

БЛАГОДАРНОСТЬ

Двое посмотрели в окно из-за решетки:
один увидел грязь, другой – звезды.
Неизвестный автор

Я вижу то, что хочу видеть. У меня есть выбор. Мне запомнилась одна картинка из сборника лучших карикатур журнала «Грейпвайн», на которой изображены двое парней, подвешенных за кисти рук, которые смотрят через зарешеченное окошко на садящееся солнце. И один говорит другому:

«Хороший был день: мы не пили».

Вот что значит благодарное отношение к жизни.

Я видел людей, которые умирали, ни разу не обратившись к доктору, не говоря уже о специалисте. Я хожу к пяти разным специалистам, а также к прекрасному терапевту. Стоимость всего этого, как и лекарств, покрывает медицинская страховка. Как мне смотреть на такое положение вещей? Думать о том, что я стар и испытываю все недомогания преклонного возраста? Или радоваться тому, что все ресурсы передовой медицины мира в моем распоряжении?

Кроме того, есть еще измерение веры.

Любимый внук одного человека, вернувшись с войны, сразу же пришел к нему. Лицо его деда просветлело. Внук не стал брать себе стул. Он сел на кровать, крепко обнял своего деда и держал его в объятиях, когда у того случился последний в его жизни сердечный приступ и он умер на руках любимого им человека.

У них была вера. У них была любовь.

Как хочу умереть я? С чувством благодарности или преисполнившись обид? В любви или в одиночестве? С верой или чувством неизвестности?

Выбирать мне.

Работая в одной большой больнице, я обнаружил, что люди часто умирают так же, как жили. Мне никогда не удавалось одновременно быть благодарным и сердитым. Если я живу, относясь к жизни с благодарностью, можно ожидать, что я так же и умру.

И это – мой выбор.

Когда я пил, у меня не было такой свободы. Содружество Анонимных Алкоголиков показывает мне, как можно достичь свободы и сохранять ее. Здесь мне не дают веры в существование потустороннего мира. Зато дают трезвость, чтобы я мог опять обрести веру.

И за это я благодарен.

Без подписи.

Аделфи, штат Мериленд.

СВЯТИЛИЩЕ МГНОВЕНИЯ

Размышления о священной зоне безопасности

Один из лучших девизов, которые я услышал в содружестве Анонимных Алкоголиков – «живи одним мгновением». Девиз «По одному дню – за каждый раз». «По одному дню – за каждый раз» коробит некоторых подозрительных пессимистов, так как он кажется им чрезмерно оптимистичным. Когда жизнь выглядит очень мрачной, трудно вообразить, как ты проживешь даже один час, не говоря уже о двадцати четырех. Есть что-то здоровое и разумное в убеждении, что ты должен заниматься лишь тем, с чем сталкиваешься непосредственно в данный момент времени.

Поскольку мы не знаем, сколько мгновений нам остается прожить, конечно же, остается досадная проблема неопределенности будущего. Я слышу, как какой-то скептик возражает: «Я могу осилить минуту или две – если ты это подразумеваешь под мгновением. Но мне кажется невозможным связать их вместе».

Одна моя очень мудрая подруга по АА придумала альтернативный вариант этого девиза, что поможет мне ответить этому скептику. Она верит в «святилище мгновения».

Значение слова «святилище» здесь весьма разнопланово. Имеется в виду как физическая, так и эмоциональная безопасность – своеобразное убежище, которое средневековые церкви традиционно давали любому в них входящему. Безопасность в их пределах распространялась как на истинных грешников, так и на тех, кто лишь номинально относился к категории виновных или невинных.

Будучи выздоравливающим алкоголиком, я имею свой набор грехов, которые нужно признать и возместить причиненный из-за них ущерб. Но если я сконцентрируюсь сугубо на наложении на себя епитимьи, раскаянии и заглаживании своей вины, у меня может не оказаться ни энергии, ни воли, чтобы делать добрые дела. «Святилище мгновения» разрешает не только эту проблему, но и этическую дилемму, обусловленную беспокойством. Учась фокусироваться только на текущем моменте, я не позволяю мешать себе ненужному чувству вины из-за ошибок прошлого или бесплодной тревоге о будущем.

Выражение «святилище мгновения» может звучать как изощренный эвфемизм для «ешь, пей и веселись, ведь завтра ты можешь умереть».

Склонный к безрассудству алкоголик может подумать, что открыл для себя самую радужную мечту распутника: получай удовольствие сейчас, потому что другой возможности у тебя может и не быть.

Однако идея о «святилище мгновения» на самом деле представляет собой полное принятие неоднозначности жизни, а не лицемерный поиск оснований для того, чтобы получать удовольствие всегда, когда только можно. Это – психологически здоровый образ жизни, который также может иметь и духовное измерение. Принимать жизнь по одной вещи за раз – очень практичный и рациональный принцип. Когда мы сосредоточиваемся на том, что делаем сейчас, нашему продвижению вперед не мешает ни тот избыточный багаж прошлого, который мы с собой тащим, ни та дорожающая экспресс-почта, которой мы шлем послания самим себе в вечно неопределенное будущее.

Если существует некий духовный компонент этого самого «святилища мгновения» - поскольку эфемерное также является вечным, и то, что кажется мимолетным, как это ни парадоксально, чудесным образом оказывается постоянным – то, находя убежище в текущем моменте, я не избегаю ответственности, но, напротив, смело беру ее на себя. При этом я не только защищен от вреда. Я еще и готов идти на риск, если он чреват резким возрастанием моей веры. Меня больше не сдерживают узы вкрадчивого самооправдания. Вместо этого происходит чудо – я получаю свободу, которая позволяет мне осмелиться поверить во что-то более глубокое, чем то, что можно охватить с помощью одного лишь разума. И может статься, что в следующий раз, когда я скажу: «Один момент, и я буду с тобой», я встречу Бога и самого себя, вместе идущих куда-то.

Дэвид И.,
Каламазу, штат Мичиган

=====

Журнал АА «Грейпвайн», февраль 2006

«Not grateful? Not me», стр. 6

НЕ БЛАГОДАРЕН? ЭТО НЕ ОБО МНЕ

В истории Грегори Ф. "Благодарен быть алкоголиком? Это не обо мне" (выпуск за ноябрь 2005 г.) автор предлагает нам "из уважения к самим себе и другим... презирать демона под названием "алкоголизм"."

Как и у Грегори Ф., в моей жизни были слезы, страхи, рухнувшие надежды, обиженные и сердитые люди, не говоря уже о трезвых днях, когда я отстранялся от всего этого, возлагая вину на свою болезнь. Но оказалось, что я не способен столь же хорошо, как другие, управляться с такой эмоцией, как праведный гнев. Благодаря Содружеству АА и его Двенадцати Шагам я больше не сожалею о прошлом и не испытываю желания закрыть в него дверь.

Работая по Шагам, я узнал, что, если подойти к печали с позиции честности, непредубежденности и готовности – основных составляющих смирения, – то она, подобно любой угрозе, потере, боли или страданию, служит определенной цели. Цель же – в том, чтобы меняться, прогрессировать, развиваться. Понять это мне позволил алкоголизм.

Презирать болезнь, открывшую мне более широкую перспективу жизни – значит увековечивать ее и лишаться принятия, надежды и духовного видения в угоду внутреннему демону страха. Так что сегодня, и только, я принимаю решение быть благодарным за то, что я тот, кто я есть – алкоголