие, тоже были беспомощны. А теперь они трезвые. Может быть, и я смогу обрести трезвость». Я прихожу к убеждению, что тоже могу выздороветь. Где-то в процессе работы по Программе я принимаю решение вступить в контакт с Богом, который даст мне возможность обрести трезвость, так же как Он дал возможность обрести трезвость другим.

Теперь наступает время действовать.

Каждое утро, просыпаясь, алкоголик должен сказать: «Господи, Ты дал мне еще один день, чтобы прожить его трезвым, я отдаю себя Твоей милости. Каждое слово, каждую мысль, каждый мой вздох и все, что у меня есть, я отдаю под Твое покровительство».

Итак, Вы полностью передали себя Божьей воле, отдались на милость Его. Кто может быть могущественнее и щедрее Бога?

Поэтому, проснувшись утром, первое, что я делаю, — молюсь о даровании сил для выполнения Его воли: остаться трезвым в течение дня. А вечером перед сном благодарю Его за то, что Он помог мне сохранить бесценный дар — трезвость! И благодарность за сегодняшний трезво прожитый день практически обеспечивает завтрашнюю трезвость.

Очень важно, чтобы суть Третьего Шага навсегда отложилась в Вашей душе и в Вашем сердце.

Из рассказов членов Сообщества АА

...Я долго не могла понять Третьего Шага. Как я могу поручить Богу свою жизнь?.. Я бы и рада была это сделать, но как мне узнать Его волю? Он же не нашепчет мне ночью во сне или днем, наяву, что мне делать и как поступить в том или другом случае.

Я пыталась читать религиозную литературу, но ничего не поняла и бросила. Потом, когда я рассказала на собрании, что я читала, мне объяснил товарищ по Сообществу, что я пыталась читать наставления для монахов, что мне не нужно пока ничего читать из религиозных книг, а просто жить... Я страшно удивилась. Как это, просто? Ведь я должна следовать Божьей воле.

Очень нескоро, через несколько месяцев, до меня начал доходить смысл Третьего Шага. Просто-напросто мне не нужно ничего бояться. Мне надо избавиться от моих вечных страхов: «А вдруг я что-то, что мне нужно сделать, сделаю плохо? А вдруг поступлю неправильно, неверно решу задачу, которую поставила передо мной жизнь?» Не надо бояться и паниковать! Если я задумаю что-то, что не отвечает Божьей воле, то это что-то не исполнится.

И самое главное. Мне нужно сверять свои замыслы с моральными и нравственными принципами, которые отвечают Божьему Промыслу. Я доверяюсь Богу и не беспокоюсь больше о том, что и как мне делать.

Я сама удивилась тому, насколько легче мне стало жить.

Вдруг мне стали предлагать работу, о которой я раньше и мечтать не могла. Но я, помня о своей болезни, не спешила принимать решения. Тщательно обдумав и взвесив все за и против, я давала тот или иной ответ. Раньше я бы сказала, что мне стало везти. Сейчас я понимаю, что происходят те закономерные вещи, которые отвечают Божьей воле. Конечно, далеко не всегда и не все было прекрасно. У меня бывали депрессии, я долго не могла отделаться от ощущения своей беспомощности. Иногда,

когда что-то не удавалось, мной овладевало отчаяние и даже появлялись мысли о бесполезности существования. Но я уже научилась молиться, и молитва приносила мне облегчение. А самое главное — люди вокруг меня как будто изменились, но я понимала: это изменилось мое отношение к людям и Бог вознаграждает меня за внутренние изменения во мне самой...

Нет, я далеко не пай-девочка, но я стараюсь остаться трезвой, помня о том, что главное — это выполнить Его волю и просить Его о даровании сил для этого...

Е.

* * *

...Как я паниковал, если передо мной вставала какая-нибудь проблема!.. Просто с ума сходил... И страшно злился на всех близких за то, что они не могут мне подсказать, как ее решить. Я хватался за телефон, делал множество бессмысленных звонков, досаждал всем просьбами и вопросами, и только когда до меня дошел (пусть не до конца) смысл Третьего Шага, я стал намного спокойнее. Теперь я знаю, что на все Воля Божья и нечего мне психовать. Мой спонсор (наставник) сказал мне: «Возложи свои заботы на Господа и ни о чем не беспокойся. Доверься Ему и ты всегда будешь поступать правильно... Но только молись усерднее и внимательно следи за собой. Следи, чтобы поступки твои соответствовали совести. Ведь *совесть* — это дар Божий! И ты сохранишь душевный покой!..»

И.

У меня, как и у каждого из членов Сообщества АА, есть так называемая «программа одного дня». Я не даю зарока не пить сколь угодно долго. В прошлом я частенько давал такие обещания и каждый раз срывался.

Теперь я живу сегодняшним днем. Я знаю, что если буду строить далеко идущие планы, это вызовет тревогу и страх (что может угрожать трезвости).

Поэтому я составляю план только на сегодняшний день и, чтобы быть уверенным в выполнимости задуманного, говорю себе:

Сегодня я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаясь избавиться от всех проблем сразу.

Сегодня я буду счастлив. Ведь большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют.

Сегодня я примирюсь со своим нынешним положением и приму в этом мире все, что пошлет мне судьба.

Сегодня я постараюсь научиться чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия и сосредоточенности.

Сегодня я:

— сделаю доброе дело и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал;

— для воспитания силы воли сделаю хотя бы два дела, которые мне не хочется делать;

— не подам вида, что обиделся, если меня кто-нибудь обидит, и постараюсь простить обидчика.

Сегодня я постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, во время разговора не буду повышать голос, не стану никого судить или осуждать, не буду вообще давать оценок другим. Никого и ничего не буду пытаться исправить, кроме себя самого.

Сегодня я уединюсь на полчаса, чтобы побыть наедине с самим собой. В эти моменты я постараюсь лучше понять свою жизнь и попытаюсь определить, что нужно сделать для ее улучшения.

Сегодня я ничего не буду бояться и буду наслаждаться миром, который прекрасен.

Останавливаться на первых трех Шагах Программы, как бы важны они ни были, нельзя. Хотя для того, чтобы осознать первые три Шага, иногда нужно довольно много времени. И тем не менее нужно идти дальше. Если Вы будете постоянно вспоминать прошлое, Вами может овладеть уныние и Вы можете почувствовать чувство вины. Конечно, Ваше прошлое навсегда останется с Вами, но, если не избавитесь от чувства вины за то, что натворили, Вы вряд ли обретете устойчивую трезвость.

Избавиться от чувства вины за прошлое Вам поможет работа над Четвертым и Пятым Шагами.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

*Мы произвели глубокий
и бесстрашный анализ
всей своей жизни.*

Во Втором и Третьем Шагах в основном внимание сосредоточено на Силе, более могущественной, чем мы сами, на Боге, как мы *Его* понимаем, т. е. главным образом на факторах, находящихся вне нас.

В Четвертом Шаге химически зависимому человеку предлагается сделать анализ всей своей жизни.

Программа «12 Шагов» предлагает идеальную модель человеческой жизни. Планируете что-то — затем выполняете. Например: Вы признали факт своей болезни, затем начали использовать принципы, которые позволяют Вам выздороветь: посещаете собрания группы, видите трезвых людей и приходите к убеждению, что Вы тоже можете выздороветь.

Алкоголикам особенно важно понять, что неуправляемые эмоции являются главной причиной неуправляемого пьянства.

Я пил, чтобы заглушить чувство страха, разочарования, чтобы снять депрессию. Я пил, чтобы заглушить ощущение вины, вызванной моими страстями, а потом снова пил, давая волю новым страстям. Я пил из тщеславия, чтобы в пьяном виде острее насладиться своим мнимым величием и ощущением власти. Извращенность такого заболевания души оче-

видна. Необузданность инстинктов мешает мне разобраться в том, что происходит. Но как только я пытаюсь исследовать свои инстинкты, я начинаю страдать от резко отрицательных эмоций.

Меня охватывают чувство вины и отвращение к самому себе. Я начинаю увязать в болоте, иной раз испытывая неестественное удовольствие от копания в собственных грехах. Если я буду продолжать наслаждаться тем, какой я мерзкий, я могу дойти до такой степени отчаяния, что единственным выходом окажется бутылка.

У других алкоголиков встречаются иные крайности. Некоторые не желают заново оценивать себя с нравственной точки зрения, потому что полагают, что все их беды вызваны исключительно пьянкой, то есть они считают, что до начала пьянства были замечательными людьми и только выпивка несколько подпортила их характер. Эти люди уверены, что им достаточно бросить пить, как все недостатки исчезнут, а все достоинства вернуться к ним.

И, наконец, есть алкоголики, которые уверены, что все их несчастья, в том числе и пьянство, спровоцированы окружающими людьми, которые должны произвести моральную переоценку. Алкоголик ни в чем не виноват. Виноваты окружающие его люди.

Мне и многим другим новичкам, начинающим путь к трезвости, помогали ветераны АА, которые на своем примере доказывали, что все попытки выгородить себя, увернуться от моральной самооценки могут привести лишь к очередному срыву. Они говорили о том, что у многих из них было такое же отношение к Четвертому Шагу, но когда они решились сделать его, то почувствовали, к собственному удивлению, колоссальное облегчение.

Став членом Сообщества АА, я постепенно пришел к необходимости каким-то образом избавиться от мстительной обидчивости, от склонности жаловаться на судьбу и окружающих. Мне пришлось понять, что, накапливая недовольство и строя планы мести за свое поражение, я своим собственным гневом «выедаю» себе душу. Раздражение, недовольство людьми разъедает меня изнутри, и прежде всего мне нужно успокоиться, независимо от того, кто, как мне кажется, виноват или что было причиной моего раздражения.

В других я замечал недостатки быстро, но в себе далеко не сразу.

Прежде всего мне пришлось признать, что во мне есть множество недостатков, хотя это признание было довольно болезненным и унижительным. Что касается других людей, мне пришлось отказаться от слов «его вина», «их вина». Это сделать сложно, но когда преодолешь первые препятствия, дорога дальше уже не кажется столь трудной.

Вот почему Вам предлагается провести моральную инвентаризацию самого себя, своей прошлой жизни, чтобы исправить свои недостатки. **Болезнь не аморальна. Это случается. Но то, на что она Вас толкает, довольно мерзко!**

Можно перечислить аморальные поступки, которые допускают алкоголики: супружеская неверность, сожительство с собственными детьми, оскорбления жен, мужей, детей, избиения близких — все это, к сожалению, встречается, и, к сожалению, довольно часто.

Кто как не алкоголик, напившись до безумия, тащит в постель собственную дочь, насилует падчерицу на глазах у матери? Кто как не алкоголик является «в хлам» пьяным на выпускной вечер сына? Кто

как не алкоголик доводит своих детей до того, что они боятся пригласить сверстников в гости? Кто не алкоголик на глазах у детей избивает до полусмерти жену, крушит мебель, оскорбляет своих родителей? Продолжать можно до бесконечности.

Однажды на собрании группы Ал-Анон (родственники алкоголиков) одна женщина сказала: «Вам все рассказываете ужасы про своих мужей и женов. А мой муж, когда выпьет, хороший, тихий человек, он напьется, придет и спит». В ответ присутствующие рассмеялись. Это был добрый смех, потому что не у одной этой женщины мужа фактически отсутствовали, так как либо были где-то на улице, либо спали пьяными. Такой алкоголик живет в иллюзорном, нереальном мире. Он устраняется от всего земного, от всех забот, кроме одной: достать спиртное и напиться. Таким образом, поведение химически зависимого человека в результате одурманивания сознания — всегда аморально.

И вот в Четвертом Шаге Вам предлагается стереть из памяти свое мерзкое прошлое, а освободиться от чувства вины за него. Потому что жить грузом вины за свое прошлое — невозможно.

Слово «инвентаризация», оказывается, очень мурое. Вам предлагается выяснить, что представля собой Ваше подлинное «я». То «я», от лица которого Вы говорили всю жизнь.

Будучи активным алкоголиком, я был убежден, что все мои несчастья происходят по вине жен и родственников, знакомых, наконец! Кого угодно. Виноваты были все, только не я! «Я за себя не отвечаю! Я не виноват, что был в таком идиотском состоянии». В трезвом состоянии я задумался.

может, все-таки это я виноват в своих несчастьях? И проверяю свою догадку, анализируя свою прошлую жизнь честно и бесстрашно.

Мне необходимо «посмотреть на себя в зеркало» и смотреть в него до тех пор, пока я не увижу и не пойму, кто же я такой на самом деле. Нужно размышлять и задумываться над тем, что люди говорят и думают обо мне, оценить себя честно и бесстрашно.

Лучше всего письменно составить список того, что я сделал в жизни. Как я поступал? Правильно или неправильно? Наверняка каждый из нас обнаружит в этом списке хорошее, плохое и отвратительное. Что у меня есть? Чего у меня нет? От чего нужно избавляться? Но не надо истязать себя самоуничижением. Самооценка алкоголика, как правило, настолько низкая, что явно не соответствует действительности. Эта фальшивая самооценка может только навредить Вашей беспристрастности и честности. В лекции отца Мартина есть такой пример: «Однажды после открытого собрания группы, на котором блестяще выступил один из алкоголиков (который в данном случае именуется спикером, т. е. оратором), кто-то из группы подошел к нему и сказал: «Ты великолепно выступил. Мне твое выступление очень помогло». Но в ответ спикер вдруг стал мямлить: «Да брось ты! Я говорил что-то не то. Да и не готов я был!»

В следующий раз при встрече с этим человеком наш знакомый сказал: «Ты знаешь, после твоего выступления я хорошенько подумал и пришел к выводу, что ты действительно нес какой-то бред!»

Это будет хорошим уроком нашему общему другу, который, возможно, впредь откажется от ложного понятия о смирении, что важно в первую очередь для него самого. Ведь смирение это не отрицание правды.

Смирение — это голая правда! Бог дает мне здравомыслие, чтобы я принимал все те таланты и способности, которыми Он меня наделил. Он дает мне мудрость, чтобы я использовал эти способности по назначению. У каждого из нас достаточно много талантов, и не надо ни бахвалиться этими Божественными дарами, ни делать вид, будто они у нас отсутствуют».

Если Вы сейчас трезвы, задумайтесь над тем, что, возможно, Бог выбрал именно Вас для того, чтобы избавить от пьянства, спасти Вашу жизнь, потому что есть в Вас нечто такое, что Бог хочет использовать. Отрицать то, что дал Вам Бог, значит оскорблять Его. Вам когда-нибудь встречались люди абсолютно бездарные, не обладающие вообще никакими способностями? Вряд ли!

У меня есть многое. Но многого того, что есть у других, у меня нет. И для меня очень важно понять, что у меня есть на самом деле, потому что, возможно, Господь однажды решит использовать мои способности, чтобы помочь кому-то другому. Если я выясню, что есть у меня, а Вы выясните, что есть у Вас, то, объединив наши усилия, мы, возможно, поможем какому-нибудь все еще страдающему алкоголику. Но прежде всего Вам нужно выяснить, что Вы представляете собой на самом деле.

Вот что такое моральная инвентаризация. Чтобы провести ее, можно воспользоваться методикой, которую я приведу вкратце ниже, можно воспользоваться десятью заповедями Христа.

Мне кажется, что мы все должны стремиться жить по этим заповедям. Правда, неалкоголики очень часто, к сожалению, лишь декларируют их. Мы же, алкоголики, вступившие на путь выздоровления, про-

сто обязаны следовать этим заповедям, потому что это избавляет нас от многих мерзостей, которые мы могли бы сделать и которые вновь столкнули бы нас в пропасть алкоголизма.

Я вовсе не говорю, что члены Сообщества АА — это люди, достигшие совершенства, которые абсолютно все делают, сверяясь с десятью заповедями.

Отнюдь! Просто АА стараются стать хоть немножечко лучше по сравнению с тем, чем они были раньше. И для этого Вам нужно знать, что в Вас плохого, очень плохого и хорошего. Как-то на собрании группы один из алкоголиков сказал: «Конечно, у всех людей множество недостатков. Но алкоголик, для того чтобы выздороветь, должен пытаться если не избавиться вовсе от того дурного, что в нем есть, то по крайней мере довести эти недостатки до тех размеров, какими они были до заболевания».

Итак, честность, объективность и бесстрашие — вот главное, что нужно для Четвертого Шага.

Мы собрались строить новое здание. Для этого нам нужно оценить тот фундамент, на котором оно будет стоять!

Работая по Четвертому Шагу, я использую приведенные ниже вопросы, ответы на которые позволяют мне определить чувство ответственности, собственного достоинства, умение зрело мыслить и вести себя, способность распознавать черты своего характера.

Изменение жизненной позиции

1. Способны ли Вы рассматривать свое прошлое как ушедшее безвозвратно? Можете ли Вы начать новую жизнь, «создавая» себя заново?

2. Способны ли Вы извлечь урок из своих неудач и использовать приобретенный опыт?

3. Есть ли у Вас реальное представление о своих способностях?

4. Верите ли Вы, что Ваши семейные отношения, как и отношения с друзьями, могут улучшиться?

5. Перестали ли Вы давать оценки другим людям, их поступкам?

6. Признаете ли Вы равными себе людей, чье социальное и общественное положение отличается от Вашего?

7. Способны ли Вы высказать свой взгляд на вещи дипломатично, не вызывая неприязни окружающих?

8. Считаете ли Вы алкоголизм болезнью?

9. Удастся ли Вам быть внимательным к другим?

10. Довольны ли Вы трезвостью, несмотря на возникшие в связи с ней новыми трудностями?

11. Понятно ли Вам, что, несмотря на неблагоприятные поступки других людей, только от Вас зависит Ваша жизненная позиция?

12. Признаете ли Вы свою партнершу (партнера) личностью, обладающей разными (не всегда положительными) качествами, и признаете ли за ним (за ней) право выбора?

13. Понимаете ли Вы, что и у детей могут быть трудности, что они не хотят быть управляемыми и всецело зависеть от Вас?

14. Признаете ли Вы ребенка личностью, отличной от Вас и от других людей?

15. Отдаете ли Вы себе отчет в том, что последствия Вашего пьянства оказывают влияние на детей?

16. Простили ли Вы своих родителей за ошибки, которые они допустили в Вашем воспитании?

17. Простили ли Вы своих друзей, лечивших Вас врачей, родственников и всех тех, кто должен был сделать все возможное для Вашего «спасения», но не сделал этого?

18. Пытаетесь ли Вы найти удовлетворение в работе?

19. Интересуетесь ли Вы заботами своих близких?

Ответственность

Здесь речь пойдет о Вашей ответственности за самого себя. Ведь именно безответственность была причиной уничтожения всего ценного в Ваших семейных отношениях, во взаимоотношениях с друзьями и сослуживцами.

1. Согласны ли Вы с тем, что сами отвечаете за все, что случилось в Вашей жизни?

2. Ставите ли Вы перед собой реальные цели?

3. Принимая какое-нибудь решение, думаете ли Вы только о своем благе?

4. Настаиваете ли Вы на своей точке зрения и отрицаете ли возможность компромиссов, которые могли бы вернуть Вам душевное спокойствие?

5. Есть ли у Вас желание приобретать новые знания?

6. Могут ли окружающие положиться на Вас?

7. Стараетесь ли Вы понять чувства и переживания Вашего партнера (партнерши)?

8. Ходите ли на собрания группы АА, даже если Вам не хочется?

9. Активно ли участвуете в собраниях группы?

10. Понимаете ли Вы, что участие в работе группы способствует Вашему духовному росту?

11. Готовы ли Вы стать спонсором для новичка?
12. Способны ли Вы продолжать разговор в поисках взаимопонимания даже тогда, когда Вы наталкиваетесь на глухое молчание, неприязнь или непонимание?
13. Принимаете ли во внимание благополучие Ваших детей, когда решаетесь на какой-либо поступок?
14. Можете ли Вы откровенно говорить с детьми о своих жизненных ценностях и своих чувствах?
15. Поддерживаете ли Вы контакты с родителями, помогаете ли им?
16. Уважаете ли Вы взгляды своих друзей, коллег по работе?
17. Способны ли Вы делать добро?

Чувство собственного достоинства

1. Заботитесь ли Вы о себе с точки зрения физического, духовного, психического здоровья?
2. Миритесь ли Вы со своей внешностью, со своим общественным положением?
3. Знаете ли Вы о том, что симпатичны многим людям?
4. Верите ли в то, что, даже если многие не принимают Вас, все равно Вы достойны любви?
5. Верите ли Вы в возможность того, что можете быть действительно хорошим человеком, достойным любви и уважения окружающих?
6. Осознаете ли тот факт, что Вы способны на глубокое и полное чувство?
7. Бывают ли моменты, когда Вам хочется сделать самому себе подарок?

8. Настолько ли Вы развили в себе чувство собственного достоинства, что, вместо зависти к тем, кто, по-Вашему, чего-то достиг, сами обозначили для себя цель, к которой стремитесь?

Из рассказов членов Сообщества АА

... Никогда не задумывался над такими понятиями, как честность или любовь. Мне всегда казалось, что я неудачник, что все вокруг меня несчастны, что мне постоянно изменяют женщины, хотя я любил их и объяснялся в любви. Никогда не думал об ответственности, потому что был уверен: я всегда поступаю ответственно.

А вот когда начал работать по Четвертому Шагу, вдруг вспомнил десятки примеров, когда я сам был нечестен, то есть поступал не по совести, а так, как мне было выгодно. Вспомнил я и о тех людях, которых вольно или невольно предал, о женщинах, которых обманывал, о том, как отвратительно я относился к семье, к детям, к жене, требуя от них признания своей исключительности, требуя любви и уважения.

При этом они мало видели хорошего, мало получали от меня. Я своим пьянством, своим эгоцентризмом отравлял им жизнь. Жена мучилась со мной, но из-за детей не бросала. Дети мучились тоже, но им просто некуда было деться. А я все это принимал за преданность мне и еще больше куражился. Сделав Четвертый Шаг, я многое понял и признал перед собой (что для меня самое главное), что был не таким уж и хорошим, каким казался себе. Что я обязан своей жизнью жене, детям и друзьям, многие из которых, несмотря на мое пьяное безумие, не бросили меня, а старались помочь. Это жена обратилась к одному из моих трезвых друзей, и тот вместе со мной пошел на первое собрание. Он же стал и моим спонсором. Многое я понял и переживал, когда работал по Четвертому Шагу, но главное, я окончательно уверился, что не зря обрел трезвость. Бог не дал мне умереть, потому что мне

еще очень многое нужно сделать в жизни. И первым делом оправдать Божественную Благодать, то есть быть нормальным человеком, таким, каким был создан. Идти к тому, каким меня хотел бы видеть Создатель.

Мне еще очень далеко до этой цели, но я уже трезвый, по крайней мере сегодня, и я стараюсь...

А.

* * *

... Я пытался сделать Четвертый Шаг, когда у меня было шесть месяцев трезвости. Я честно, как мне казалось, написал все о себе. И когда перечитал написанное, мне стало так стыдно и страшно, что у меня началась тяжелая депрессия. Я не мог спать, плохо ел, мне казалось, что люди, те, которых я знал в прошлой жизни, до сих пор проклинают меня. Я боялся выйти на улицу и не ходил в те места, где, как мне чудилось, я их могу встретить. Даже на собрания группы я ходил очень редко.

Мой спонсор заметил мое состояние и спросил, что происходит? Я сначала побоялся ему рассказать, а потом, через несколько дней, все-таки сказал. Он мне посоветовал выбросить все, что я написал, и забыть об этом на время: «Тебе пока рановато делать Четвертый Шаг. Ты все еще во власти отрицательных эмоций и забываешь о том положительном, что в тебе есть».

Хорошо, что я решился рассказать спонсору о своих переживаниях. Потом, спустя еще полгода, я вспомнил свое состояние и понял, что был на пороге срыва. Но я снова, уже спокойно, проанализировал свою жизнь и после этого рассказал все как есть спонсору. Мне стало гораздо легче, хотя спонсор заметил: «У тебя есть много способностей и достоинств, о которых ты все еще не говоришь. Ты все еще больше внимания уделяешь своим недостаткам. Постарайся меньше заниматься самоуничтожением».

После этого я дополнил свой список, но самое основное я сделал. Мне уже жилось гораздо легче, и я спокойнее переносил свои воспоминания о прошлом...

Н.

ПЯТЫЙ ШАГ

Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Этот Шаг многие считают наиболее трудным. По-настоящему оценить Четвертый и Пятый Шаги можно лишь тогда, когда они уже сделаны. Однако многие алкоголики отчаянно сопротивляются их выполнению, придумывая множество самых нелепых оправданий на протяжении многих лет, пытаясь объяснить, почему они их не делают. Но основная причина, по которой так не хочется делать эти Шаги, — страх в чистом виде.

Последовать рекомендации Пятого Шага в полном объеме чрезвычайно сложно. Наверное, для этого нужно обрести желание стать по-настоящему взрослым и зрелым человеком.

В Сообществе АА можно услышать от достаточно мужественных и сильных людей признание в том, что они буквально тряслись от страха, приступая к выполнению Пятого Шага. Был случай, когда один АА признался на собрании группы, что, когда он попросил своего друга выслушать его исповедь, он был уверен, что потеряет его. «Потому что, — сказал он, — я был уверен, что если даже самый близкий мой друг узнает мое истинное «я», он просто перестанет со мной разговаривать».

Но произошло обратное. Потому что тому человеку; тоже члену Сообщества АА, в свою очередь понадобилось все его мужество, чтобы сделать Пятый Шаг. Вас просят: а) *признать перед Богом истинную природу своих заблуждений*, потому что Бог установил законы морали, которые Вы попирали. Это не так уж и трудно, потому что Он, так или иначе, уже обо всем знает; б) *признать перед самим собой...* Это уже несколько сложнее... Нужно сказать самому себе: «Ты, наверное, самый большой эгоист, которого когда-либо встречал». Трудно, очень трудно признаться самому себе, что же в действительности Вы из себя представляете; в) *признаться в этом кому-либо другому?..* Нет уж, увольте!..

Даже самые добродетельные люди спотыкаются на каждом слове, если им предлагают честно рассказать о своей прежней жизни.

Что же говорить об алкоголике? Вас просят признать перед другим человеком истинную природу Ваших заблуждений. Да, но зачем Вам это делать?.. Оказывается, все очень просто. Потому что по какой-то неизвестной причине это приносит исцеление! Никто не знает, почему это происходит.

Но так повелел Господь!

Иной раз попадет человек куда-нибудь на природу. Вокруг благодать! Поля, перелески, церквушка виднеется вдали... И вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего человек начинает изливать душу своему спутнику... И чем дольше он это делает, тем легче ему становится. Душа как бы очищается, даже дышать становится легче.

Не так ли воздействует и исповедь в храме? Поэтому алкоголик может вполне сделать свой Пятый

Шаг, исповедавшись священнику. Этот Шаг имеет большое духовное значение. Но помимо духовного, огромную роль играет и чисто психологический фактор. Каким-то необъяснимым образом такой рассказ оказывает очищающее и исцеляющее влияние на душу и сознание. Но как же трудно этот Шаг сделать!

Как же приступить к выполнению Пятого Шага?

Спросите другого человека, готов ли он Вас выслушать? Можно обратиться к священнику, можно к собратьям по группе АА, можно, наконец, рассказать обо всем случайному попутчику, которого Вы больше в жизни никогда не встретите.

Мне трудно и, зачастую, невозможно рассказать о себе правду близкому человеку: матери, сестре, отцу. Честно говоря, я бы не хотел, чтобы кто-нибудь из моих близких узнал правду даже о самом приличном дне моей пьяной жизни! А мне предлагают рассказать все какому-то чужому, любому чужому человеку!

Да! Это огромное унижение. Это ужасно унижительно.

Но самый верный путь к *смирению*, возможно, лежит через такого рода унижение.

Это заставляет меня в истинном свете увидеть, в кого я превратился. И тот факт, что, пока я жив, на свете есть другой человек, знающий мое истинное «я», имеет огромное целительное значение для души человеческой. В этом заключен огромный терапевтический эффект.

Это не тот Шаг, который я могу сделать, а могу не делать. Вся программа исцеления состоит из 12-ти Шагов. Вы должны верить, что Вам для выздоровления нужны все двенадцать. Это проверено на

практике десятилетиями. И если бы для исцеления хватило десяти Шагов, то их было бы ровно десять. Если бы можно было обойтись четырьмя Шагами, их было бы четыре. Все двенадцать Шагов абсолютно необходимы. Как-то на собрании я услышал от одного из АА: «Я делаю эти Шаги не потому, что мне это нравится. Наоборот. Мне очень тяжело. Но я их делаю, потому что они необходимы».

Из рассказов членов Сообщества АА

... Как-то я ехал на дачу. В электричке было мало народа, ехать было скучно, и хотя я не люблю, когда посторонние пристают с разговорами, но на этот раз я почему-то включился в беседу со случайным попутчиком. Что-то вызвало у меня доверие к нему. Ехать было далеко, и постепенно мы разговорились.

Звали его Михаил, он стал рассказывать о своих сложностях, я о своих, и вдруг я сказал, что я алкоголик, но не пью полтора года. Он спросил, как мне это удалось, я начал говорить о Сообществе Анонимных Алкоголиков, увлекся и сам не заметил, как стал рассказывать ему о своей пьяной жизни. Пока мы ехали, я ему выложил практически все, даже самые мерзкие дела, о которых мне никому не хотелось говорить. Михаил внимательно слушал. В конце я успел еще сказать, что, несмотря на все, что натворил, надеюсь на постепенное выздоровление, потому что верю в Программу «12 Шагов». Когда он вышел на своей станции, я почувствовал странный подъем, как будто в моей жизни случилось что-то очень важное. И только спустя некоторое время я понял, что сделал Пятый Шаг. Потом я уже письменно все рассказал самому себе и отметил еще и свои достоинства, которые я знал или о которых мне говорили друзья. Достоинства не мнимые, которые я превозносил в пьяной жизни, а, по моему, истинные...

В.

* * *

... Я — алкоголик. Для того чтобы сделать Пятый Шаг, я специально ездил к старцу в Новгородскую область. Перед поездкой я несколько дней постился, чтобы очистить себя от земных страстей и подготовиться к исповеди. Пробыл я у старца всего два дня, исповедался, покался, он со мной поговорил очень хорошо, и я уезжал, чувствуя себя так, будто заново родился...

Теперь, вспоминая о прошлом, я знаю, что Господь простил все мои даже самые страшные грехи...

Д.

* * *

... Я пытался сделать Пятый Шаг трижды. Но мне это не удавалось. Я не мог рассказать о том, что всегда старался скрывать от всех. Я обходил то, что меня больше всего беспокоило, а о некоторых случаях рассказывал даже с похвальбой. Меня слушали, но я чувствовал, что не выговариваюсь. После первого раза я даже от стыда перед самим собой и перед другом неалкоголиком, который меня слушал, сорвался, но спустя четыре дня вышел из запоя и вернулся в группу. Пятый Шаг я сделал только через год. С третьей попытки мне все-таки удалось рассказать приятелю, товарищу по АА, все и довольно объективно. Мне стало намного легче. Не скажу, что страхи и приступы депрессии совсем оставили меня, но стало легче с ними справляться, они быстрее проходили, и, кстати, я всегда рассказывал на собраниях о своих настроениях и чувствах, чтобы они не оставались во мне. Ребята по группе помогали мне, рассказывая о том, как им удавалось переносить свои трудности...

И.

ШЕСТОЙ ШАГ

Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших слабостей и недостатков.

Формулировка этого Шага означает, что Вы прошли уже достаточно долгий путь духовного развития и готовы продолжать добиваться изменений в себе. Тех изменений, которые начали происходить в Вас во время работы над предыдущими Шагами.

Готовность избавиться от своих слабостей и недостатков — это стремление к совершенству. Однако совершенство, хотя и может являться целью, недостижимо для нас. Тем не менее можно идти в этом направлении и постоянно совершенствоваться.

Вначале я обратился к Силе, более могущественной, чем я сам, с просьбой избавить меня от страсти к алкоголю.

Теперь я вижу, что обрел трезвость, обрел здравомыслие, т. е. вне всякого сомнения свершилось то, о чем я просил Бога. Затем я произвел инвентаризацию и «очистил дом от мусора». Следовательно, с помощью Господа, мощный инстинкт продолжения жизни взял верх над разрушительной зависимостью от алкоголя.

Большая часть других моих жизненных трудностей относится к иным категориям. Всякий нормальный человек хочет есть, иметь потомство, занимать определенное положение в обществе.

Совершенно ясно, что Создатель вовсе не требует от Вас, чтобы Вы отказались от своих влечений.

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, нельзя удивляться, что мы позволяем некоторым из них превзойти «уровень необходимости». Иногда мы слепо уступаем им, стремимся получить больше удовольствий, чем мы заслуживаем. Это как раз и есть мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

Бог, конечно, простит нас, но Он никогда не отмоет нас добела и не исправит ни одного из наших пороков без наших усилий, поскольку Бог предоставил человеку свободу выбора!

У нас самих должно быть желание совершенствовать свой характер по собственному разумению.

Таким образом, в Шестом Шаге описывается наилучшая жизненная позиция, которой следует придерживаться, чтобы приняться за работу, которая будет продолжаться всю жизнь. Это не значит, что все недостатки Вашего характера исчезнут. Многие, конечно, останутся, и Вы должны быть готовы к тому, что Вам придется терпеливо, шагок за шагом, совершенствовать свой характер.

К тому же, давайте признаемся себе честно: некоторые недостатки даже нравятся нам. Приятно ведь испытывать удовольствие от превосходства над другим человеком. Или вот еще один маленький недостаток: похоть. Сколько мужчин и женщин произносят слова любви и сами этому верят, скрывая в глубине души просто похоть. Конечно, они не любят этого слова, даже не произносят вслух, но ведь и избавляться от этого примитивного влечения, кстати, доставляющего одному удовольствие, а его партнеру или партнерше, возможно, большое горе, не хотят.

А жадность, которую мы скромно именуем «желанием жить не хуже других»? А любовь к разрушающей душу сплетне? А «справедливый» или «праведный» гнев?

Вам не следует быть слишком жесткими к себе. Возможно, что, честно взглянув на свои недостатки, Вы скажете: «От этого я пока не могу отказаться».

Ну что ж, пусть так! Но чего Вы ни в коем случае не должны говорить себе, так это фразу: «От этого я не откажусь никогда!»

За эту оговорку кое-кто из алкоголиков может ухватиться: «Отлично! Я не буду торопиться. Конечно, я буду стремиться к совершенству, но позволю себе отложить преодоление сложностей своего характера на неопределенно долгое время». Такая форма самообмана чрезвычайно опасна для нас и никуда не годится.

Поскольку я уже знаю свои недостатки, то, как минимум, день за днем буду вести борьбу с самыми худшими из них. Я должен сделать свое сознание доступным для Божьей Благодати!

В лечебном центре «Эшли» консультант на мой вопрос: Как мне избавиться от недостатков? Их ведь у меня много, я и не соображу, с какого начать, — ответил так: «Ты должен выбрать свой метод, я же могу сказать, как работаю я. Сделав Пятый Шаг, я выписал свои самые вопиющие недостатки и подписал нарезанные бумажки. Каждое утро я вытаскивал из шляпы одну и в этот день больше всего обращал внимания на тот недостаток, который выгащил. Если мой метод тебе понравится, можешь им воспользоваться».

Теперь я стараюсь так и делать.

Трезвости алкоголика долгое время угрожают гнев и страх перед неизвестностью. Умение справляться с

~~Свои~~ **чувствами**, а также с другими отрицательными эмоциями — одно из главных условий выполнения Шестого Шага, поскольку они очень часто ведут к срыву. Ниже я привожу несколько советов, которые могут быть Вам полезны.

Как справиться с гневом

1. Не реагируйте мгновенно. Не взрывайтесь (сначала подумайте, потом говорите).

2. Не провоцируйте своим поведением противную сторону (пренебрежение, усмешки и т. д.).

3. Не провоцируйте начало разговора на темы, о которых Вы знаете, что они бесят Вас.

4. Оценивайте события и ситуации в соответствии с их истинной значимостью.

5. Попробуйте сменить свою реакцию и по-иному взглянуть на ситуацию или ведущийся разговор (раздражение—юмор, слезы—смех, легкомыслие—серьезность).

6. Смените тему разговора, если дело пахнет конфликтом.

7. Избегайте общества людей, к которым все еще чувствуете неприязнь.

8. Избегайте мест, где неуютно себя чувствуете.

Как справиться со страхом перед неизвестностью

1. Посидите и поразмышляйте, какая проблема Вас беспокоит?

2. Уточните: может быть, за Вашим беспокойством стоят несколько проблем?

3. Определите, что может ждать Вас в каждом конкретном случае:

а) что может случиться самого худшего?

б) что будет в лучшем случае?

в) исходя из худшего и лучшего, попробуйте определить свое поведение и наиболее оптимальный выход из положения.

4. Разработайте план выполнения своего решения проблем.

5. Решите, какие качества Вашего характера будут Вам полезны при решении проблем.

Как справиться с отрицательными эмоциями

Повседневно, на каждом шагу, с нами происходят те или иные неприятные события, на которые мы реагируем соответствующим образом.

Если у меня из-под носа ушел автобус, я испытываю досаду и раздражение; если начальник не ответил на мое приветствие, мной овладевает беспокойство; если кто-нибудь обидит меня, мне хочется отомстить и я долго чувствую неприязнь и даже ненависть к обидчику; если мне не удалось сделать работу вовремя и хорошо, меня одолевает чувство вины.

Итак, отрицательные эмоции возникают в результате неприятных событий или враждебного отношения окружающих нас людей.

Предположим, я еду в битком набитом трамвае. На очередной остановке кто-то втискивается в вагон, и неожиданно я чувствую, как мне в ногу врезается что-то острое. Моя первая реакция — повернуться и обругать обидчика. Я до предела раздражен. И вот я с трудом поворачиваюсь и вижу у себя за спиной инвалида, который нечаянно задел меня тростью.

Что в этот момент происходит с моим раздражением? Мне кажется, большинство людей в таких случаях, как и я, удержится от резкого замечания, раздражение и злость утихнут. Возможно, кое-кто даже почувствует неловкость, из-за того что чуть не накричал на инвалида.

Почему же произошла такая резкая смена чувств? Ведь неприятный факт остался неизменным и минутой тому назад я разозлился, потому что некто рядом со мной вознамерился оскорбить меня, некто возомнил, что «едет в трамвае один».

Что же является причиной такой перемены? Ответ очень прост: новое отношение к ситуации, иное мнение о происшедшем.

Другими словами, изменение оценки происходящего ведет к смене эмоций.

Для мышления алкоголика характерны ощущение *катастрофы* и стремление *контролировать поведение людей и ход событий*.

Ощущение катастрофы выражается в суждениях типа: «Это ужасно!», «Я этого не переживу», «В будущем все будет еще хуже, чем сейчас» и еще в десятке подобных утверждений, которые алкоголик сам себе внушает в повседневной жизни.

Если же реально оценить ситуацию, то Вам придется согласиться, что в жизни не существует ничего ужасного, что невозможно перенести. Человек может вынести гораздо больше, чем ему кажется в первые минуты после трагического события, и, наконец, ценность человека зависит не от того, что делают другие, а от тех поступков, которые совершает он сам.

Стремление контролировать поведение людей и ход событий находит отражение в выражениях, которые начинаются со слов «должен», «не должен» и

в похожих, например, в таких: «не имеет права», «обязан», «нужно, чтобы...» и т. п.

Думая таким образом, я пытаюсь стать дирижером или контролером.

Я хочу контролировать поведение людей и ход событий. А когда что-то происходит не так, как я себе представлял, я начинаю паниковать, огорчаюсь и злюсь.

Если я говорю «должен», я заменяю свое пожелание на требование. Ведь слово «должен» означает, что я хочу, чтобы было так, как я хочу, а если по моему не получается, то я мечтаю наказать людей, которые поступили не так, как я хотел. Поэтому злость и огорчение всегда идут рядом с агрессией, жадой мести и ненавистью.

Что же делать со словами «ужасно» и «должен»?

Да ничего особенного. Просто Вам следует подвергнуть сомнению эти слова, усомниться в их правдивости. А для этого всего-навсего спросить себя: **Почему** ужасно? **Почему** должен?

Этот вопрос самый важный, если Вы хотите разобратся, действительно ли это так ужасно, или что кто-то должен поступить так, а не иначе.

Если я как член Сообщества АА начинаю думать о ком-нибудь, используя слово «должен», я сразу спрашиваю себя: Почему он **должен** это сделать? Если я говорю о каком-нибудь событии: «Это ужасно», — я сразу же спрашиваю себя: **Почему** это ужасно?

Кто и когда давал мне гарантии, что люди будут поступать так, как я считаю верным? Кто сказал, что они **должны** поступить так, а не иначе?

Вот таким способом Анонимные Алкоголики работают над тем, чтобы справиться с отрицательными эмоциями.

Важно уяснить себе, что реальная жизнь совсем не такая, какой Вам хочется ее видеть.

Таким образом, реально оценивая то или иное событие или какую-нибудь сложную ситуацию, Вы придете к трезвым выводам:

То, что произошло, вовсе не так ужасно.

Я перенесу случившееся, так же как и многие люди до меня переносили, переносят и будут переносить свои неприятности.

Это далеко еще не конец света.

Неужели все так просто? Неужели так просто справиться с депрессией, обидой, нетерпением, ревностью?

ДА, потому что источник эмоциональных проблем лежит в нереалистичной точке зрения на события. *Изменение такой точки зрения — лучший способ справиться с отрицательными эмоциями.*

НЕТ, потому что в жизни все не так просто. Только знания способа недостаточно, хотя это важный шаг к решению проблемы. Для того чтобы научиться справляться со своими эмоциями, нужны *терпение и практика.*

Очень трудно отказаться от нереалистичного взгляда на мир и людей. Все новое кажется необычайно сложным.

Но если настойчиво и упорно отказываться от своих «катастрофических» взглядов и убеждений, которые рождают столько отрицательных эмоций, то через некоторое время можно обрести спокойствие, реалистическое мышление, душевное и психическое равновесие. И со временем Вы сумеете:

Не нервничать так сильно, как раньше.

Не нервничать так часто, как раньше.

Не нервничать так долго, как раньше.

СЕДЬМОЙ ШАГ

Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

Особый акцент здесь делается на **смирении** (не путать с самоуничижением). Без истинного смирения выздоровление невозможно.

Смирение, как известно, не очень-то жалуют в нашем мире. Многие люди вообще не имеют никакого представления о том, что такое смирение как образ жизни.

Человечество уверовало в то, что лишь благодаря гордой силе разума оно может добиться изобилия материальных благ, благополучия.

Конечно, ни один из членов Сообщества АА не имеет ничего против материальных достижений человечества и никто не станет протестовать против личного достатка и благополучия. Но я абсолютно уверен в том, что если я, алкоголик, буду следовать формуле: «Удовлетворение материальных потребностей является главной целью жизни», то ни о каком исцелении не может быть и речи.

Если я добивался материального благополучия, я пил и строил еще более грандиозные планы, лелея еще более «красивые» мечты. Я был безудержен в своем стремлении удовлетворить то, что считал своими насущными потребностями.

Казалось бы, в моей настойчивости жить все лучше и лучше нет ничего предосудительного. Но дело в том, что отсутствие во мне *смирения* не давало мне возможности понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям. Я просто смешивал цель и средство. Вместо того чтобы рассматривать удовлетворение материальных потребностей как средство, позволяющее нормально жить, я считал его конечной целью и смыслом всей своей жизни.

Прежде я никогда не стремился к тому, чтобы честность, терпимость и подлинная любовь к людям и Богу стали основой моей повседневной жизни. Мне постоянно чего-то не хватало, и я был в вечной претензии к людям и к Богу, что не получаю того, что считаю необходимым. А необходимым для меня, как правило, было то, что есть у других, но чего не было у меня (деньги, машины, дома, дорогая одежда и т. д. и т. п.)

Такая жизнь приводила к еще одному отрицательному результату.

Я был убежден, что, опираясь только на собственные силы, смогу добиться всего, чего захочу. Поэтому и религиозные чувства были бессмысленны в своей основе. Ведь я сам пытался играть роль Бога.

Следовательно, отсутствовал всякий элемент смирения, то есть желание познать Божью волю и следовать ей.

Таким образом, я рассматриваю смирение как необходимость.

Но ведь вся моя жизнь прежде была построена на эгоцентризме, и коренным образом она мгновенно перестроена быть не может.

Поначалу, на первых этапах моего выздоровления, бунтарство было моим постоянным спутником.

В первую очередь я должен смириться с необходимостью неукоснительно следовать рекомендациям Программы. Это дается нелегко. Мое гипертрофированное «я» постоянно протестует: «Зачем мне нужно выворачиваться наизнанку перед посторонним человеком? Зачем это я буду постоянно ходить на собрания группы? Хватит с меня и одного раза в месяц. Зачем я буду просить прощения у людей, которых когда-то обидел? Они сами в не меньшей степени виноваты перед мной! С какой стати я не должен давать оценку человеку, если я уверен, что он подлец и сволочь? Почему я должен быть терпимым к недостаткам окружающих?» и так далее и тому подобное.

Но когда я уже выявил в себе некоторые из своих недостатков, обсудил их с другим человеком и захотел избавиться от них, мое представление о смирении приобрело более широкий смысл. Временами я испытываю удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Появилось нечто новое. Смирение, которое представлялось мне раньше лишь как унижение и покорность, становится свойством души, приносящим умиротворение.

Теперь меняется и мое отношение к Богу. Я не мог обрести покоя, пока душой и разумом не принял формулу смирения: «Да будет воля Твоя, а не моя!»

Итак, Седьмой Шаг учит нас, что мы должны, взяв за основу своего нового образа жизни смирение, пытаться освободиться от наших недостатков с той же готовностью, с какой признали, что бессильны перед алкоголем и что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие!

Из рассказов членов Сообщества АА

... Седьмой Шаг долгое время был сложным для моего понимания. Я никогда не считал себя большим гордецом. Наоборот, мне казалось, что меня можно легко обидеть, и люди часто это и делали. Несправедливость преследовала меня по пятам.

Но однажды на собрании группы я услышал: «В большинстве своих несчастий я виноват сам. Я провоцировал людей на грубость, потому что сам был груб с ними, я не выполнял своих обещаний, иногда добивался своих целей нечестными методами, считая, что и другие живут нечестно. Я был уверен, что материальные блага, богатство, деньги нельзя получить честно. А мне больше всего хотелось быть богатым. Я считал, что только богатство может дать мне свободу».

Услышав такое выступление моего товарища по Сообществу АА, я задумался над своей жизнью и понял, что жил практически так же. Я и пил, потому что мне казалось, что жизнь несправедлива ко мне. Тут как раз мы начали работать по Седьмому Шагу, и я осознал, что действительно всегда играл роль Бога. Я полагался только на себя, считал, что только я сам могу себе помочь.

Я слышал разговоры о Боге, о религии, но считал, что все это для слабаков. Пусть они надеются на волю Бога, а я как-нибудь обойдусь своей. Постепенно я стал задумываться над собой, а когда решил попробовать не очень беспокоиться о том, удастся или нет сделать задуманное, почувствовал облегчение. Смирение давалось мне трудно, но чем больше я думал и пытался применить в жизни принципы Седьмого Шага, тем легче было оставаться трезвым, тем светлее была жизнь. До сих пор у меня еще нет той степени смирения, о которой говорится в Седьмом Шаге. Я все еще злюсь на людей, которые, как мне кажется, имеют больше благ, чем я; обижаюсь, когда мне кажется, что меня недооценивают, но уже то, что я знаю, как мне достичь душев-

ного покоя, то, что я пытаюсь **со смирением** воспринимать удачи и неудачи, дает мне уверенность, что по крайней мере сегодня я останусь трезвым, если пойму и приму понятие смирения.

В. И.

* * *

... Может, я не прав, но я понимаю смирение как стремление принимать мир таким, какой он есть, и не претендовать на какие-то чрезмерные блага. Если в этот период я мало зарабатываю, значит, так угодно Господу. Может, Он посылает мне испытание, чтобы проверить, правильно ли я понимаю Его волю. Когда Он сочтет необходимым, Он пошлет мне работу, сделав которую, я хорошо заработаю. А пока мне надо пожить в бедности. Бедность и лишения укрепят мой дух, хотя, честно говоря, жить в бедности не хочется. А кому хочется? Но раз уж так получилось, то никакие нарекания, жалобы неизвестно на кого, раздражение и истерики не помогут.

Конечно, не надо сидеть сложа руки, но и устраивать из нехватки денег трагедию тоже глупо. Все будет, если Бог того пожелает...

К.

ВОСЬМОЙ ШАГ

Мы составили список всех людей, которым причинили зло, и приготовились попросить у них прощения и возместить ущерб.

Этот Шаг требует огромной работы в эмоциональной области, без которой невозможно изменить собственное поведение и наладить взаимоотношения с окружающими.

Работая по предыдущим Шагам, алкоголик уже отчасти проанализировал свои моральные качества, теперь же он должен удвоить усилия, чтобы понять, скольким людям он причинил зло.

Первое и самое главное препятствие на этом пути связано с прощением. Чтобы не видеть зла, причиненного мною другим, я с обидой вспоминаю о зле, которое причинили мне. Случается, что я бываю прав, тогда я долго пережевываю этот факт, главным образом для того, чтобы сгладить или вовсе не заметить собственную вину.

Мне нужно преодолеть себя, свою гордыню, свой эгоизм, чтобы подготовиться к встрече с людьми, о своей вине перед которыми я вспоминаю не без краски стыда.

Иной раз мне предстоит преодолеть свою «забывчивость», потому что, не желая ворошить прошлое, доставляющее мне боль, я часто упорно утверждаю, что мое пьянство приносило вред лишь мне одному и больше никому. Для того чтобы преодолеть это препятствие, мне следует глубоко и честно проана-

лизировать свои поступки в прошлом и вспомнить все «нюансы» своего поведения. Восьмой Шаг требует от Вас компенсации за нанесенный ущерб. Однако, анализируя воспоминания о себе и о своих трудностях в общении с людьми, Вам следует спокойно и вдумчиво поразмышлять о своих личностных взаимоотношениях с ними, так как это поможет Вам углубить понимание жизни. Начните с анализа каких-то серьезных своих недостатков, которые «помогли» основательно подпортить Ваши отношения с людьми, и Вы доберетесь до тех фундаментальных изъянов в своем характере, которые определили и весь ход Вашей жизни.

В одной из наших книг, рассказывающих о Программе, разбираются любопытные вопросы: «Что мы имеем в виду, когда говорим, что обидели других людей? И вообще, какого рода обиды могут люди причинять друг другу?» Ответ на эти вопросы следует такой: «Мы могли бы определить слово «обида» как столкновение инстинктов, наносящее физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям. Если мы часто выказываем дурной нрав, то вызываем гнев окружающих. Если мы лжем и мошенничаем, мы лишаем других людей не только каких-то благ, но и эмоциональной стабильности и душевного спокойствия. Тем самым мы даем повод для презрения и мести. Если наше сексуальное поведение эгоистично, мы можем вызвать ревность, страдания и сильное желание отомстить».

Если с этой точки зрения посмотреть на мое прошлое, я могу вспомнить свое поведение в семье, например. Часто я был безответственным, бессердечным, раздражительным, мелочно придирчивым и нетерпеливым

Если Вы отнесетесь к прошлому честно и бесстрашно, то наверняка вспомните, что вели себя именно так, отравляя жизнь близким.

Поскольку алкоголику вообще свойственны частые приступы депрессии, то вполне возможно, что он намеренно растравляет в себе чувство угнетенности, пытаясь вызвать к себе жалость окружающих.

Естественно, что подобные Ваши качества влияют не только на членов Вашей семьи, но и на людей, с которыми Вы работаете.

Таким образом, проанализировав свои взаимоотношения с окружающими и выявив те черты характера, которые обижали их и причиняли им неудобства, Вы припомните людей, которым в той или иной степени причинили зло. Конечно, Вам следует обдумывать и взвешивать каждый конкретный случай.

Программа говорит: «Нам следует настроиться так, что в основном мы будем признавать свою вину перед людьми и в то же время прощать обиды, истинные или мнимые, которые они причинили нам. Мы будем избегать крайностей в суждениях по отношению к себе и к другим людям. Мы не будем преувеличивать наши собственные и чужие недостатки. Мы будем стремиться к тому, чтобы быть спокойными и объективными. Помните, что Восьмой Шаг — конец изоляции от других людей и от Бога».

Из рассказов членов Сообщества АА

Честно говоря, мне было лень составлять список людей, которых я обидел или которым причинил зло. А эффект быть, не хотелось... Может быть, я просто думал, что людей, которым я причинил зло, не так уж много. Но как только от нечего делать сел, стал вспоминать, как я жил,

что со мной бывало раньше. Я, конечно, сделал Четвертый и Пятый Шаги, но я не вспоминал о тех, кого обидел. Стал припоминать и ужаснулся: «Елки-палки, да за мной остался целый полк обиженных». Стал составлять список. Этого оскорбил и унизил, назвав «бабским прихвостнем», того обманул и постарался, чтобы его выгнали с работы, а вот еще один, у которого взял деньги без спросу на опохмелку, фактически украл и не вернул... в общем полно. А женщины, которых я оскорблял, даже бил... Вспоминал, вспоминал и так мне стало худо! Бросил, не было сил писать. Но потом сходил на собрание группы, поговорил со спонсором и все-таки дописал до конца. Правда, не сразу, потому что всех сразу вспомнить не удалось. Но сделав этот список, сначала почувствовал стыд и угрызения совести, потом появилось желание попросить прощения и покончить с прошлым, и, как только принял такое решение, сразу стало легче...

А.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

*Мы попросили прощения
и возместили ущерб, кро-
ме тех случаев, когда это
могло кому-либо прине-
сти вред.*

Прежде всего следует разделить всех обиженных Вами людей, перед которыми надо загладить свою вину, на три категории. С первой категорией людей (это члены семьи, родственники) установите контакт; как только будете уверены, что в состоянии сохранить трезвость, несмотря на те эмоциональные потрясения, которые Вам неизбежно предстоит пережить, когда Вы будете просить у этих людей прощения или возмещать им ущерб.

Не надо спешить начинать работу по Девятому Шагу. Пару лет тому назад в одну из групп пришел человек, который в силу своей шепетильности и известливости решил первым делом посетить всех, кого он когда-то обидел, и попросить у них прощения. Он сел на велосипед и начал объезжать этих людей. Но... испытание оказалось ему не под силу. Еще не проведя моральную инвентаризацию и не избавившись от чувства вины за свои прошлые «подвиги», он был так потрясен встречами и напоминаниями, что не выдержал и... напился. Проснувшись из запоя, наш товарищ вернулся в группу, начал последовательную работу по Шагам и сейчас сохраняет трезвость.

Тем не менее нельзя и затягивать работу по Девятому Шагу. Работа эта достаточно мучительна, и естественно, хочется всячески отложить ее, тем более, что опытные АА советуют не спешить. Нельзя этими советами пользоваться как спасительной «палочкой-выручалочкой».

Процесс возмещения ущерба фактически начинается с того момента, когда Вы сообщаете семье, что решили работать по Программе «12 Шагов» и посещать собрания АА. Уже после одного из первых собраний я начал разговор с одним из членов семьи, в котором признался, что понимаю, какой ущерб принес мой алкоголизм, и признал недостатки своего характера, которые привели меня к пьянству.

Здесь неуместно каяться и бить себя в грудь, поскольку такое поведение может напомнить Вашим близким Ваши недавние похмельные слезы и саморазоблачения. Разговор должен быть спокойным и носить общий характер, скорее информационный, чем саморазоблачительный. Вы должны помнить, что Ваши откровения могут сильно ранить близких, что противоречит принципу «не навреди», действительно и в данном случае.

Это — первая категория лиц, перед которыми следует извиниться за свое прошлое поведение. Пусть извинения не будут одноразовыми, разговоры могут повторяться, но со временем Вы свою работу сделаете (Правда, следует помнить, что с семьей Вы не сможете быть полностью откровенными, поскольку, например, вряд ли имеет смысл рассказывать о супружеской неверности. Ведь это нанесет близкому человеку гораздо больший моральный урон, чем умолчание.)

Готовясь к возмещению ущерба второй категории людей (это Ваши сослуживцы, знакомые, друзья), Вам следует убедиться, что Вы всерьез работаете по Программе. То есть, что Вы ответственно относитесь к своей трезвости. Затем следует при встречах с этими людьми рассказать им об АА, о Программе и только уже после этого переходить к принесению извинений и другому возмещению ущерба.

Вы должны не только попросить прощения у этих людей, но и оплатить все свои долги или твердо пообещать сделать это в ближайшее время.

Даже те, кто, как мне казалось, давно и искренне презирает меня, как правило, с первого раза шли мне навстречу. В редких случаях я встречался со скепсисом или обескураживающей иронией. Ни в коем случае нельзя опускать руки. Вы готовились к этому Шагу, выполнив тяжелейшую работу по предыдущим Шагам, и должны довести до конца и Девятый Шаг.

Вы должны мысленно попросить прощения и у третьей категории людей, хотя в силу сложившихся обстоятельств уже никогда не сможете установить с ними контакта (это те люди, которые либо уехали, либо скончались).

Не следует почивать на лаврах и прекращать работу, как только Вы увидите, что отношение людей к Вам изменилось и Вы начали «вписываться» в новую жизнь.

Следует вспомнить и о тех людях, которые знают, что кто-то очень постарался причинить им зло, но не знают точно, что это Вы. Нужно откровенно поговорить с ними, за исключением тех случаев, когда признания могут причинить кому-либо явный ущерб.

Вы не должны оставлять за собой в прошлой жизни ничего, что будет преследовать Вас впоследствии и может привести к срыву.

«Готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и в то же время принять на себя ответственность за благополучие других людей составляет суть Девятого Шага», — так говорят ветераны АА.

Из рассказов членов сообщества АА

...Мне очень хотелось загладить свою вину перед всеми, кого обидел в прошлой пьяной жизни, но к некоторым мне никак не хотелось идти. Я понимал, что они меня не выгонят и выслушают и, скорее всего, простят, но не было моральных сил. Этим людям, их было трое, я написал письма. Рассказал, что не пью, что хожу к Анонимным Алкоголикам и, работая по Программе, стараюсь освободиться от чувства вины за прошлое. После этого вспомнил те случаи, когда был не прав, и искренне, как только мог, попросил прощения. От двоих ответа не было, с третьим человеком мы встретились, и он сказал, что давно уже не помнит ни о чем. Пригласил к себе в гости, и мы очень хорошо провели вечер, вспоминая давние события и людей, многих из которых уже не было в живых. Причем несколько человек умерли от пьянства (или во время запоя, или от инфарктов и инсультов после запоя). А о тех двоих, кто не ответил на мои послания, я больше не думал. Главное, что я извинился перед ними, а простят ли они меня, это уже их дело... С остальными было легче, потому что я с ними чаще виделся и мне удалось сделать то, что я и должен был сделать. Возместил ущерб или извинился. Теперь мне живется гораздо легче.

Г.

...Мне повезло. Я встретила почти всех тех, кого обидела, вскоре после того как составила список. Конечно, не всех вместе и не в один день. Но так получилось, что в течение месяца я встречала то одного, то другого человека из моего списка и просила прощения. Все как бы выходило само собой, просто и естественно, тем более, что большинство из этих людей знали, что я каким-то образом бросила пить, хожу к «каким-то анонимным алкоголикам». В принципе мне помогла моя молодость. Я не так уж долго пила, около шести лет, и хотя давно уже заболела алкоголизмом, но люди, с которыми я раньше общалась, никуда не уехали, были рядом, и их было не так уж много. Около двадцати человек...

В.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ

Мы постоянно осуществляем самоконтроль, и когда допускаем ошибки, сразу исправляем их.

Содержание Десятого шага очень конкретно и требует каждодневной работы.

Это чрезвычайно существенно. Случается, что тяжесть вины за не очень благовидный поступок я долго ношу в себе. Естественно, вспоминая о нем, я терзаюсь угрызениями совести, чувство вины угнетает меня, но самолюбие или гордыня не позволяют мне признать свою неправоту.

Когда алкоголик страдает от головной боли, вызванной вчерашней попойкой, его сегодняшняя жизнь отравлена. Но есть похмелье, знакомое и пьющим и непьющим. Это «эмоциональное похмелье» — следствие вчерашнего и сегодняшнего избытка отрицательных эмоций: гнева, страха, ревности и т. д. Если неалкоголик может перенести такое «похмелье» без особого вреда для себя, то зависимый человек, скорее всего, попытается снять его привычным, испытанным способом — опрокинуть рюмку или стакан. Чтобы жить спокойно сегодня и в будущем, необходимо избегать таких состояний.

Что же предлагает Десятый Шаг?

Вам предлагается осуществлять постоянный самоконтроль, чтобы исправить свои прегрешения, совершенные сегодня, сейчас. Если я кого-нибудь об-

манул в течение дня, то прошу прощения сегодня же. Это первое, что нужно сделать. Но для полного очищения своего внутреннего «я», вечером того же дня, во время молитвы нужно признаться Богу, говоря примерно так: «Господи, сегодня я снова согрешил. Я обманул и искренне сожалею об этом. Я каюсь перед Тобой и вручаю Тебе свой грех».

Оценки собственных поступков проводятся по одним и тем же критериям, но отличаются фактором времени.

Есть «быстрые оценки», которые нужно осуществлять сразу же, как только почувствуете, что ошиблись.

Есть оценки, проводимые в конце дня, когда оценивается все случившееся за сегодня. Вы как бы составляете баланс, занося себе в кредит то, что Вам удалось, и в дебет то, что еще предстоит сделать. Время от времени, наедине с собой, тщательно анализируйте прогресс, достигнутый за последнее время.

«Быстрая оценка» очень полезна, когда Вы чем-то расстроены, когда нужно успокоить разбушевавшиеся эмоции. Но хорошо известно, что если человек чем-то расстроен, то, независимо от причины, это состояние обнажает какой-то дефект его души.

Из рассказов членов сообщества АА

...Как-то мне пришлось посетить некое учреждение для решения мелкого бытового вопроса. Женщина, которая занималась моим делом, ошиблась, естественно, в свою пользу. По мелочи она обманула меня. Я на нее наорал, нахамил ей и, уходя, был очень доволен: «Так ей и надо, — думал я. — Нашла идиота!» Я был очень горд собой. Но некоторое время спустя, когда я вышел из этой конторы, мне стало неуютно, будто я услышал «внутренний голос», который сказал: «Вернись, извинись!» Я даже остановился и стал говорить с самим собой: «С какой

статьи я пойду извиняться? Это она виновата передо мной». А кто-то во мне продолжал настаивать: «Нет, пойдди! Да, она виновата, она пыталась обмануть тебя, но это ее дело. Ты же оскорбил ее. Зачем ты это сделал?» «Но она это заслужила!» И я пошел дальше, пришел на остановку автобуса и, стоя в ожидании, продолжал вспоминать о том, что произошло. Разум говорил мне: «Она виновата и нечего слюни распускать!» Но «внутренний голос» продолжал настаивать: «Пойди, извинись за свое хамство!» И снова «внутренний голос», а если быть точным, — совесть говорила мне: «А сколько раз ты поступал нечестно?.. Сколько раз ты обманывал людей?» Мне стало нехорошо. По профессии я маляр, и в недавнем прошлом случалось, например, что меня нанимали для того, чтобы сделать ремонт в квартире. Я приходил, приносил ведро, ставил стремянку и просил денег на краску и шпаклевку. Получив деньги, я исчезал на два-три дня, пьянствовал, пока не кончались деньги. И сейчас на остановке я об этом вспомнил... Но возвращаться никак не хотелось. Я сел в автобус и продолжал дискуссию с собственной совестью. Наконец я решил, что легче пойти и извиниться, потому что иначе эти мысли будут преследовать меня несколько дней. Я пересилил самого себя, вернулся, извинился перед этой женщиной, хотя, честно говоря, ей мои извинения были «до фени». Но когда я вновь уходил из конторы, я почувствовал уважение к себе. Я освободился от угрызений совести и ощутил себя свободным. Вот тут я понял смысл и мудрость Десятого Шага.

Ф.

Во всех случаях, когда какие-либо люди или события вывели Вас из равновесия и Вы можете наломать дров, Вам нужна сдержанность, честный, беспристрастный анализ ситуации, готовность признать свои ошибки и простить ошибки других.

Воспитание в себе сдержанности приходит далеко не сразу. Между тем одна недобрая реплика, одна

поспешная оценка могут надолго разрушить Ваши отношения с другим человеком.

Следует избегать скоропалительной критики и яростных эмоциональных споров. Но не стоит и изображать надутого, обиженного ребенка, демонстрируя всем своим видом презрение к тому, кто обидел Вас. Это эмоциональные ловушки, в которые попадают из-за гордости и мстительности. Ваша задача — во время заметить эти ловушки, отступить на шаг, подумать и обойти их.

Вы не сможете достичь цели, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

Но не только неприятные и неожиданные проблемы требуют самоконтроля. Нужно быть осторожным и в тех случаях, когда Вы достигаете успеха. Никто так, как алкоголик, не ценит личный успех. Мы упиваемся успехом как спиртным, которое всегда поднимало наш тонус.

Мы достигаем в таком случае высочайшей степени эйфории и часто стремимся закрепить ее алкоголем. В работе групп известны многочисленные случаи срывов именно тогда, когда, казалось бы, можно было только «жить да радоваться». Таким образом, эйфория — это тоже одна из эмоциональных ловушек, которых следует избегать. Страхуясь от приступов самолюбования, мы напоминаем себе, что трезвы сегодня лишь по милости Божьей, и что все, чего мы добились, произошло по Его воле, а не по нашей.

Из рассказов членов сообщества АА

...У меня уже было шесть лет трезвости. За это время успел стать бизнесменом, мое дело процветало. Через четыре года я стал реже посещать собрания группы.

Оправдывал это тем, что очень занят. У меня действительно дел было по горло. По Программе я практически перестал работать. Мне казалось, что я уже сделал все Шаги и повторять их мне просто незачем. Когда я бывал на собраниях, они меня подпитывали, но о Шагах с Шестого по Двенадцатый я фактически забыл, главным образом, потому, что считал: во мне уже произошли все те изменения, которые необходимы.

И вот на седьмом году трезвости у меня возникли кое-какие трудности с моим делом. Мне предстояли важные переговоры, от которых зависело: разорюсь я или продолжу бизнес. Я не спал несколько ночей, обдумывая со всех сторон предстоящие переговоры. Когда они состоялись, я не только оказался в выигрыше, но и намного поправил свои дела. Я был в диком восторге, восхищался собой, мечтал о том, каким богатым стану в ближайшее время. От восторга я опять не спал ночь, но восторг мой не убывал, и однажды я просто подумал, что не будет ничего плохого, если я отмечу свой потрясающий успех, выпив сто грамм настоящего французского коньяка. Ведь я более шести лет сохраняю трезвость. Не может быть, чтобы от ста грамм я запил. «Да и от бессонницы избавлюсь», — подумал я. Выпил на ночь полстакана и заснул. Спал отлично. На следующий день в фирме отмечали нашу победу и я вспомнил, что сто грамм прошли безнаказанно для меня. Я присоединился к моим подчиненным, но радость моя и от деловых успехов и от длительной трезвости была так велика, что я позволил себе гораздо больше, чем несколько рюмок... На следующий день я уже пил как лошадь... Это продолжалось неделю, потом я пришел в группу... Постараюсь впредь быть умнее...

В. Н.

Однако в некоторых случаях только очень тщательное расследование способно вскрыть истинные мотивы Вашего поступка. Случается, что вступает в действие Ваш старый враг — самооправдание, который снова пытается обелить Ваши неблагоприятные поступки.

Например, я подверг кого-то «конструктивной критике». Так мне казалось... На самом деле мне просто до смерти захотелось выиграть бесполезный спор. Или в отсутствие какого-либо человека я очень старался помочь окружающим «понять» его, а на самом деле пустой сплетней унижил его, стремясь подчеркнуть в то же время свое превосходство.

Я жаловался своим близким, что мне плохо, а на самом деле старался добиться внимания и сочувствия. По этому поводу стоит привести цитату из книги «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»:

«Эта странная особенность ума и эмоционального начала в человеке, это порочное желание скрыть непривлекательный мотив, выставив вперед привлекательный, характеризует поступки практически всех людей. Этот тонкий, ускользающий от рассмотрения вид лицемерия может лежать в основе многих незначительных поступков и мыслей человека. Обучаясь ежедневно выявлять, признавать и исправлять эти недостатки, мы приобретаем то главное, что позволяет нам формировать свой характер и жить разумно. Искренние сожаления о причиненных другим неприятностях, признательность за полученные блага и готовность поступать завтра лучше, чем сегодня, являются теми добродетелями, к которым мы всегда будем стремиться».

Существует опасность, что, забросив работу над Программой, Вы, так сказать, будете почивать на лаврах. Тогда Вас вновь подстерегает алкоголь — этот коварный враг. Я не излечился от алкоголизма. Просто каждый день мне дается отсрочка приговора при условии моего духовного роста.

Вот почему так важен в повседневной жизни Десятый Шаг. Вот почему я могу сказать, что это не только важный, но и очень практичный Шаг. Кстати, практичность — одно из самых ценных качеств Программы АА, всех ее Шагов. Она подсказывает мне: «В первую очередь приведи в порядок себя. Если у тебя будет нормальное состояние духа и хорошее настроение, если ты будешь доволен жизнью, то другим будет что взять у тебя, они смогут воспользоваться тем хорошим, что есть в тебе самом».

Я делюсь тем хорошим, что есть у меня, сам получая от этого немалую пользу. В первую очередь, укрепляя свою трезвость. Поэтому всю работу нужно начинать с себя. Поэтому Программа направлена на личность, на внутреннее «я» каждого алкоголика. Однако наступает момент, когда я должен выйти за пределы моего «я», не сосредоточиваться только на себе.

Для этого надо сделать Одиннадцатый Шаг.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Мы стремимся путем молитвы и медитации углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли и о даровании нам силы для исполнения ее.

Этот Шаг можно смело назвать ключевым. К нему АА подходят, тщательно проработав предыдущие Шаги.

Анонимные Алкоголики считают истинной такую веру, которая предполагает следование по пути Бога. Нужно идти вслед за Богом и стремиться к контакту с Ним, для того чтобы знать Его волю.

В Одиннадцатом Шаге предлагаются способы для *углубленного соприкосновения с Богом*. Это — молитва и медитация.

Многие новички к молитве относятся весьма скептически и полагают, что собраний группы им вполне достаточно.

Я долгое время тоже был убежден, что серьезная молитва мне, во-первых, недоступна, а во-вторых, зачем молиться, если Бог и так знает обо всех моих нуждах! Долго я даже не пытался молиться сосредоточенно и серьезно, а медитацию отвергал вовсе. Но, помолвившись однажды, я испытал настолько неожиданные и сильные чувства, что, изумившись, стал пытаться повторять «эксперименты», и если я выполнял некоторые элементарные необходимые условия, то неизменно достигал положительных результатов.

Бог наполняет меня теплом и добром. Ведь именно через Божественные тепло и добро я получаю силы для выполнения Его воли, получаю возможность познать эту волю.

Так вот, для того чтобы ощутить Божественные тепло и добро, мне необходимо отключить разум, то есть отключиться от реальной действительности с ее суетой и шумом. Мне прежде всего необходима тишина. Чем глубже тишина и внутренний покой, тем больше пользы я получаю.

Между тем, согласитесь, что мы крайне редко бываем в тишине. Иной раз я, попав в деревню, бывал поражен тишиной, особенно по ночам. Она была мне непонятна и непривычна. Я не умею жить в тишине. Приходя домой, я первым делом включаю телевизор или радио. Естественно, что о медитации у меня было весьма смутное представление. Я видел, конечно, картинки с изображением индийских йогов, сидящих в позе лотоса, с закрытыми глазами. Иногда они были изображены лежащими на досках с торчащими гвоздями. Но я не понимал, что они делают и зачем. Я пытался заняться медитацией, но у меня ничего не получалось.

Как-то на одной из лекций по Одиннадцатому Шагу я узнал, что существует несколько тысяч разновидностей медитации.

Но АА не устают повторять, что цель медитации — это контакт с Богом, поэтому *важно найти свой способ медитации*, дающий возможность неслышного, невидимого контакта с Богом. АА утверждают, что каждый может сам для себя найти наилучший способ медитации. И когда я нахожу такой способ и соприкасаюсь с *тишиной*, когда я чувствую, что исчезают

время, пространство, а разум отключается, я понимаю, что вступаю в *Вечность*, где отсутствуют и время, и пространство, и разум. Это трудно описать словами, нужно почувствовать. Я ощущаю себя частицей Космоса. Полностью исчезает страх, нет никаких желаний, и это прекрасно... Так, очевидно, и должен выглядеть контакт с Богом. Я наполняюсь теплом и добром. Я получаю новые силы во время такого контакта, во время связи с Богом. А они мне необходимы для дальнейшей нормальной жизни.

В этом и есть смысл Одиннадцатого Шага.

Я намеренно обратился к понятию «медитация», потому что многих новичков прежде всего отпугивает именно это, как им кажется, чужеродное слово. Между тем существует много простых способов войти в такое состояние. Они описаны в книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», да и во многих книжках по психологии. Главное условие: в полной тишине найти удобное положение для тела, вообразить бездонное небо, бесконечную гладь моря, представить себя в поле, отвлечься от насущных мыслей, полностью отключиться от действительности, расслабиться, и постепенно придет это блаженное ощущение тепла и добра. Конечно, я утрирую и упрощаю, но делаю это намеренно, потому что строгих рецептов не существует, каждый ищет для себя сам способы вхождения в потрясающий мир тишины, мира, покоя, света и добра. Но такое состояние стоит того времени, которое Вы потратите на тренировки. Главное — быть уверенным, что это состояние доступно любому из нас, независимо от врожденной внимательности и способности к концентрации.

Теперь скажу несколько слов о молитве.

Я уже говорил, что молитва — это обращение к Богу с просьбой. Но говоря точнее, молитва — это возвышение сердца и разума, их устремленность к Богу.

Чаще всего люди просят Бога о чем-то конкретном. Возможно, то, что я сейчас скажу, не очень понравится некоторым моим друзьям из Сообщества АА, но мне кажется, что Бог это не начальник районного масштаба, не губернатор и не президент. Мы не можем послать Ему заявление с просьбой дать новую машину или улучшить жилищные условия. Большинство АА, и я в их числе, молится, прося Его дать силы для выполнения Его воли, то есть для того, чтобы остаться трезвыми. Но даже если кто-нибудь из нас, мучимый какими-нибудь трудностями, просит Бога помочь в их разрешении, он непременно добавит: «Если будет на то воля Твоя».

Поэтому я стараюсь тщательно обдумать, о чем собираюсь просить Бога в своей молитве. Однако в конце молитвы я в любом случае добавляю: «Да будет воля Твоя!»

В течение дня я тоже обращаюсь с молитвой к Богу, особенно в минуты сильного душевного волнения. В этих случаях, обычно для того чтобы лучше контролировать свои эмоции, я повторяю либо молитву «О душевном покое», либо Иисусову молитву. Повторяя снова и снова: «Боже, дай мне разум и душевный покой, чтобы принять то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого», я постепенно избавляюсь, очищаюсь от гнева, страха или обиды и возвращаюсь к самому надежному помощнику в минуты стресса — к Богу, который, я уверен,

решит все мои вопросы так, как угодно Ему. Мне же нужно лишь *смиренно* принять то или иное Его решение. Многие из нас могли бы рассказать, что их дела чудесным образом стали идти лучше, когда они улучшили свой сознательный контакт с Богом. Часто неудачи, которые кажутся нам трагическими, на самом деле преподносят новые жизненные уроки, раскрывают в нас резервы мужества и неизбежно приводят к убеждению: «Неисповедимы пути Господни».

Из рассказов членов сообщества АА

...Я боялся молиться, я не знал, как это делается. Нужно ли знать молитвы наизусть или можно читать их по Молитвослову? Можно ли молиться от себя, своими словами? В храме я чувствовал себя неуютно, мне все казалось чужим и непонятным.

А самое главное, мне почему-то было стыдно ходить в храм молиться и особенно становиться на колени. Я всячески избегал молиться даже дома. Правда, на группе я читал вместе со всеми молитву «О душевном покое», но забывал о ней в других обстоятельствах. Мой спонсор сказал мне однажды: «Попробуй прийти в храм, поставить свечку и постоять возле нее, глядя на огонек. Дождись, пока она догорит». Я попробовал. Мне не очень было приятно стоять и смотреть на огонь свечи в первый раз. Я чувствовал себя дураком. Но постепенно, по мере того как сгорала свеча, мне становилось лучше, легче. Что-то странное происходило во мне, какое-то волнение не совсем обычное, подъем какой-то. Неожиданно для себя я начал читать «Отче наш». Сначала спотыкался, забывал слова, потом прочел несколько раз подряд... И снова молча стоял, пока не догорела свеча. После этого я стал привыкать молиться дома и ходил в храм. Однажды я подумал: «А почему же мне никак не встать на колени?» Я вспомнил, как с похмелья ходил по соседям и

знакомым, выпрашивая на водку. Тогда, было дело, я перед соседкой встал на колени и умолял ее дать мне хотя бы три тысячи. Я умирал и готов был на все. «Значит, перед соседкой ты можешь стоять на коленях и просить дать тебе какие-то гроши, а перед Богом тебе стыдно встать на колени», — подумал я. Однажды попробовал. Оказалось — совсем не страшно. Постепенно я втянулся и молюсь теперь каждый день и уж непременно утром и вечером...

В Десятом Шаге говорится о постоянном самоконтроле. Но существует прямая связь между самоконтролем, медитацией и молитвой. Даже взятые отдельно они приносят много пользы и облегчения. Но когда они логически взаимосвязаны и переплетены, они образуют нерушимое основание, непоколебимый фундамент жизни человека.

Как я уже говорил, самоконтроль дает возможность с помощью Бога справиться с негативными чертами характера.

Медитация и молитва дают нам силы для того, чтобы работать над избавлением от недостатков.

Закончу вновь небольшой цитатой из книги «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»: «...Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство приобщения. Окружающий мир перестает нам казаться чужим и враждебным, исчезает чувство потерянности и страха. Мы начинаем понимать, что истина, справедливость и любовь являются реальными и вечными ценностями жизни, нас перестает беспокоить, что окружающая действительность вроде бы день за днем доказывает нам обратное. Мы знаем, что когда обратимся к Богу со смирением, у нас все будет хорошо. И ныне и присно...»

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

После духовного возрождения в результате выполнения предыдущих Шагов, мы стараемся поделиться нашим опытом с алкоголиками, которые все еще страдают, и применять принципы Программы во всех наших делах.

В этом Шаге члены АА обращаются к товарищам по несчастью, другим алкоголикам, которые все еще страдают. Смысл Двенадцатого Шага — в любви, для которой не существует понятия стоимости. В результате работы по предыдущим одиннадцати Шагам алкоголик обретает дар нового сознания и нового существования. Жизнь перестает быть тупиком, не нужно больше «влячить существование» и бороться за выживание.

Алкоголик обретает такую степень честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которые не считал себя способным.

И вот теперь Вам предлагается поделиться тем, что Вы получили совершенно бесплатно, лишь в результате работы по Шагам, с другими людьми, с алкоголиками, которые все еще страдают и хотят спастись.

Правда, в выполнении Двенадцатого Шага есть и некоторый элемент «корысти», который заключается в том, что, помогая другим алкоголикам, Вы укрепляете собственную трезвость.

Если бы я беспрестанно занимался Шагами и работал над собой, если бы я был занят только работой по Программе, мне бы это, честно говоря, быстро надое-

лю. Но в группу приходят новички, которые только-только начинают работать по Первому Шагу. Им трудно понять, что происходит на собраниях группы и как сделать Первый Шаг. Я хорошо понимаю их состояние и знаю, что для того, чтобы мне не тосковать, а радоваться жизни, для того, чтобы сохранить свою трезвость, мне нужно стать спонсором и помочь новичку понять и сделать Первый Шаг.

Из рассказов членов сообщества АА

...Я долго не решался быть для кого-нибудь спонсором. Многое смущало меня. Мне казалось, что я не могу курировать новичка, что он будет раздражать меня своим незнанием Программы, своими нелепыми, с точки зрения ветерана, замечаниями и поступками. Да и вообще: я же сам пробивался сквозь дебри Программы, я сам искал свой путь к трезвости. Пусть и новичок попробует...

Но однажды я не смог отказать парню, который очень искренне обратился ко мне за помощью. Сначала я подсадовал на себя за то, что был недостаточно решителен, но смирился... К своему удивлению, очень скоро я почувствовал, что от бесед со своим подопечным, от ответов на его вопросы получаю, кажется, гораздо больше, чем сам подопечный. Я прояснял для себя многие вопросы, часто мы вместе размышляли над такими проблемами, которые мне прежде не приходили в голову. Таким образом, мое наставничество, моя помощь товарищу по болезни, помогают мне самому увидеть, какие изменения произошли во мне, позволяют укрепляться духом и лучше понять Программу...

В.

Существуют различные формы помощи нашим, все еще страдающим братьям. Можно пойти в психиатрическую больницу и рассказать алкоголикам, которые

там лежат, свою историю и растолковать основные принципы Сообщества АА и его Программы.

Можно обратиться к алкоголикам даже в местах лишения свободы.

Можно провести беседу со своим пьющим соседом, и однажды он решится прийти на собрание.

Но всего этого недостаточно.

Конечно, я могу пойти и рассказать свою историю в больнице. Это будет очень полезно для моей трезвости, и я уйду довольный. Но люди эти останутся. И хорошо, если кто-нибудь после выписки вспомнит об АА и придет на собрание. Но, к сожалению, я по собственному опыту знаю, насколько сильно негативное мышление алкоголика, который, как правило, думает о том, что он не такой, как рассказчик, пришедший в больницу. Он может сам справиться со своими проблемами. Нужно, чтобы алкоголик постоянно был рядом, тогда я смогу помочь ему понять основные принципы, которые необходимо выполнять, чтобы сохранить трезвость. Цель моего прихода в больницу — заронить надежду в человека, и, возможно, когда он снова запьет и поймет, что нуждается в помощи, он вспомнит о некоем чудачке, члене Сообщества АА. Тогда он придет на собрание. И вот здесь-то и начнется основная часть работы по Двенадцатому Шагу. На группе он сидит рядом со мной, он все еще в смятении, его бросает из стороны в сторону, он сомневается во всем и не верит, что люди вокруг него могут ему помочь, хотя у них действительно те же проблемы, что и у него. Главное, что он все еще не может разобраться в самом себе.

На начальной стадии трезвости спонсор почти неотступно находится при новичке. В течение трех первых месяцев трезвости спонсор звонит ему, встречается с ним, обсуждает вопросы, которые у него

появляются, т. е. спонсор старается, чтобы новичок не охладил к Сообществу, чтобы он постоянно, регулярно посещал собрания группы.

У Анонимных Алкоголиков теперь есть такой девиз: «Новичок — самая важная персона в группе!»

Из рассказов членов сообщества АА

...Когда я узнал о девизе, что новичок самая важная персона, я возмутился. С какой стати? Пусть просто ходит и слушает, так же как многие до него. В Сообществе все равны. И ни один из членов группы не может быть главнее другого. А тут является какой-то тип с улицы, даже еще не очень протрезвевший, и он должен быть самым важным в группе? Я-то здесь уже несколько месяцев, значит, я уже кое-что знаю и кое-что понимаю в Программе. Ладно, пусть я не важнее новичка, но он-то уж точно не важнее меня. Как-то один из АА, с которым я поделился своими сомнениями, сказал мне: «Тот, кто приходит сюда впервые, делает очень важный выбор. Он выбирает между жизнью и смертью. Если группа отнесется к нему с пониманием и теплом, ему легче будет сделать этот выбор. Он останется и начнет выздоравливать».

Здесь я вспомнил, что, когда я случайно попал на собрание группы АА, на меня никто не обратил внимания. Их было много, человек двадцать пять. Они говорили между собой, обсуждали что-то свое. Я почувствовал себя чужим и ушел с неприятным чувством. Я решил, что Сообщество АА это такая замкнутая организация, куда может попасть только человек, знакомый с кем-либо из ее членов. Мне было очень паршиво, и я, конечно, напился.

К АА я вернулся только через полтора года, решив, что больше деваться некуда и придется терпеть первый период унижения и отчужденности. Но на этот раз на меня сразу обратил внимание один из алкоголиков, заговорил со мной, и мне стало намного легче...

И.

Если схематично представить себе, в чем больше всего нуждается душа человека, можно выделить три компонента: **свобода, чувство безопасности и любовь**. Когда алкоголик впервые приходит на собрание группы АА, он, пользуясь своим внутренним правом свободы, делает выбор (свобода — это, главным образом, право выбора).

На группе он попадает в «зону безопасности». Здесь никто и ничто не угрожает ему. Никто не требует заполнить анкету, полностью назвать себя, рассказать, почему и как он попал в Сообщество. Ему просто говорят: «Садись и слушай. Можешь ничего не спрашивать, ничего не говорить о себе». Но ему этого недостаточно. Вот если члены Сообщества подойдут к нему, нальют чаю, угостят печеньем, спросят, как он себя чувствует, ему сразу станет легче, он не будет чувствовать себя чужим и уйдет с собрания с желанием вернуться.

То есть алкоголик поймет, что это — как раз то, чего ему не хватало. Все три компонента, необходимые для души, он нашел здесь: свободу, чувство безопасности и любовь.

Конечно, случается и так, что спонсор усердно занимается новичком, опекает его, разъясняет принципы Программы, а новичок вдруг уходит из группы и запиивает. Так может случиться не раз и не два. Ну что ж, это тоже выбор! Новичок вновь использовал право свободного выбора. По этому поводу не стоит отчаиваться и думать, что спонсор никуда не годится. Это не его вина, это беда того, кто ушел. Кстати, чаще всего новички возвращаются, потому что нигде больше алкоголик не обретет истинную свободу, не почувствует себя в безопасности и не получит толику любви.

Есть в работе по Двенадцатому Шагу и опасности. В первую очередь, это опасность опьянения собственными успехами. Если я решу, что стал знатоком Программы и начну слишком усердно опекать новичка, начну постоянно давать ему советы по любому поводу, новичок может в раздражении решить, что ему все это изрядно надоело и он сам во всем разберется. АА вообще не рекомендуют давать советы. Особенно, когда дело касается не Программы, а конкретных жизненных ситуаций. Назойливые советы раздражают человека, лишают его возможности самому найти верный выход из положения.

В Сообществе обычно поступают так. Я выслушиваю человека, который рассказывает мне о своих трудностях, и говорю: «Я не могу давать тебе советы, но, выслушав тебя, мне кажется, что на твоём месте я поступил бы вот так... Но решать тебе».

В группе все равны. Все мы — алкоголики, и все помогаем друг другу. Бывает, что кое-кто вдруг начинает считать себя «шишкой», но под влиянием общего настроения группы все быстро встает на свои места. Двенадцать Шагов можно сделать самостоятельно, можно со спонсором; но **истинную трезвость дает только группа**. Без опыта других алкоголиков нельзя сохранить трезвость.

Мы, алкоголики, где бы мы ни оказались, первым делом ищем группу АА, потому что в ней находим поддержку, тем более если оказываемся в чужой среде, где новые впечатления, новые эмоции захлестывают нас. Потому что одному алкоголику всегда нужен другой алкоголик. И нужен гораздо больше, чем все красоты мира. Это трудно понять неалкого-

нику. Но в этом и заключается смысл Двенадцатого Шага. Атмосфера свободы, которая царит на собраниях, позволяет мне свободно размышлять, а свободный образ мыслей позволяет сохранять трезвость и обрести радость жизни. А чтобы радоваться, надо освободиться от того, что связывало меня прежде. В этом смысл Программы АА. Она не приказывает бросить пить. Программа говорит, что я могу бросить пить, но этого мало. Самое важное — произвести изменения в самом себе. Осуществляя Двенадцатый Шаг, я, помогая другим все еще страдающим алкоголикам, сам продолжаю работу по изменению собственного «я».

Теперь о второй части формулировки Двенадцатого Шага: «... применять принципы Программы во всех наших делах».

Могу ли я применять принципы Программы в своей жизни? Конечно, мне далеко еще до духовного возрождения, о котором говорится в первой части формулировки этого Шага, но на примере других членов Сообщества АА я знаю, что если я не остановлюсь на первых двух Шагах Программы, если я «очищу свой дом», загляну в себя и постараюсь измениться в соответствии с рекомендациями Программы, обрету истинную веру и смирение, я смогу справиться со всеми неожиданностями, которые пошлет мне жизнь.

Мои жизненные проблемы те же, что и других людей: болезни, неудачи в работе, финансовые трудности и т. д. Но похоже, что, используя принципы Программы, мне с Божьей помощью удастся справиться с трудностями. Особенно мне помогает опыт других алкоголиков, членов Сообщества АА.

Из рассказов членов сообщества АА

...Когда я стал ходить на собрания группы АА, мне говорили алкоголики с большим стажем трезвости: «Ходи на группу и не пей! Это главное. Все остальное к тебе придет». Я плохо этому верил, хотя и хотелось. Мое положение казалось мне безвыходным. Работу я из-за пьянки потерял, денег, естественно, не было. Жена от меня ушла вместе с детьми (их у меня двое). Я жил случайными мизерными заработками, кое-как перебиваясь с хлеба на воду, и все ждал, когда же обещания ветеранов сбудутся. А они все не сбывались. Но мне очень хотелось выздороветь, и я старательно делал все, что рекомендовала Программа. Мне было очень трудно. Особенно тяжело было переносить боль от потери жены и детей. Я был очень привязан к детям. Но я пытался поверить алкоголикам из моей группы. Они рассказывали такие страшные истории о себе, но говорили, что, когда стали жить по принципам Программы, все их ужасы остались в прошлом.

Я жил и жил, ходил на группу и сохранял трезвость. Потом я решил сделать Четвертый Шаг, и когда написал все о себе, мне стало страшно и противно. Но я все-таки решился и рассказал свою жизнь спонсору. Сначала я вроде ничего не почувствовал, но потом появилось облегчение. Но жить все-таки было трудно и особой радости от жизни я не испытывал. Когда мы работали в группе по Седьмому Шагу, я все пытался понять, как это можно со смирением принимать и горе и радость. Тем более, что у меня одни горести. И вдруг однажды мне позвонил совершенно незнакомый мне человек и сказал, что слышал обо мне от общих знакомых. Он пригласил меня на беседу, и через пару дней у меня была великолепная работа, о которой я раньше не мог даже и мечтать. Я знал, что прежние мои знакомые знают меня как запойного пьяницу и, следовательно, не могли рекомендовать меня. Оказалось, что говорили обо мне алкоголики из другой группы. Я так возрадовался, что чуть было на радостях не выпил. Хорошо, что мой спонсор мне сказал по

телефону: «Хорошо бы, если бы ты вспомнил о смирении». Я ответил, что со смирением переносил мои беды. А он говорит: «Смирения у тебя особого не было. Мы в группе видели, как ты переживаешь. Но благодаря поддержке Бога ты выдержал. Теперь у тебя радость, но ведь и она пришла к тебе благодаря Богу, который сделал для тебя то, о чем ты Его просил. Просто Он действовал через людей».

Но самая большая радость была, когда вернулась жена с детьми. Я ни в чем не стал ее упрекать. Наоборот, попросил прощения за пьянство и за то горе, которое ей причинил... Теперь вроде все у меня хорошо, но я все равно работаю по Программе.

В. Ю.

На примере моих друзей и на собственном опыте я знаю, что вполне могу справляться с крупными неприятностями. Сложнее, конечно, решить множество мелких вопросов и проблем, постоянно возникающих в будничной жизни.

Но решение и здесь надо искать в дальнейшем духовном развитии. Так утверждает Программа. И это абсолютная правда.

Став членом Сообщества и работая по Программе, я понял, что стало меняться мое отношение к эмоциональному и финансовому благополучию.

Мое стремление к комфорту, желание все сделать по-своему постоянно создавали конфликтные ситуации с другими людьми. Обычно я попадал в одно из двух положений. Либо играл роль Бога и пытался навязывать свою волю окружающим, либо упорно цеплялся за свою зависимость от них.

Теперь я пытаюсь строить свою жизнь по принципу: «Давать другим и брать у других». Я понял,

что мне необходимо развивать чувство сотрудничества с людьми и, отдавая, не ждать ничего взамен.

Во время активного пьянства я жил во власти всевозможных страхов: страха потерять заработок, лишиться престижного положения в обществе ... Я не могу сказать, что сейчас избавился полностью от всех этих страхов. Но я уже знаю, что если буду спокойно и смиренно работать, не заботясь о завтрашнем дне, то, положась на волю Господа, получу ровно столько благ, сколько мне будет хватать на нормальную трезвую жизнь. Не важно, какое у меня материальное положение, важно мое духовное состояние. Я понял, что свобода от страха важнее, чем свобода от нужды.

«12 ШАГОВ» —

ДУХОВНАЯ

ПРОГРАММА!

Случается, что некоторых алкоголиков пугает формулировка: «духовная Программа».

— Ну вот, — говорит такой человек, — мне опять будут морочить голову какой-то духовностью! Мне нужно от пьянства вылечиться, а они твердят о духовности. Небось заставят ходить в церковь, бить поклоны... Как будто это может мне помочь!

Поскольку я уже достаточно подробно рассказал о Шагах, стоит остановиться на понятии «духовность».

Это очень важно, потому что, попав в ряды АА, новичок, как правило, не обращает внимания на то, что во всех основных книгах, посвященных Программе АА, подчеркивается, что это **духовная Программа**. Очень мало внимания на это обращал и я. Только по прошествии времени мне пришлось задуматься над тем, что же такое духовность? Ведь Программа говорит, что без достижения высокой степени духовности невозможно длительное время сохранять трезвость.

Духовность связана со всеми нашими поступками, с ценностями, которые мы исповедуем, с теми целями, которых мы хотим достичь, вообще со всем, что нас интересует. Поэтому наша жизнь основана

на том или ином уровне 'духовности, хотя бы уже потому, что мы люди, «человеки».

Приведу очень простой тест, взятый мной из книги «Начало пути» польской публицистки Евы Войдылло.

На каждый пункт этого теста следует отвечать: *никогда, время от времени, часто, почти всегда, всегда.*

ШКАЛА ОЦЕНКИ ДУХОВНОСТИ

1. Я знаю, что существует Сила, более могущественная, чем я сам.

2. Я регулярно занимаюсь медитацией и молюсь.

3. Я забочусь о своем физическом здоровье.

4. Я всегда концентрирую внимание на том, что в данный момент делаю.

5. Я регулярно занимаюсь любимыми видами отдыха и стараюсь расслабиться.

6. Бывает, что я сам могу посмеяться над собой.

7. Я люблю и знаю, что любим.

8. Я терпелив, умею переносить огорчения и неприятности.

9. Я с терпимостью отношусь к людям, они меня не раздражают. Я принимаю людей такими, какие они есть.

10. Я честен и искренен с людьми.

11. Я честен и искренен с самим собой.

12. Обидев кого-нибудь, я прошу прощения.

13. Я могу простить своих обидчиков.

14. Я умею отличать желания от потребностей и умею удовлетворять эти потребности.

15. Думая о смерти, я чувствую себя готовым к ней, и мысль о смерти меня не пугает.

Представим себе человека, который на все пункты ответил «*всегда*». Честно говоря, мне бы хотелось иметь в своем окружении как можно больше таких людей.

Впрочем, их на свете наверняка немало. Это люди, которые умеют жить, не причиняя вреда ни себе ни другим, которые реализуют свои способности, используют эмоциональный потенциал, умеют видеть хорошие стороны жизни, несмотря на то что она бывает достаточно тяжелой и не всегда совпадает с тем, как они ее себе представляют.

Следовательно, духовность это не религиозность. Вернее, не только религиозность. Вера лишь составная часть духовности, которую можно определить скорее как «жизненную философию».

Разберем пятнадцать пунктов шкалы оценки духовности более подробно.

1. Духовно богатый человек знает, что существует какая-то Сила (судьба, природа или нечто сверхъестественное), которая гораздо могущественнее, чем он сам.

2. Медитация — это способ освобождения сознания из-под контроля. Погружаясь в медитацию, я перестаю обращать внимание на то, что вокруг меня происходит, забываю о том, что происходило недавно, и не думаю о том, что может вскоре произойти. Проще говоря, я погружаюсь в глубь самого себя.

3. Забота о физическом здоровье — это форма веры в будущее, демонстрация радости жизни и выражение убежденности, что «скоро наступит рассвет».

4. В концентрации внимания на каждом деле, которое я делаю, кроется тайна *счастья*. Счастье ведь можно почувствовать только «в эту минуту», но для этого необходимо находиться целиком «здесь и сейчас».

5. Отдых восстанавливает силы и освобождает от стресса. Большинство деяний человека — таких как труд, творчество, семейная жизнь, даже дружба или какое-нибудь увлечение — требует упорных, многократных и целенаправленных усилий, иногда в течение многих лет, а то и всей жизни. Естественно, что для этого нужны силы, которые мы получаем во время правильного отдыха, а также благодаря умению расслабляться.

6. Над собой умеет смеяться тот, кто знает, что ошибка, заблуждение и даже проступок не снижают значимости человека как личности. Смеясь над своими слабостями, я верю, что рано или поздно сумею от этих слабостей избавиться.

7. Чтобы полюбить, надо поверить другому человеку. Чтобы быть любимым, нужно верить в самого себя. Верить, что я этой любви достоин.

8, 9. Терпение и терпимость — это не что иное, как вера в то, что огорчения и неприятности рано или поздно закончатся.

10, 11. Понятия честности и искренности относятся к правде, которая не бывает ни хорошей, ни плохой. Она является ценностью сама по себе. Если я от нее отворачиваюсь, искажаю или скрываю — я знаю, что это проявление страха. Страх, в свою очередь, вызывает стресс, который поглощает большое количество энергии и сил. Ради освобождения от непрерывного стресса, который вызывается чередой обманов, неискренности и нечестности, я должен быть честным и искренним с людьми и с самим собой.

12, 13. Процесс прощения позволяет мне освободиться от чувства стыда, вины и обиды. Прося прощения даже за самые дурные поступки, которые совершил я, и прощая тех, кто обидел меня, мне следу-

ет лишь сделать соответствующие выводы из каждого такого случая, чтобы углубить совершенствование своего внутреннего мира.

14. Уметь отличать желанья от потребностей может каждый, но умение удовлетворять свои потребности основано на обращении к другим за помощью и на обозначении границ своей индивидуальности и самостоятельности.

15. Этот пункт касается смерти и предусматривает веру в то, что человеческое существование имеет смысл. Все мы — малые частицы целого, именуемого Вселенной. Все связаны друг с другом. Судьба каждого человека переплетена с судьбами всех людей на Земле сегодня, всегда и навечно. Рассматривая свою жизнь и свою смерть под таким углом зрения, я выражаю веру в то, что моя жизнь и смерть имеют свой смысл, какой-то смысл, который до конца мне даже не нужно понимать.

У алкоголика с длительным стажем пьянства отношение к себе и к миру начисто лишено *доверия* и *веры*. Это главная отличительная черта «активного» алкоголика, который становится эгоистом, неспособным прогнать любые неприятности. Он не верит людям, он полон страхов, чувства вины, стыда и обиды. Он убежден в собственной бесполезности, причем чувство это смешано с ощущением непохожести на других, отверженности. Он одинок и изолирован от всего мира.

Лекарством от болезни может быть только пробуждение духовности, воспитание смирения, пробуждение веры в себя и в других людей. Особенностью появления духовности у алкоголика является то, что она развивается лишь среди людей, то есть в группе, что и подтверждается Программой АА.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АА

Двенадцать Традиций не менее важны для членов Сообщества АА, чем Двенадцать Шагов. Традиции сложились в Сообществе на основе опыта работы сотен групп Анонимных Алкоголиков. В процессе роста движение АА получало как положительный, так и отрицательный опыт. В результате исторически, можно сказать, появились и были сформулированы Традиции, которые позволяют Сообществу существовать и активно помогать алкоголикам.

Двенадцать Традиций гарантируют единство Сообщества АА, которое состоит из отдельных, полностью автономных групп. Традиции обеспечивают анонимность, исключают любые формальности при приеме новых членов в Сообщество и подчеркивают независимость АА.

Двенадцать Традиций по существу представляют собой комплекс, содержащий основы работы как отдельных групп, так и Сообщества в целом.

ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

*Наше общее благополучие должно стоять на первом месте.
Личное выздоровление зависит от единства Сообщества.*

Без единства Сообщество перестанет существовать. В Сообществе каждому члену предоставлена полная индивидуальная свобода, которая может быть ограниче-

на лишь в случае поступков, угрожающих единству Сообщества. В данном случае нет противоречия, потому что группа должна выжить, иначе не выживут отдельные ее члены, которые не смогут спастись в одиночку.

ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

В делах нашей группы есть лишь один авторитет — любящий нас Бог, воспринимаемый в том виде, в котором он может предстать в нашем сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не отдают приказы.

В истории Сообщества были случаи, когда отдельные инициативные люди пытались из самых лучших побуждений взять на себя руководство. Они строили гигантские планы, отдавали приказы, придумывали свои правила. Обычно все это кончалось плачевно. В группах начинались разногласия, каждый «тянул одеяло на себя», и под угрозой полного распада и краха Сообщество отказалось от какого-либо руководства.

В каждой группе руководящие должности по очереди занимают все ее члены. В каждой группе существуют должности секретаря, ведущего собрания группы, председателя, ответственного за все организационные вопросы, и казначея. Их должности не дают им власти, они не отдают приказы.

ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Единственное условие для того, чтобы стать членом Сообщества, — это желание бросить пить.

В начале своей деятельности члены Сообщества пытались ввести правила приема, опасаясь, что «закоренелые алкоголики» могут отрицательно влиять

на выздоравливающих членов. Но скоро они отказались от всех условий, потому что отнять у алкоголика возможность вступить в Сообщество — значит вынести ему смертный приговор.

ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих Сообщество в целом или другие группы.

Каждая группа АА ведет свои дела по своему усмотрению, за исключением тех случаев, когда это может грозить Сообществу в целом или другим группам. Группа не должна связывать свою деятельность с другими организациями. Очевидно, что движение АА наверняка бы раскололось, если бы стало делиться на «левых» и «правых», христиан и буддистов, сторонников и противников сухого закона.

Каждая группа должна заниматься только своим основным делом: помогать выздоравливать больным ал измом.

ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

У ой группы есть лишь одна цель — донести наши до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

Лучше делать что-то одно по-настоящему хорошо, чем многое плохо. Такова центральная тема этой Традиции, тем более, что члены Сообщества не смогут сохранить трезвость, если не будут помогать другим достичь того же, чего достигли сами.

Если бы группа врачей знала средство лечения рака и отказалась из корыстных побуждений от передачи лекарства другим людям, членов этой группы,

самое большее, могли бы терзать угрызения совести. Но такой отказ не угрожал бы их жизни. Для алкоголиков же существует постоянная угроза жизни и душевному здоровью, если они не станут делиться своим опытом с теми, кто еще не знает, что спасение возможно.

ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

Группа АА никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной или посторонней организации, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали ее от главной цели.

Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас, Анонимных Алкоголиков, от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней организации. Таким образом, мы отделяем материальное от духовного. Группа АА, как таковая, никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы и больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним организациям.

Эти организации не должны использовать имя АА. Они управляются теми людьми, кто ими владеет или финансирует их.

В клубах и лечебных центрах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА, но это не значит, что эти учреждения относятся непосредственно к Сообществу.

Группа не связывает себя ни с кем.

ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

Каждая группа АА должна полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

Каждая группа АА содержится исключительно на добровольные пожертвования своих членов. Не следует обращаться к широкой публике с просьбой о пожертвованиях и финансовой помощи, так как это крайне опасно. Неразумно также принимать подарки, обладающие большой стоимостью и предполагающие какие-нибудь обязательства. Опыт неоднократно показывал нам, что вернее всего может разрушить нашу духовность не что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.

ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

Сообщество АА должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

Профессионализм мы определяем как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты. Но мы можем нанимать и алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Кстати, алкоголики могут работать профессионально в лечебных центрах консультантами. Но, приходя на группу, они «превращаются» в рядовых, равных по правам другим алкоголикам, членов группы АА.

ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

Для координации работы групп члены Сообщества создают Комитеты обслуживания, которые занимаются вопросами распространения литературы, организацией конференций, снабжают группы необходимой информацией о развитии движения АА. Люди в Комитетах обслуживания периодически меняются для того, чтобы ни у кого не появилось иллюзий по поводу своего профессионализма и, как следствие, превосходства над другими членами Сообщества.

ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

Сообщество АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому Сообщество не следует упоминать при каких-либо общественных дискуссиях.

Ни одна группа и ни один член Сообщества никогда не высказываются по спорным вопросам, не относящимся к деятельности АА, а если и делают это, то только от своего имени, не упоминая при этом о Сообществе и его идеях. Особенно это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным вопросам. Группа АА никому себя не противопоставляет.

ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

Политика Сообщества АА во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности его идей, а не на пропаганде. Члены Сообщества должны всегда сохранять анонимность при всех контактах с прессой, радио и телевидением.

Наши отношения с общественностью должны отличаться анонимностью. АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши фотографии и имена, если мы представлены как члены Сообщества АА, не должны использоваться в прессе или на телевидении. Нет никакой нужды хвалить самих себя. Нам приятнее, когда наши друзья отзываются о нас с похвалой.

ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

Анонимность — духовная основа всех традиций Сообщества АА, постоянно напоминающая о том, что главным являются принципы, а не личности.

На уровне личного общения анонимность позволяет членам Сообщества предотвратить разглашение того факта, что они являются алкоголиками. Этот фактор играет особенно важную роль для новичков.

Анонимность подчеркивает абсолютное равенство всех членов Сообщества, независимо от образования и общественного положения.

При контактах с прессой, радио и телевидением анонимность исключает возможность воспользоваться членством в Сообществе АА для достижения славы, власти и каких-либо других личных выгод.

Напутствие

(В некоторых группах АА читается после окончания собрания)

Иди спокойно среди шума и суеты, помни о том, что благодать снисходит в тишине. Уходи вперед так далеко, насколько это возможно.

Поддерживай добрые отношения с людьми. Правду свою говори спокойно и ясно. Слушай других.

Остерегайся людей крикливых и агрессивных: они травмируют твою душу.

Если станешь сравнивать себя с другими, можешь стать тщеславным или озлобленным, поскольку всегда найдутся люди хуже или лучше тебя.

Радуйся своим успехам. Вкладывай душу в работу, какой бы скромной она ни была.

Будь осторожен в своих намерениях — мир полон обмана. Но умей видеть и людей чести: ведь многие стремятся к возвышенным идеалам и их жизнь полна героизма.

Оставайся самим собой при любых обстоятельствах.

Не будь циничен с любовью, ибо только она перед лицом людской черствости и равнодушия остается вечной, как жизнь.

Относись спокойно к тому, что несут тебе годы, отказываясь без сожалений от утех молодости.

Развивай силу духа, чтобы при неожиданном несчастье она стала тебе опорой.

Не забывая о дисциплине, будь доброжелателен к себе.

Ты — дитя Космоса и поэтому имеешь такое же право на жизнь, как звезды и деревья.

Живи в мире с Богом, что бы ты ни думал о Его существовании, чем бы ни занимался и к чему бы ни стремился.

В хаосе жизни сохраняй душевный покой.

Несмотря на ложь и предательство, тяжкий труд и рухнувшие надежды, все-таки этот мир прекрасен.

Будь внимателен к своему внутреннему «я» и постарайся быть счастливым.

Послание сердца

(В некоторых группах АА читается после окончания собрания)

В сновидениях я шел берегом моря с Господом, рассматривая на небесном экране всю свою прошлую жизнь.

По окончании очередного дня на песке оставались два следа: мой и Господа. Но временами, в самые трудные дни моей жизни, я видел только один след.

И тогда я спросил: «Господи, я поклялся всегда идти рядом с Тобой, и Ты обещал не оставлять меня. Почему же Ты покинул меня в самое тяжкое для меня время?»

И ответил Господь: «Сын мой, я люблю тебя и никогда не оставляю. В те же дни, когда ты видел только один след, я нес тебя на своих плечах».

ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЗНИ

СИГНАЛЫ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ О ВОЗМОЖНОМ СРЫВЕ

При возможном обострении болезни (срыве) выздоравливающий алкоголик начинает чувствовать физическое недомогание и испытывает душевные страдания. Эти ощущения могут быть такими сильными, что человек не в состоянии нормально жить и начинает думать, что пьянство не страшнее, чем муки трезвости.

В 1973 году психолог Теренс Горски при обследовании 118 выздоравливающих алкоголиков выявил общие для всех пациентов признаки приближения срыва.

Эти признаки Горски разделил на десять периодов, которые я приведу для всех, кто хотел бы вовремя распознать приближающуюся опасность.

Первый период. Возвращение к отрицанию.

Во время этого периода алкоголик вновь не способен честно рассказать другим, что он чувствует или о чем думает.

Признаки этого периода:

1. Обеспокоенность своим самочувствием.

Алкоголик начинает чувствовать беспокойство и обычно бывает не просто напуган, но даже полон страха. Ему кажется, что он не сможет сохранить трезвость. Это беспокойство то появляется, то исчезает.

2. Отрицание своей обеспокоенности.

Для того чтобы перенести состояния угнетенности, страха и беспокойства, алкоголик обычно пытается игнорировать эти состояния или отрицает, что они у него появляются, точно так же как когда-то отрицал, что болен алкоголизмом. Иной раз отрицание появления таких ощущений настолько упорное, что алкоголик перестает осознавать степень угрозы трезвости.

Второй период. Стремление избежать честной оценки своего состояния.

Алкоголик начинает избегать всего того, что может заставить его честно взглянуть на самого себя. Если его прямо спросить о самочувствии, отвечает уклончиво.

Признаки этого периода:

1. *Алкоголик старается убедить самого себя, что пить больше никогда не будет.*

Иногда он говорит об этом другим, но чаще, опасаясь скепсиса близких или критики со стороны членов Сообщества, хранит эту убежденность при себе. Опасность состоит в том, что человек, убеждая себя в окончательном решении проблемы алкоголизма, начинает меньше обращать внимания на ежедневную работу по Программе и меньше уделяет времени группе.

2. *Уделение большего внимания другим, чем себе.*

Больной человек начинает больше интересоваться процессом исцеления других алкоголиков, чем собственным. Он не говорит об этом вслух, но про себя начинает оценивать, правильно или неправильно ведут себя другие члены группы, верно ли понимают Программу и выполняют ли ее.

В Сообществе такое состояние называют «лечение других вместо себя».

3. *Защитная реакция.*

Как только алкоголика спрашивают о личных трудностях, он начинает раздражаться: «Да оставьте меня в покое! У меня все в порядке, я трезвый и чувствую себя хорошо». На самом деле он полон всяческих сомнений и страха.

4. *Навязчивое состояние.*

У алкоголика появляются навязчивые мысли, и он «зацикливается» на чем-нибудь. Он либо говорит слишком много, либо отмалчивается. В такие моменты алкоголик работает больше, чем нужно, берется сразу за несколько дел, и случается, что для друзей из Сообщества он кажется образцом выздоравливающего алкоголика, потому что аккуратно ходит на собрания группы. На самом деле, ему в такие дни не хочется общаться с людьми и он с большим трудом идет на контакты.

Из рассказов членов Сообщества АА

... Я долго не могла понять, почему запила. Все было хорошо в течение четырех лет. Я ходила на группы, работала по Шагам, поддерживала постоянный контакт со спонсором. И вдруг однажды мы поругались с мужем, и я сорвалась. Мне казалось, вернее, я была уверена, что права в споре с мужем. Кстати, мы с ним очень редко ссорились.

Потом, когда я вышла из запоя и пришла на собрание, мы со спонсором разобрали все по косточкам. Оказалось, что признаки приближения срыва у меня были давно, но я не хотела их замечать. Особенно меня по-

разило то, что, оказывается, у меня были признаки навязчивого состояния. Я думала, что навязчивые состояния бывают только у сумасшедших. Но я вспомнила три последних года, вспомнила, как радовалась, когда у нас с мужем появился домик с участком. И все было хорошо, но я даже сама не заметила, как этот домик стал для меня «светом в окошке». Я без конца находила рабочих и без конца что-то исправляла, достраивала, перекрашивала. Денег на это уходила куча, но муж молчал, не хотел меня огорчать. Иногда, конечно, подшучивал надо мной, но я не обращала внимания. Ведь главное — трезвость! А какого она качества, над этим не задумывалась.

Дом все больше мне нравился, но чего-то в нем все время не хватало. Я его чистила, мыла, что-то прибавала сама, но больше, конечно, делали рабочие по моим указаниям. И наконец муж не выдержал и попробовал образумить меня, уже не шуткой, а всерьез. Я просто обалдела: «Как! Я стараюсь для нашего общего блага, а мне муж делает замечание и говорит, что я трачу все деньги на дом». Ух, какую истерику я ему закатила! Со слезами, с криками, с требованиями немедленного развода... Он уехал в город, его не было целых два дня, я эти дни ревели, а к концу второго дня запила... Вот это и было моим «навязчивым состоянием», признаком срыва, которого я не знала и поэтому не заметила угрозы...

Е.

5. Импульсивное поведение.

Случается, что «зацикленность» вдруг прерывается поступком, которого алкоголик сам от себя не ожидал. Обычно в таких случаях он действует, не задумываясь о последствиях, без каких-либо признаков самоконтроля. Бывает, что такие поступки могут представлять угрозу для жизни.

Из рассказов членов Сообщества АА

... Я купил машину — развалюху. Но я мечтал о машине столько лет, что как только появилось предложение купить «авто» за относительно небольшую сумму, которая у меня была, я его купил. Потом я начал ремонтировать эту машину и вбухал в нее еще приличные бабки. Но я уже не мог остановиться и все ремонтировал и ремонтировал. Тем более, я считал, что у меня появилось хобби, которое поможет укреплению трезвости. Это уже потом мне ребята в АА рассказали о навязчивых состояниях и поступках. А тогда — только вперед... Я вкалывал, вкалывал — и вдруг в один прекрасный день все это мне так осточертело, что я решил: «Все! Ремонт закончен!» Я сел и поехал... Хорошо, что авария была не очень серьезная, я «поцеловался» с «Ладой» из-за слабых тормозов, но если бы это было где-нибудь на спуске и тормоза вовсе отказали бы?.. В общем, когда я все это себе представил, меня холодный пот прошиб и я в честь собственного спасения нажрался, не думая ни о каких Программах...

Н.

6. Стремление к изоляции от людей.

Алкоголик все чаще стремится к одиночеству, причем, как правило, находит объяснения для своего ухода от людей. Он все больше чувствует себя одиноким и покинутым всеми. При этом, вместо того чтобы искать общения с людьми, алкоголик все чаще «заикликивается» на чем-нибудь или поступает импульсивно.

Третий период. Нарастание кризиса.

В этот период у алкоголика появляется все больше трудностей, вызванных отрицанием своего неблагополучного внутреннего состояния, изоляцией от людей и невниманием к Программе.

При этом, даже если алкоголик хочет решить появляющиеся проблемы и старательно работает над ними, на месте каждого решенного вопроса появляются два новых.

Признаки этого периода:

1. *Приступы депрессии.*

Начинают появляться и некоторое время удерживаются приступы депрессии. Алкоголик чувствует себя угнетенным, появляются тоска, апатия, сонливость. Но на этой стадии он еще может отвлечься от таких настроений, хватаясь за любое дело и не упоминая вслух о депрессии.

2. *Отказ от конструктивного планирования жизни.*

Если алкоголик перестает планировать свой день и выстраивать конкретные, реальные планы на будущее, он, как правило, начинает паниковать. При этом алкоголик ссылается на программу одного дня, которую неверно понимает, полагая, что согласно этой программе не следует вовсе планировать жизнь или думать о том, что нужно сделать в ближайшее время. При этом он все меньше внимания обращает на детали, становится вялым и апатичным. Его планы теперь все больше основываются на мечтах (как должны были бы идти дела), а не на реальном положении дел. При этом, естественно, планы перестают осуществляться.

Из рассказов членов Сообщества АА

... Только через несколько недель я узнал, что мои мечтания просто вредны для меня. Раньше я часто предавался мечтам. Но это не были мечты конкретные, связанные с успешным завершением какого-нибудь дела. Такие мечты тоже вредны для меня — алкоголика, потому что настраивают на радужное настроение, а когда дела

начинают идти не так, как я себе представлял, у меня все валится из рук и кажется, что я ни на что не годен или что люди вокруг несправедливы ко мне. А уж если я мечтаю о том, как сбудутся мои мечты и что потом будет, это и вовсе может означать жесточайшее разочарование, когда все пойдет не так. У меня несколько раз бывало такое состояние, и от срыва меня удержала только группа... А если бы ее не было?.. Нет, лучше об этом не думать...

А.

Четвертый период. Утеря активного отношения к жизни.

Во время этого периода алкоголик перестает активно относиться к жизни и ограничивается лишь самыми необходимыми поступками, которые просто нельзя не сделать. Таким образом, не он контролирует свою жизнь, а жизнь контролирует его поведение.

Признаки этого периода:

1. *Ощущение, что ничего нельзя решить.*

У алкоголика появляется ощущение краха. Небольшие трудности вырастают до небывалых размеров. У него все больше крепнет убеждение, что он сделал все, что в его силах, но «трезвость не сохранить».

2. *Неясная мечта о том, «как стать счастливым».*

Появляется неясное, неконкретное желание, чтобы «все утряслось и я стал счастлив». При этом алкоголик не уточняет, что именно необходимо сделать, чтобы «все утряслось». Начинает действовать «желание волшебства», чудесного и необыкновенного изменения ситуации, такого изменения, которое не потребует его вмешательства.

Пятый период. Утеря реального восприятия жизни и повышенная мнительность.

Во время этого периода алкоголик теряет способность здраво рассуждать и трезво мыслить. Он злится на самого себя и на окружающих, его выводят из себя любые, самые незначительные трудности.

Признаки этого периода:

1. *Состояния растерянности и неверного восприятия жизни.*

Эти состояния учащаются, дольше продолжают по времени и порождают больше трудностей. Алкоголик начинает злиться на самого себя оттого, что не может понять, что же происходит.

2. *Злость на окружающих людей.*

Отношения с окружающими людьми становятся все более натянутыми. Алкоголик чувствует угрозу своему «покою», если кто-нибудь замечает перемены в нем и заговаривает о них. Конфликты обостряются, несмотря на то что алкоголик пытается время от времени их сгладить. Появляется чувство вины из-за «активной» роли в этих конфликтах.

3. *Вспыльчивость.*

В этом случае алкоголик легко вспыхивает, начинает беспричинно злиться. Все чаще его гневная реакция не соответствует появившимся осложнениям или трудностям. Стресс и беспокойство нарастают. Алкоголик снова и снова пытается контролировать свое поведение, ему снова и снова не удается это сделать, от чего еще больше нарастают стресс и напряжение.

Из рассказов членов Сообщества АА

... Я стал страшно раздражаться на своих домашних. Все, ну абсолютно все, они делали не так. Жена неправильно варила пельмени, сын неправильно гулял с соба-

кой, теща перекармливала кота... Когда я рассказал об этом на собрании группы, мне посочувствовали, но после собрания один мой приятель посоветовал последить за своим поведением, потому что такая стихийная раздражительность может быть признаком приближения срыва. Я стал размышлять и решил, что мой товарищ по группе прав, потому что поведение моих близких раньше меня не раздражало. Я стал чаще ходить на собрания и работать над дневником эмоций...

С.

Шестой период. Депрессия.

Во время этого периода у алкоголика бывает столь сильная депрессия, что ему трудно выполнять обычную, будничную работу. Иногда появляются мысли о самоубийстве, возвращается сильное желание выпить, чтобы снять депрессию. Депрессия бывает такой глубокой и устойчивой, что ее трудно скрыть от окружающих.

Признаки этого периода:

1. Неправильное питание.

Алкоголик начинает либо недоедать, либо переедать. Он прибавляет в весе или худеет, перестает есть в те часы, когда привык, и заменяет нормальные завтраки, обеды и ужины случайно схваченным бутербродом или пирожком в любое время дня.

2. Отсутствие желания работать.

В это время алкоголик не в состоянии взяться за что-либо и ничего не хочет делать. Ему трудно сосредоточиться, он обеспокоен, напуган, скован, чувствует себя так, будто оказался в безвыходной ситуации.

3. Нарушение сна.

Появляются трудности со сном, иногда мучает полная бессонница, иногда сон неровный, чуткий, с частыми пробуждениями. Во сне алкоголика временами мучают кошмары. Некоторые люди, наоборот,

спят по 12—20 часов подряд. И бессонница и длительный сон продолжаются одну-две недели.

4. Нарушение ритма рабочего дня.

Поскольку алкоголик перестает ложиться спать в одно и то же время и страдает нарушениями сна, день его в таких случаях тоже распадается на отдельные временные периоды. Бывает, что человек старается «нагнать» сон днем, спит урывками, чувствует себя вялым, ест когда придется, откладывает деловые встречи или подводит деловых партнеров. Поэтому временами он перегружен работой, а сразу вслед за перегрузкой следует полное безделье. Напряжение, угнетенность, страх, нервозность растут и не позволяют ему нормально жить и работать.

5. Глубокая депрессия.

Алкоголик все больше чувствует себя угнетенным и подавленным. Проявления депрессии углубляются, держатся все дольше и все больше мешают нормальной жизни. Эти периоды становятся такими явными, что окружающие начинают их замечать, и алкоголику все труднее скрывать их. Неспособность упорядочить рабочий день, а также усталость, голод и одиночество усиливают проявления депрессии. Человек удаляется от людей, становится нервным, злым, легковозбудимым. Ему кажется, что он никому не нужен и никто не понимает, что с ним происходит.

Седьмой период. Потеря контроля над своим поведением.

На этой стадии алкоголик теряет контроль над своим поведением и не может спланировать день. Он по-прежнему отказывается признать свои трудности.

Признаки этого периода:

1. *Нерегулярное посещение собраний группы.*

Алкоголик находит множество поводов и причин для того, чтобы не ходить регулярно на собрания группы и отказывается признавать значение собраний в процессе своего выздоровления, говоря: «Собрания не улучшают моего самочувствия. Для чего же я буду на них ходить? У меня есть дела поважнее».

2. *Недовольство жизнью.*

Состояние все ухудшается, и человек начинает думать, что если он выпьет, ничего не изменится, потому что «хуже быть не может». Алкоголик все чаще приходит к мысли, что с тех пор, как он перестал пить, «жизнь стала невыносимой».

3. *Чувство беспомощности и безысходности.*

Алкоголику все труднее «взяться за что-нибудь». Он теряет способность сосредоточиться на каком-нибудь деле, считает, что не может работать, и начинает убеждать себя, что выхода нет.

Из рассказов членов Сообщества АА

...С работы я уволился, точнее, меня уволили по сокращению, делать ничего не хотелось, и я целыми днями валялся на диване. Иногда читал, больше дремал. На собрания ходить не хотелось, но изредка я все-таки появлялся в группе. Постепенно у меня стали появляться приступы тоски. Я вообще перестал ходить на собрания, они меня раздражали. Постепенно я уверился в том, что работу мне не найти и вообще я никому не нужен. Эти мысли еще больше угнетали меня, и мне стало совсем плохо. Да к тому же появилась бессонница, а я как-то у Высоцкого читал, что у него появлялась бессонница каждый раз перед запоем. Ну, думаю, всё. Запоя не избежать. Пошел однажды через силу на собрание, посидел, выступить не

стал, но стало легче. Стал через силу ходить, поговорил со спонсором, постепенно тоска стала проходить.

Я спросил у ребят: «Парни, что делать, если я не сплю?» А один браток говорит: «Не спится, так не спи. Выйди на кухню, попей чайку, почитай. От бессонницы еще никто не умирал. А от пьянства умирают часто».

Через пару дней и бессонница прошла. Так благодаря группе и помощи братков я избежал срыва. Спасибо Программе и «Анонимным»!

В.

Восьмой период. Осознание потери контроля над своим поведением.

Алкоголик вдруг начинает понимать, что у него появились очень серьезные трудности, что жизнь его стала хаотичной и он не может решить ни одной проблемы. Это понимание сложности своего положения страшно болезненно; причем человек так старательно уходил от общения с людьми, что теперь начинает понимать: ему не к кому обратиться за помощью.

Признаки этого периода:

1. Жалость к самому себе.

Алкоголик начинает жалеть самого себя, чаще всего с целью привлечь внимание семьи или друзей.

2. Мысли о «культурном» питье.

Алкоголик полагает, что выпивка может помочь улучшить самочувствие, и надеется, что скоро наступит время, когда он снова сможет пить «культурно» и контролировать выпивку. Временами ему удастся избавиться от этих мыслей, но они становятся все настойчивее.

3. Полная потеря веры в себя.

Алкоголик ощущает себя как бы в западне, он угнетен тем, что не может ни четко мыслить, ни продуктивно трудиться. Это чувство бессилия порождает убеждение в бессмысленности собственной жизни.

Девятый период. Отказ от поисков реально-го выхода из кризиса.

На этой стадии человек, страдающий зависимостью от алкоголя, чувствует себя полностью бессильным перед страданием и неспособностью реально воздействовать на ситуацию. Ему кажется, что в его положении могут быть только три выхода: безумие, самоубийство или возвращение к пьянству. Он уже не верит, что кто-нибудь или что-нибудь может ему помочь.

Признаки этого периода:

1. Полное прерывание контактов с группой.

Алкоголик перестает ходить на собрания группы, полностью рвет контакты со своим спонсором, а если тот пытается помочь, ссорится с ним и устраивает скандалы.

2. Чувство одиночества, сильные приступы гнева, недовольство собой и своим окружением, нервное напряжение.

Зависимый от алкоголя человек чувствует себя совершенно одиноким, ощущает безнадежность и растерянность.

Из рассказов членов Сообщества АА

...Как-то у нас вместо собрания была лекция на тему о срывах. Мне запомнились слова лектора: «Человек чувствует себя в западне, и ему кажется, что он либо сойдет с ума, либо покончит с собой, либо напьется». Вот и я себя чувствовал так же. Депрессия была сильнейшая. Мир казался сплошь черным. Ни одного светлого пятнышка. Дела не удавались, деловые партнеры то и дело подводили, денег практически не было, жена ворчала — в общем, мрак полный. Парень из группы посоветовал мне найти что-нибудь интересное. А меня ничто не интересо-

вало. Вот если бы мне прямо домой кто-нибудь просто так взял и принес бы десять тысяч долларов, вот тогда бы я зажил... Но доллары никто не приносил, а мне становилось все хуже. Наконец однажды я не выдержал и принял сто грамм. Правда, больше не стал, побежал на собрание и рассказал обо всем товарищу по группе. Он мне ответил довольно обидно: «Если ты твердо сделал свой выбор, то запивай. Здесь тебя никто останавливать не будет, но прежде чем запить, вспомни свой последний запой, когда ты умирал». Мне очень нелегко было удержаться от продолжения, я ведь уже «нажал на кнопку», когда выпил сто грамм. Но с большим трудом, только с помощью группы, удержался. И, кроме того, мне действительно стало страшно, когда я вспомнил свою последнюю пьянку. Нет, больше мне такое пережить не хочется...

К.

Десятый период. Возвращение к пьянству.

На этой стадии человек, зависимый от алкоголя, начинает снова пить, стараясь при этом контролировать выпивку. Когда все попытки не пить много оканчиваются неудачей, появляются чувства вины и стыда. Наконец алкоголик полностью теряет контроль над собой.

Признаки этого периода:

1. Первая рюмка.

Алкоголик время от времени выпивает одну рюмку, пытаясь таким образом улучшить свое состояние.

2. Чувства вины и стыда.

У алкоголика появляются чувства стыда («раз выпил, значит, я урод»), и вины («раз я выпил, значит, совершил нечто дурное»). Эти чувства вызывают страх перед разоблачением («вдруг кто-нибудь узнает, что я выпил?») и еще большее стремление к изоляции от людей.

3. Потеря надежды.

Алкоголик считает, что уже ничего сделать нельзя, то есть предотвратить обострение болезни невозможно, и он перестает контролировать выпивку.

4. Полная потеря контроля.

Алкоголик оставляет все попытки остановиться и начинает пить часто и много, без всяких попыток найти хоть какое-нибудь оправдание пьянству.

5. Ухудшение физического и психического состояния.

Процесс обострения болезни ускоряется. Резко ухудшается здоровье, физическое и психическое.

6. Полная капитуляция.

Приступ болезни становится таким сильным, что человек уже не в состоянии ничего делать. В такие дни он может обратиться за срочной медицинской помощью, совершить самоубийство, может умереть от воздействия спиртного на внутренние органы.

Из рассказов членов Сообщества АА

...Сначала, когда я прочел перечень признаков срыва, мне показалось, что все они у меня уже есть. Потом подумал, стал разбираться вместе со спонсором, и мы выделили несколько признаков, которые оказались самыми заметными: я стал раздражительным, почти не ходил на собрания группы, а если приходил, то никогда не выступал, отмалчивался. Такая «разборка» мне помогла, но ненадолго. Скоро мне снова стало нестерпимо жалко самого себя, опять появилось чувство полной безысходности, начались головные боли, бессонница. Наконец я решил, что безнадежно болен алкоголизмом и никакая Программа мне помочь не может. Я стал потихоньку выпивать, вначале опасаясь за себя. Потом мах-

нул рукой и на себя, и на семью, и на группу. Ударился во все тяжкие. Едва-едва оклемался через десять дней. Меня еще мучило похмелье, когда позвонил мой спонсор. Он сказал: «Я знал, что ты запил. Твоя жена мне звонила и просила приехать, но ты же знаешь, что мы на срывы не ездим. Представь себе, я бы приехал, ты бы «наворочал ужасов» о своих трудностях, я бы вспомнил о своих и запил бы вместе с тобой. Во время запоя человеку не поможешь, а самому сорваться можно». Потом он приехал ко мне, и после разговора с ним вроде похмелье стало полегче, помягче, а потом я уже пошел на собрание. Обидно, конечно, начинать свою трезвость «тянуть» сызнова, но что поделаешь. Теперь я уже вел дневник эмоций и просил мужиков говорить мне, если они заметят, что со мной что-то не в порядке.

Ю.

СТРАТЕГИЯ БОРЬБЫ С ОБОСТРЕНИЕМ БОЛЕЗНИ

Обострение болезни не бывает внезапным, непредвиденным событием, оно происходит постепенно. Поэтому каждому выздоравливающему алкоголику необходимо выработать стратегию борьбы с возможным обострением болезни (срывом).

Мне помогает бороться с возможным обострением соблюдение следующих условий:

1. Составление списка сигналов, предупреждающих меня о приближении срыва.
2. Ведение дневника эмоций.
3. Помощь близких и друзей по группе в распознавании предупредительных сигналов.
4. Составление аварийного плана остановки процесса обострения болезни.

Какие предупредительные сигналы следует заносить в список

Начиная путь к выздоровлению, я заносил в список те состояния, реакции и такое поведение, которые я помнил из прошлого, когда бывали срывы. Однако не все алкоголики помнят или отдают себе отчет, какие именно признаки изменения состояния при срыву. Кроме того, не все те, кто приходит в общество, относятся к «хроническим срывающимся». Тогда в списке сигналов должны оказаться такие состояния и такое поведение, в результате которых отчетливо меняется к худшему самочувствие, такие эмоции, которые влияют на осложнение отношений с окружающими или, наконец, понижают настроение. У начинающего выздоравливать алкоголика срыв происходит чаще всего из-за накопления отрицательных эмоций, с которыми новичок не в состоянии справиться без алкоголя.

Свой список сигналов, предупреждающих о срыве, я сопоставлял со списками других членов Общества — для наглядности и убедительности. Рекомендую это делать всем новичкам.

Такое задание редко удается выполнить сразу, с первого раза, потому что для полного списка надо достаточно хорошо знать самого себя и научиться реально, без попыток самообмана, оценивать свои поступки и поведение. В свою очередь, изучение своего «я» требует времени и работы над собой. Список предупредительных сигналов сам по себе не предотвратит срыва, но облегчит распознавание состояния души, подскажет, что нужно делать для того, чтобы не забрести в тупик.

Представим себе, что у кого-нибудь в списке окажутся следующие сигналы, предупреждающие о неблагоприятии во внутреннем состоянии:

- Уход в одиночество.
- Скрытое раздражение, гнев.
- Обидчивость.
- Злопамятность.

Само по себе составление такого списка уже делает честь его автору, потому что требует искренности, честности и самокритичной оценки. Но перечисление этих признаков не принесет никакой пользы, если человек, увидевший их у себя, не сможет прямо сказать, что обижен на кого-то конкретно, что скрывает свою обиду, прячет гнев и, плюс ко всему, не отдает себе во всем этом отчета. На вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» такой человек ответит односложно: «Спасибо, хорошо», хотя он подсознательно понимает, что чувствует себя далеко не так хорошо, как хотелось бы, но не может сказать конкретно, в чем, собственно, дело. Такому человеку нужно помочь «найти контакт» со своими собственными чувствами, чтобы он легко мог сравнить свое состояние со списком предупредительных сигналов и определить, не толкает ли его что-нибудь в «ловушку».

Ведение дневника эмоций

Я каждый вечер записываю все эмоции, которые довелось пережить в течение дня:

- я почувствовал *страх*, когда увидел, что проспал...
- я почувствовал *злость*, когда долго не было телефонного звонка...
- я почувствовал *огорчение*, когда увидел, что кто-то не оценил мою шутку...
- я почувствовал *жалость к себе*, когда увидел, что я ниже ростом, чем многие друзья.

Дневник эмоций — испытанный способ понять самого себя, при условии, что человек станет избегать конструкций типа: «я почувствовал то-то и то-то, *потому что*». В дневнике эмоций нужно определить, что Вы чувствуете по тому или иному поводу, а *не доказывать, что Ваши эмоции оправданны*. Ведь даже самые необоснованные эмоции могут влиять на Ваши поступки. Это самое важное, что нужно знать в критических обстоятельствах. Формулировка «Я почувствовал,.. когда» дает Вам две важнейшие информации о себе самом: «Что я чувствую?» и «В каких случаях?» Если Вы станете регулярно вести дневник эмоций и через некоторое время увидите наиболее часто встречающееся выражение типа: «Я чувствую гнев (всегда), когда кто-нибудь со мной не соглашается», Вы сможете сделать соответствующие выводы. Этого не даст Вам формулировка типа: «Я чувствую то-то и то-то, *потому что...*» Ведь словами «потому что» Вы оправдываете Ваши эмоции.

Ведение дневника эмоций — это метод, который дает Вам большие возможности для познания самого себя. Описывая с помощью дневника эмоций каждый день, Вы с течением времени (нескольких недель и даже месяцев) получаете возможность определения своего самочувствия и настроения.

В конце недели я перечитываю все семь записей (по записи на каждый день) и определяю, какие эмоции преобладали в течение недели, не было ли слишком много злости, гнева, жалости к себе, чувства вины, обиды, стыда, враждебности к людям, неприязни к себе или к миру. Если ответ утвердительный, угроза трезвости возрастает и необходимо немедленное вмешательство).

Дневник эмоций играет роль своего рода барометра, который показывает, как меняется Ваше внутреннее состояние.

Помощь близких

К близким людям можно отнести членов семьи, друзей, добрых знакомых по работе, спонсора и других членов группы АА. Их помощь прежде всего заключается в том, что я жду от них объективной и искренней информации о моем состоянии. То, что трудно увидеть самому, вполне доступно для глаз окружающих. Особенно в начальной стадии выздоровления. В это время могут создаться ситуации, в которых сам алкоголик не может разобраться, несмотря на то что ведет дневник эмоций и использует другие методы самоанализа. Ему трудно понять, что с ним происходит. В таких случаях единственным источником знаний о себе могут стать другие люди. Но нужно предоставить им право говорить об этом. Алкоголик может лично попросить об этом людей из своего ближайшего окружения, особенно друзей по группе АА. Сам же должен подумать над тем, в какой форме он хотел бы получать подобного рода информацию о самом себе (устно, письменно, в доверительной форме, публично и т. п.). Следует помнить, что замечание, особенно критическое, всегда связано с защитной реакцией и может вызвать неприязнь к тому, кто его высказал. В свою очередь тот, кто высказал замечание, в результате такой реакции потеряет всякую охоту впредь говорить что-либо подобное, а в этом случае может рухнуть вся надежда на помощь близких.

Аварийный план остановки процесса обострения болезни

В тот момент, когда алкоголик близок к срыву, этот план позволяет немедленно что-то предпринять, вместо того чтобы просто сидеть и переживать.

Вариантов аварийного плана, конечно, может быть много, но в нем обязательно должны быть следующие пункты:

1. Немедленно убрать алкоголь из мест, доступных для меня!

2. Сделать себе какой-нибудь подарок или подумать над тем, как улучшить свое самочувствие (но не с помощью лекарств!).

3. Постараться как можно больше времени проводить среди трезвых людей.

4. Рассказать людям или описать на бумаге свои чувства.

5. Обратиться к кому-нибудь за помощью, спросить, что нужно сделать.

В этом аварийном плане очень важен последний пункт. Необходимо загодя подумать о создании «фронта вмешательства», который будет сформирован из людей, к которым в любой момент можно обратиться за помощью и советом, на которых можно опереться в критический момент.

Лучше всего такую роль сыграют спонсор и друзья из группы АА, психолог, знакомый с Программой, или психотерапевт, также знакомый с Программой и признающий ее. Реже такую роль можно доверить членам семьи, главным образом потому,

что чаще всего именно с ними связано большинство конфликтов, которые вызывают отрицательные эмоции. В заключение можно сказать, что *обострение болезни — это процесс, который длится во времени и всегда бывает результатом невыполнения условий, необходимых для сохранения трезвости.*

ДВЕНАДЦАТЬ ПУТЕЙ, ВЕДУЩИХ К СРЫВУ

1. Найдите повод, действительный или воображаемый, чтобы не ходить на собрания группы.

2. Начните критиковать методы сохранения трезвости, которыми пользуются другие алкоголики.

3. Убедите себя, что вам удастся пить в меру, контролируя свою выпивку.

4. Предоставьте другим возможность работать по Шагам. У Вас ведь есть гораздо более важные дела.

5. Убедите себя в том, что Вы великолепно знаете все, что касается Программы, и начните смотреть на других свысока.

6. Будьте в восторге от самого себя.

7. Отделитесь от группы с кем-нибудь, кому тоже не нравится Программа и начните на пару все критиковать.

8. Скажите новичку Сообщества АА, что Вы не слишком серьезно относитесь к Программе и, тем не менее, отлично себя чувствуете.

9. Позвольте себе торжествовать при мысли о том, скольким алкоголикам Вы помогли, вместо того чтобы подумать над тем, как Программа помогает Вам самим.

10. Если кто-нибудь из группы запыет, начните презирать его, громогласно заявляя, что давно предвидели это.

11. Не занимайте денег у друзей из АА, манипулируйте ими, а потом, когда увидите, что не можете отплатить добром за добро, перестаньте ходить на собрания, избегая неловких ситуаций.

12. Признайте, что программа одного дня хороша для других, но не для Вас. Вы можете помочь себе другим способом и потому не признаете такой чепухи.

АЛКОГОЛИЗМ — СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ

ИЗ РАССКАЗОВ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ АЛ-АВОН

...Я вышла замуж за алкоголика. Конечно, я узнала это не сразу, а только через два года, и поняла, что ничего худшего со мной в жизни произойти не могло. Случалось, что он бил меня, бывало, что и я лупила его, когда он был настолько пьян, что не мог мне ответить. Я никому не могла ничего рассказать о своей семейной жизни, было стыдно. Родились дети. Сначала сын, потом дочка. Но отцу было все равно, есть они в доме или нет. Я тоже была так занята своими переживаниями, что мало обращала внимания на детей. Я жила в одиночестве, в нужде, была озлоблена на весь белый свет. Все мои мысли были заняты тем, что я буду делать, когда муж вернется домой. Иногда я готова была убить его, иногда думала о самоубийстве, или, что самое страшное, мне хотелось убить детей и покончить с собой, чтобы отомстить мужу за все свои страдания. Однажды на даче сын упал в пруд и чуть не утонул. Его спас сосед. Вечером я хотела рассказать об этом мужу, но он был пьян, не желал слушать ничего, что «придумала эта истеричка».

Ночью я приняла все таблетки, которые мне прописал психотерапевт. Очнулась я только на третий день в больнице. После этого подала документы на развод. На суд пришел мой куратор из Психологической службы. После суда он сказал: «Хоть ты и отказывалась раньше, но теперь, может быть, согласишься со мной, что болен

не только твой муж, но и ты. Тебе нужна помощь». И дал мне адрес группы Ал-Анон (это группа взаимопомощи жен, друзей и родственников алкоголиков, работающая по Программе «12 Шагов»).

Конечно, я никогда не хотела согласиться с тем, что больна. Болен муж, считала я, а мне помощь не нужна. Но я решилась пойти на собрание группы. И хожу до сих пор, уже полтора года.

Теперь я могу сказать всем, кто страдает рядом с алкоголиками: «У вас есть возможность решить свои проблемы, вылечить свою больную, страдающую душу, лучше узнать себя и свои возможности».

Муж мой полгода не пьет, ходит к Анонимным Алкоголикам. Мы снова живем вместе. Нельзя сказать, что счастливо, но у нас появился шанс, и мы не хотим его упускать. Я теперь гораздо больше знаю о жизни, об алкоголизме, немного стала разбираться в себе и иногда бываю даже рада тому, что по воле судьбы стала «созависимой»...

М. Н.

В истории М. Н. встречается слово «созависимость». Что оно означает? Прежде всего надо сказать, что *созависимость* — это тоже болезнь. Если в семье кто-нибудь пьет, то вся семья заболевает созависимостью, то есть если муж или жена зависимы от алкоголя, то все остальные члены семьи страдают не меньше, потому что они тоже зависимы и от пьющего члена семьи и от алкоголя.

Как это понять проще всего? Представим себе семью, где муж пьет. Как себя чувствует жена? Пока мужа нет, она весь день думает о том, придет муж домой или не придет, побьет ее или не побьет, принесет деньги или пропьет, вернется в состоянии «столбняка» или более или менее нормальным. Она так перегруже-

на своими переживаниями, что когда муж возвращается домой, ей необходимо разрядиться, то есть избавиться от своих эмоций. Алкоголик может избавиться от напряжения либо с помощью выпивки, либо во время скандала, может быть, даже драки.

Если алкоголик перестает пить, у жены пропадает возможность поругаться. Между тем, ей необходимо избавиться от своих эмоций. Для этого существуют группы Ал-Анон, где жены алкоголиков, их близкие или друзья учатся жить по-новому, получают новую информацию об алкоголизме, работают по Программе «12 Шагов», стремясь лучше узнать самих себя и исправить свои недостатки, учатся нормальной жизни.

Вообще семью можно рассматривать как сложный механизм, в котором все части тесно связаны между собой и постоянно взаимодействуют. Этот механизм очень чуткий и реагирует на малейшие изменения в системе. Вместе с тем, для того чтобы разрушить такой механизм, нужно приложить немалую силу, так как семья держится на многих неписанных правилах и законах.

Если в семье есть алкоголик, равновесие нарушается и семья заболевает. Прежде всего члены такой семьи начинают замыкаться в своем маленьком, не слишком красивом мирке. У такой семьи есть тайна, все ее члены знают, что «сора из избы выносить нельзя». Например, если пьет мать, то не только она сама это пытается скрыть, переливая водку в бутылку из-под молока, но и муж и дети знают, что об этой стыдной тайне нельзя никому рассказывать. Если пьет глава семьи, то мать может шлепнуть сынишку по губам, когда тот скажет: «Папа опять напился». Шлепнет и строго прикажет: «Никогда не говори

так об отце! Отец просто устал!» Парнишка учится не верить самому себе, учится не говорить о том, что видит, и *не верить тому, что видит*. Поскольку отец регулярно приходит пьяный, а мать время от времени наказывает мальчика за «неуважение к отцу», то он может, наконец, подумать, что это с ним что-то не в порядке. Точно так же и жена, которая много раз просила мужа не пить, в конце концов может поверить, что она в чем-то ущербна, поскольку супруг постоянно в ответ на ее упреки и просьбы отвечает, что он пьет, потому что в доме его никто не понимает, ему все надоело, а в особенности ее, жены, скандалы.

В нормальной семье царит взаимопонимание, роли распределены, все стараются помочь друг другу.

Но если муж пьет, а его жена пытается справиться с сотней мелких и крупных дел, которые ей приходится делать, поскольку мужа как бы и нет в доме, никакой речи о взаимности и гармонии быть не может. Дети тоже включаются в эту жизнь, но их трагедия состоит еще и в том, что они пытаются спасти, защитить и отца и мать, а вот им никто не помогает, когда у них самих появляются трудности.

В результате отчуждения и отсутствия взаимопонимания в семье, где есть алкоголик, нарастает общее настроение несправедливости, которое с годами превращается в груды обид, взаимных претензий, недоверия к людям, а, самое главное, в такой семье царит ощущение бессмысленности всего того, что делают ее члены.

Поэтому в семье часто вспыхивают конфликты, которые могут развалить семью или вынудят алкоголика вернуться к пьянству.

Что общего между человеком, зависимым от алкоголя, и человеком созависимым?

Как я уже говорил, у алкоголика есть четыре выхода: больница, тюрьма, кладбище или трезвость.

А может ли созависимый человек, доведенный до отчаяния попасть в больницу? Естественно. Жена или муж могут заработать психическое расстройство, заболеть какой-нибудь серьезной болезнью или получить травму во время драки.

Может ли созависимый человек попасть в тюрьму? Конечно. Для этого, выведенный из себя, он должен «всего лишь» шарахнуть своего супруга (или супругу) чем-нибудь тяжелым или пырнуть ножом.

Может ли созависимый человек угодить на кладбище? К сожалению, может, если скончается от болезни, приобретенной в процессе жизни с алкоголиком, или алкоголик в пьяном угаре убьет его.

И наконец, если созависимый человек вовремя поймет, что болен не менее серьезно, чем сам алкоголик, он может обратиться к Программе «12 Шагов». Для таких людей и существуют группы Ал-Анон, где встречаются «созависимые».

ИЗ РАССКАЗОВ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ АЛ-АНОН

...Когда я попала на собрание группы Ал-Анон, мне объяснили, что я должна научиться любить своего мужа алкоголика «суровой» любовью. «В первую очередь не надо ему помогать пить!»

— Как это? — переспросила я. — Я с ним вместе не пью!..

— Ты не поняла, — сказала мне женщина, которая позднее стала моим спонсором (наставником) по Программе «12 Шагов». — Ты помогаешь ему пить, потому что все время опекаешь его, выполняешь все его требования. Не надо тащить своего благоверного домой на себе, если он валяется у подъезда или на лестнице. Не

надо убирать его блевотину, не надо звонить на работу и говорить, что муж заболел, если он не может подняться с похмелья, не надо бегать ночью за водкой и спасать, если он заявит, что умрет, если не выпьет, не надо делать ничего из того, что ты делаешь, считая все свои опекунские поступки проявлением любви». Я послушалась. Тогда муж заявил мне, что отныне мы будем жить каждый сам по себе и он не даст мне ни копейки. Я осталась твердой и выбрала нормальную жизнь. Муж ушел, но дойдя до ручки, как-то притащился, переночевал, а вечером пошел на собрание группы АА. Тогда я поняла справедливость слов моих подруг из группы Ал-Анон: «Если вся семья тонет и один из ее членов отказывается от помощи, то надо оставить его в покое, пусть тонет, потому что было бы величайшей глупостью дать утонуть всей семье из-за одного человека. Учти при этом, что у самого безумного алкоголика действует инстинкт самосохранения и, если он не хочет погибнуть, ему все равно придется воспользоваться предлагаемой помощью. А если ты ему «помогаешь пить», инстинкт самосохранения не так активно воздействует на него. Если ты помогаешь алкоголику, ты фактически помогаешь ему умереть, потому что в конце концов силы у тебя кончатся и ты уже физически не в состоянии оказывать ему помощь. А его инстинкт самосохранения настолько усыплен, что он не понимает, не может понять опасности, которая угрожает его жизни».

Я поняла, что это и есть «суровая» любовь. В конце концов алкоголик тоже имеет право выбора... Жить или умереть...

А.

Конечно, в жизни применять принципы «суровой» любви очень трудно. Если друг просит у меня несколько тысяч на опохмелку, мне ему легче дать, чем отказать, хотя я понимаю, что эти несчастные деньги не спасут его, а может, наоборот, ускорят его

гибель. Но если я не дам, последует упрек: «Сволочи ты, а не друг!» И тем не менее, если мы хотим спасти своих близких, мы не должны, не имеем права потворствовать им.

Тому, как жить с человеком, зависимым от алкоголя, как выздоравливать от «созависимости» с помощью Программы, и учатся члены групп Ал-Анон. Принципы выздоровления те же, что и у АА, Шаги те же самые, только чуть-чуть иначе сформулированы.

Приведу введение к собранию группы Ал-Анон:

«Семейные группы Ал-Анон являются сообществом родственников и друзей алкоголиков, которые делятся своим опытом, силами и надеждой для того, чтобы решить нашу общую проблему. Мы знаем, что алкоголизм — семейная болезнь и что изменение отношения к этой болезни может помочь в ее лечении.

Группы Ал-Анон не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, политической организацией или общественными институтами. Сообщество не участвует ни в каких спорах, не выступает «за» или «против» каких бы то не было политических акций. Членство в Ал-Анон бесплатное. Мы существуем на наши добровольные пожертвования.

У нас только одна цель: помочь семьям алкоголиков. Мы делаем это, используя Программу «12 Шагов», принимая и успокаивая членов семей алкоголиков, выражая им понимание и поддержку.

Если вы чувствуете, что ваша жизнь оказалась под контролем пьющего человека, вы будете желанным гостем на собраниях группы Ал-Анон.

Здесь вы сможете идти к нормальной жизни своим путем, сделав свой выбор».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогие читатели! Вы познакомились с основными принципами Программы «12 Шагов», прочли мою историю и истории многих других членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Все мы прошли путь от первой рюмки до полного падения и, когда поняли, что не можем совладать с алкоголизмом, пришли в Сообщество, где учимся жить без алкоголя и выздоравливаем. Большой алкоголизмом всегда поймет другого больного. Один из нас сказал как-то: «Если я говорю с алкоголиком, я знаю о нем все. И он обо мне тоже знает все». В этом заключена одна из высших мудростей Программы. Мы понимаем друг друга и помогаем друг другу. Еще раз хочу напомнить: только от Вас зависит, примете ли Вы Программу «12 Шагов». Постарайтесь быть честными с самим собой, и если Вы поняли, что Сообщество АА и Программа могут Вам помочь, мы расскажем Вам, как нам удалось бросить пить. Вам нужно только прийти к нам в первый раз!

Хочу выразить глубокую благодарность Международному Институту по подготовке кадров и распространению знаний об алкоголизме, находящемуся в городе Гринвич, США, за помощь по сбору информации, раскрывающей принципы лечения алкоголизма с помощью Программы «12 Шагов».

Благодарю также лекторов Польского фонда им. Стефана Батория Феликса Думановского и Адама Соколовского, яркие запоминающиеся лекции которых помогли мне лучше понять природу алкоголизма и методы его лечения с помощью Программы «12 Шагов».

Я глубоко благодарен польскому психологу и публицисту Еве Войдылло, которая в книге «Начало пути» раскрыла некоторые аспекты духовности Программы, принципы помощи больным в эмоциональной сфере и рассказала о членах семьи человека, страдающего алкоголизмом.

Отдельное спасибо американскому общественному деятелю и самоотверженному распространителю идей Сообщества АА отцу Джозефу С. Мартину, который своими книгами и лекциями способствовал организации новых групп Анонимных Алкоголиков в России, благодаря чему за минувшие годы спасены жизни многих наших сограждан.

**ГРУППЫ СООБЩЕСТВА
АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

«Алмаз»

Гороховая ул., 67, 2-й этаж,
Социально-психологическая служба
Вторник и четверг 19.00
Телефон: 113-58-86

«Им. отца Мартина»

Ул. Правды, 16, 6-й этаж
Понедельник, среда и пятница 19.00

«Ломбард»

Большая Пушкарская ул., 13
Вторник 18.00
Телефон: 232-86-03

«Пушкинская, 10»

Пушкинская ул., 10
Вторник и четверг 18.30

«АмирА»

Ивановская ул., 32
Наркологический диспансер
Среда 18.00

«Караван»

Наб. Обводного канала, 13
Наркологический диспансер
Вторник и четверг 18.00

«Ступени»

г. Пушкин, Церковная ул., 30

Вторник 19.00

Суббота 18.30

Телефон: 465-63-99

«Наш путь»

В.О., 7-я линия, 36,

вход со двора

Понедельник, вторник, среда, четверг
и пятница 19.00

Суббота 14.00—19.00

Воскресенье 14.00—18.00

Группа Ал-Анон **«Новая жизнь»**

проводит свои собрания по четвергам в 18. 00.

Адрес: Гороховая ул., 67, телефон: 113-58-86.

ГРУППЫ СООБЩЕСТВА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ В МОСКВЕ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕЛЕФОН: (095) 474-00-66
с 11 до 21 ч.

«Анти-Бахус»

Зеленый пр., 64,
Красный уголок
Вторник 19.30 — Шаги
Суббота 19.30 — Свободная тема
Открытое собрание — суббота

«Берег»

Пр. Маршала Жукова, 64, корп. 2,
3-й наркодиспансер
Понедельник 19.00 — Шаги
Четверг 19.00 — Свободная тема
Открытое собрание — последний четверг
месяца

«Возвращение»

Ул. Касаткина, 15, ДК «Яуза»,
3-й этаж, комн. 5
Понедельник 19.00
Открытое собрание — первый понедель-
ник месяца

«Воскресение»

Столешников пер., 2,
Храм Косьмы и Демьяна, 2-й этаж,
Трапезная
Воскресенье 19.00 — Жить трезвыми
Открытое собрание — последнее воскресение
месяца

«Добрый день»

Ул. Чистова, 3,
Наркологическая больница № 19,
2-й подъезд, 2-й этаж
Понедельник 19.00
Четверг 19.00
Все собрания открытые, тема свободная

«Доверие»

Краснобогатырская ул., 10, 1-й этаж
Среда 19.00 — Свободная тема
Открытое собрание — по решению группы

«Круг»

Старо-Басманная ул., 20,
корп. 5, 1-й подъезд, 1-й этаж,
Красный уголок
Вторник 19.30
Четверг 19.30
Суббота 19.30
Открытое собрание — последняя суббота
месяца

Маршрут «А»

Университетский пр., 4
Детская поликлиника № 21
Четверг 19.00 — Свободная тема
Открытое собрание — первый четверг
месяца

«Московские начинающие»

Гайнинская ул., 8,

Опорный пункт

Понедельник 19.00 — Традиции

Вторник 19.00 — Четвертый Шаг

Среда 19.00 — Шаги

Пятница 19.00 — Свободная тема

Суббота с 16 до 6 утра — Марафон (для тех, кому нужна срочная помощь)

Воскресенье 17.00 — Свободная тема

«Околица»

16-я Парковая ул., 13,

8-й наркодиспансер, 1-й этаж, комн. 11

Четверг 19.00 — Шаги

Воскресенье 16.00 — Свободная тема

Открытое собрание — воскресенье

«Посошок»

Верхне-Первомайская ул., 32,

ДК «Дружба», комн. 13

Понедельник 20.00 — Шаги

Среда 20.00 — Работа по Программе

Пятница 20.00 — Свободная тема

Открытое собрание — последняя пятница месяца

«Рубикон»

Болотниковская ул., 16,

Наркологическая больница № 17, корп. 5

Понедельник 18.30 — Шаги

Вторник 18.30 — Свободная тема

Среда 18.30 — Традиции

Четверг 18.30 — спикерское собрание

Пятница 18.30 — Свободная тема

Суббота 18.30 — Жить трезвыми
Воскресенье 18.30 — Свободная тема

«Тринадцать»

Ставропольская ул.,
Психиатрическая больница № 13, корп. 7
Наркологический центр, 1-й этаж,
Процедурный кабинет
Понедельник 19.00 — Свободная тема
Все собрания — открытые

«Тройка»

Ул. Максимова, 14, 1-й подъезд
Понедельник 19.30 — Шаги
Среда 19.30 — Свободная тема
Пятница 19.30 — Традиции
Открытое собрание — среда

«Фили»

Кастанаевская ул., 26,
Центр Налтокс
Понедельник 18.30 — Шаги
Четверг 18.30 — Свободная тема
Все собрания — открытые

«Черемушки»

Ул. Шверника, 10а, 12-й наркодиспансер,
1-й этаж, каб. 8
Понедельник 19.00 — Свободная тема
Среда 19.00 — Шаги
Открытое собрание — первый понедель-
ник месяца

«Четверг»

Проезд Шоссе Энтузиастов
Четверг 19.00 — Шаги
За подробной информацией обращаться
в группу «Анти-Бахус»

«Чудо»

Ул. Чистова, 3,
Наркологическая больница № 19,
приемное отделение, конференцзал
Среда 19.00 — Первый Шаг,
медитация
Все собрания — открытые

«Шанс»

2-й Автозаводский проезд, 4/5,
Медицинский центр, 2-й этаж,
левое крыло, комн. 51
Вторник 18.30 — Шаги, Традиции
Пятница 18.30 — Свободная тема
Открытое собрание — последняя
пятница месяца

«Circle-International»

(англоязычная)

Ул. Дмитрия Ульянова, 37,
Центр «Выздоровление», корп. 2, 2-й этаж
Вторник 19.30
Пятница 19.30
Воскресенье 19.00 — спикерское
собрание
Открытое собрание — воскресенье

Московская Служба АА

Тайнинская ул., 8, Опорный пункт.
Проезд: м. Бабушкинская, авт. 181, 696
до остановки «Улица Тайнинская» 5-я остановка).
Почтовый адрес: 129345, Москва, а/я 16.
Сведения публикуются на основе данных
Московской Службы АА на январь 1996 года.

**ГРУППЫ СООБЩЕСТВА
АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ
В РЕГИОНАХ РОССИИ
И СТРАНАХ СНГ**

ВОЛОГДА

«Белая ворона»

Ул. Энгельса, 61, Центр Социально-психологической помощи семье и детям

Четверг 18.30

ОНЕГА

Онежская группа АА

Пр. Ленина, 15

Суббота, воскресенье

ВЛАДИМИР

«Начало»

Ул. Усти-на-Лабе, ДК «Точмаш», комн. 28

Вторник, пятница 18.30

ЕКАТЕРИНБУРГ

«Возрождение»

Сибирский тракт, 1-й км, ДК им. Гагарина

Четверг 18.30

«Надежда»

Ул. Старых Большевиков, 18, общежитие 3,
Красный уголок

Среда 18.00

ИВАНОВО

«Ивановцы»

Ул. Смирнова, Областной наркодиспансер, Гипнотарий
Среда 18.00

ИРКУТСК

«Ангара»

Ул. Горького, 11
Понедельник, четверг 19.00

ОБНИНСК

«Диалог»

Ул. Маркса, 49, 4-й подъезд, 1-й этаж
Вторник 19.00
Пятница 20.00
Ул. Пирогова, Городская наркология
Четверг 19.30
Воскресенье 19.00

ПЕТРОЗАВОДСК

Петрозаводская группа АА

Ул. Ломоносова, Учетно-кредитный техникум, ауд. 213
Среда 19.00
Воскресенье 15.00

«На Неглинке»

Ул. Федосова, 18
Вторник, четверг, пятница 19.00

«Октябрь»

Пер. Попова, 5
Пятница 19.00
Суббота 14.00

«Преодоление»

Сортавальская ул., 5, кв. 1

Вторник, четверг 19.00

КОСТОМУКША

«Братство»

Среда 19.30

Суббота 17.00

СУОЯРВИ

«Огонек»

Вторник, пятница

ИЕЖДУРЕЧЕНСК

«Водолей»

Среда 19.00

Воскресенье 19.00

КОСТРОМА

«Радуга»

Ул. Спасо-Кукотского, церковь

Понедельник, четверг 18.00

КРАСНОДАР

«Сиссития»

Садовая ул., 214

Четверг 17.00

КУРГАН

«12 апреля»

Ул. К. Маркса, 70,

ДК Машиностроителей, комн. 85

Четверг 19.00

Магаданская область

МАГАДАН

Магаданская служба АА. Интергруппа

«Ительмен»

РФ 685014, Магадан, Широкая ул., 1

Наркодиспансер, каб. 16

Магаданская интергруппа «Начало»

РФ 685000, Магадан, ул. Карла Маркса, 41, кв. 1

Группы:

«Бекар»

«Багульник»

«Грань»

«Кредо»

«Людмила»

«Ноев ковчег»

«Эмоция»

За справками обращаться в одну из магаданских интергрупп АА.

Поселок ОЛА

«Возрождение»

Ул. Ленина, 73, кв. 83

Поселок Палатка

«Виктория»

Юбилейная ул. районная библиотека.

Северо-Эвенск

«Шанс»

Ул. Мира, 1

Село Гижига

«Рассвет»

Совхоз. Контора

Поселок Сеймчан

«Самородок»

Ул. Дзержинского, 19, кв. 12

Вторник 19.00

Московская область

Бронницы

«Свеча»

Московская ул, 101, кв. 16

Суббота 19.00

Дмитров

«Васильки»

Профессиональная ул., 13

Вторник, пятница 19.00

Дубна

«Чистый четверг»

Ул. Энтузиастов, 19, корп.1.

Общежитие завода «Тензор»

(Вход в детскую консультацию)

Понедельник, четверг 18.00

Запрудня

«Надежда»

Ул. Ленина 14, комн. 402

Понедельник, четверг 19.00

Зеленоград

«Городок»

Здание санэпидстанции, 10-я наркология

Вторник, четверг 18.00

Мытищи

«Двенадцать»

Железнодорожная ул., 41,

Наркодиспансер

Четверг 18.00

Павловская слобода

«У самовара»

Суббота 19.00

Талдом

«Нечаянная радость»

Микрорайон «Юбилейный»,

Центр выздоровления АА

Пятница

Электросталь

«Дело»

Ул. Горького, 20, кв. 15

Понедельник, среда, пятница 18.00

САРОВ(АРЗАМАС-16)

«Родничок»

Ул. Бессарабенко, 17, кв. 99

Пятница 19.00

НОВГОРОД

Новгородская группа АА

Ул. Котовского, 19, комн. 4

Воскресенье 14.00

«Аметист»

Коммунистическая ул., 8

Вторник, суббота

ОМСК

Омская группа АА

Пос. Кордный 62а,

Областная психиатрическая больница

Отдел наркологии, каб. 23

ВЛАДИВОСТОК

Владивостокская группа АА

Светлановская ул., 7

Четверг 18.00

РОСТОВ-НА-ДОНУ

«Воскресение»

Ул. Малюгиной, 163/72, комн. 10а

Воскресенье

ВОЛГОДОНСК

Волгодонская группа АА

Ул. Энтузиастов, 12б

ТАГАНРОГ

«Надежда»

Ул. Свердлова, 124а

Вторник, четверг, воскресенье 19.00

РЯЗАНЬ

«Надежда»

Октябрьская ул., 56, кв. 38

Среда 18.00

Самарская область

Самарская служба АА

Интергруппа «Ковчег»

РФ, 443000, г. Самара, ул. Гагарина, 161

Группы: **«Август»**

«Апрель»

«Возрождение»

«Воскресение»

«Выбор»

«Ковчег»

«Семья»

«Эверест»

За справками обращаться в интергруппу «Ковчег».

СМОЛЕНСК

«Диалог»

Ул. Нахимова, 10а, кв. 35

Вторник, четверг 18.00

Суббота 11.00

СТАВРОПОЛЬ

Ставропольская группа АА

Ул. Дзержинского, 127

Поликлиника, каб. 2

Среда 18.00

КИСЛОВОДСК

«Здоровье»

Хасановский пер. 4,

Центр психического здоровья

Суббота 19.00

КАЗАНЬ

«Аметист»

Ул. Ш. Камала, 2,

Лечебно-оздоровительный

центр «Аметист»

Понедельник 17.30

«Феникс»

ДК строителей, комн. 38

Среда 19.00

ТВЕРЬ

«Тверца»

Трехсвятская ул., 35б,

во дворе магазина «Мода»

Понедельник 18.00

ИЖЕВСК

«Надежда»

Союзная ул. 153, Центр «Семья»

Вторник 18.00

ГЛАЗОВ

«Родник»

Сибирская ул, 27

Понедельник, среда, воскресенье

САРАПУЛ

«Анонимный клуб»

Ул. Горького, 56,

Центр «Здоровье»

Среда 18.00

ХАБАРОВСК

Хабаровская группа АА

Ул. Фрунзе, 135,

Краевой наркодиспансер,

3-й этаж, лекционный зал

Понедельник, четверг 19.00

МАГНИТОГОРСК

Магнитогорская служба АА

РФ 455026, Челябинская обл.,

г. Магнитогорск, а/я 25

Пр. К. Маркса, 102/1, Общественная
организация «Тереза»

«Бумеранг»

Пр. Ленина, 24

Понедельник, четверг 18.00

«Март-94»

Пр. Карла Маркса, 102/1

Вторник, четверг, пятница 18.00

«Мангуст»

Пр. Металлургов, 5/1

Вторник, четверг, пятница 18.00

«Росток»

Пионерская ул. 28

Понедельник, четверг 18.00

Суббота 14.00

«Феникс»

Пр. Ленина, 19

Понедельник, четверг 18.00

Воскресенье 14.00

ЧИТА

Читинская группа АА

РФ, 672000, Чита, а/я 835

Ул. Бабушкина, 5, кв. 13

Понедельник 18.00

ЯРОСЛАВЛЬ

«Надежда»

Московский пр., 63,

клуб «Соратник»

Четверг, суббота

Беларусь

МИНСК

Общество обслуживания АА

Республика Беларусь, 220049, Минск,

Волгоградская ул., 63,

«Надежда и исцеление»

Украина

КРАМАТОРСК

«Диалог»

Ул. Ленина, 9

Понедельник, среда, воскресенье

СКАДОВСК

«Катарсис»

Пролетарская ул., 2,

ДК Моряков

Четверг 18.00

ХАРЬКОВ

«Свет»

Ул. Ганны, 66, Наркодиспансер

Понедельник, среда, пятница 18.00

* * *

Сведения публикуются на основе данных на апрель 1996 г. Совета по обслуживанию Анонимных Алкоголиков РФ.

Адрес: РФ, 129128, Москва 128, а/я 33, Служба информации.

*Литературный комитет
Службы Анонимных Алкоголиков*

Адрес: Москва, Столярный пер., 7/2, комн. 9
Телефон: 253-60-03

В Литературном комитете можно приобрести книги о Сообществе АА и Программе, изданные за рубежом (на русском языке). По этим книгам работают группы АА:

1. «Анонимные Алкоголики» (Большая книга)
2. «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»
3. «Жить трезвыми»
4. «Двадцать четыре часа в сутки».

Если Вы хотите организовать новую группу Анонимных Алкоголиков, обращайтесь за консультацией в одну из действующих в Вашем городе групп или в Московскую Службу АА.

Содержание

Анонимные Алкоголики. Кто мы такие?	7
Открытое собрание	
одной из петербургских групп АА.	11
Двое из США	18
Права члена Сообщества АА.	22
Нужна ли Вам помощь Сообщества?	23
Несколько рекомендаций ветеранов	
Сообщества новичкам	27
Мифы об Анонимных Алкоголиках	29
Анонимность членов Сообщества	32
Алкоголизм: дурная привычка или болезнь?	36
Программа «12 Шагов»	47
Первый Шаг	49
Второй Шаг	71
Третий Шаг	84
Четвертый Шаг	93
Пятый Шаг	105
Шестой Шаг	110
Седьмой Шаг	118
Восьмой Шаг	123
Девятый Шаг	127
Десятый Шаг	132
Одиннадцатый Шаг	139
Двенадцатый Шаг.	145
«12 Шагов» — духовная Программа!	155
Двенадцать Традиций АА	160
Обострение болезни	169
Сигналы, предупреждающие о возможном срыве . . .	169

Стратегия борьбы с обострением болезни	184
Двенадцать путей, ведущих к срыву	190
Алкоголизм — семейная болезнь	192
Заключение.	199
Группы Сообщества Анонимных Алкоголиков в Санкт- Петербурге	201
Группы Сообщества Анонимных Алкоголиков в Москве	203
Группы Сообщества Анонимных Алкоголиков в регионах России и странах СНГ	208

**Тихорский Егор
КАК БРОСИТЬ ПИТЬ**

Главный редактор
А. П. Ефремов
Заведующая редакцией
Е. А. Павликова
Художественный редактор
С. Б. Борин
Литературный редактор
В. А. Певчев
Верстка
С. Н. Чихачева
Корректор
Н. Н. Голикова
Технический редактор
С. П. Куликов
Ответственный за выпуск
Г. В. Канимова

ЛР № 071250 от 26 декабря 1995 г.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 04.09.96.
Гарнитура таймс. Формат 84×108^{1/32}. Объем 7 печ. л.
Печать офсетная. Доп. тираж 10 000 экз. от 07.10.97 г.
Заказ № 559.

ИК «Комплект»
193029, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 3.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.



**АВТОРЫ,
ЦЕЛИТЕЛИ,
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ
ВАМ
СОТРУДНИЧЕСТВО!**

Издательство существует с 1992 г. Благодаря эффективной системе распространения, охватывающей все регионы России и стран ближнего зарубежья сотрудничеству с интересными авторами, издательство увеличило тиражи с десяти тысяч в начале 1993 г. до пятисот тысяч экземпляров в месяц в настоящее время.

ИК "Комплект" специализируется на издании книг посвященных методикам естественного оздоровления организма, духовного развития и гармонизации жизни художественной и познавательной литературе, а также литературе для детей.

Обобщенный опыт народного целительства и натуротерапии стал основой популярной серии "Целительные силы". Мы стремимся объединить новейшие научные знания о мире и человеке, богатейшие традиции народной медицины, высочайший опыт древних религий. Обратившись к нам со своими предложениями, вы поможете многомиллионной аудитории наших читателей раскрыть свои возможности на пути самоисцеления и самосовершенствования. В нашей редакции работают высококлассные специалисты. Мы гарантируем бережное отношение к идеям и рукописям и с удовольствием рассмотрим любые планы-проспекты новых книг, книжных серий и новых направлений.

Мы выполняем данные обязательства, с нами выгодно иметь дело.

**ПРИХОДИТЕ, ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ,
МЫ БУДЕМ РАДЫ ВАМ!**

Наш адрес: Россия, 193029,
г.С-Петербург, Бабушкина, 3 ИК "Комплект".

Контактные телефоны:
(812)567-1885; (812)325-3358.

**ОПТОВЫЕ ПАРТИИ КНИГ
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ КОМПАНИИ "КОМПЛЕКТ"
ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ:**

в Санкт-Петербурге:

тел.: (812) 329-2929, (пейджер 7766);
тел.: (812) 567-2074).

в Москве:

тел.: (095) 289-42-36;
тел.: (095) 288-63-01.

в Новосибирске:

тел.: (3832) 39-6360;
тел.: (3832) 35-4249).

в Екатеринбурге:

тел.: (3432) 42-0775).

в Одессе:

тел.: (0482) 267-9783).

в Киеве:

тел.: (044) 264-3103).

Приглашаем к сотрудничеству оптовые фирмы.

**Телефон в г. Санкт-Петербурге:
(812) 567-2074, факс (812) 567-1998,
E-mail: [Complekt @ info.pro. spb. su](mailto:Complekt@info.pro.spb.su)**

5711215
Т46
99040-1

РУКА ПОМОЩИ



Егор Тихорский

КАК БРОСИТЬ ПИТЬ

*Действенный
способ
избавления
от пьянства*



16-93

Егор Тихорский

Впервые в России!

«Как бросить пить» — первая в нашей стране книга, подробно освещающая деятельность Сообщества Анонимных Алкоголиков и его Программу исцеления от алкоголизма «12 Шагов» — метод, который считается одним из самых эффективных; метод, который привел к здоровью миллионы людей во всем мире.

Автор книги, сам член Сообщества АА, публикуется под псевдонимом.

Около четырех лет назад Тихорский начал подниматься со дна алкогольной пропасти и теперь делится опытом своей трезвой жизни со всеми, кто хочет выздороветь.

Эта книга адресована не только тем, кто испытывает зависимость от алкоголя, но в первую очередь их родным и близким, так как именно от окружающих зависит, будет ли выздоровление успешным. На примере многих людей вы убедитесь, что возвращение к нормальной жизни возможно, нужно только сделать первый Шаг...

Так сделайте его вместе с книгой «Как бросить пить»!

ISBN 5-7837-0008-8



9 785783 700088 >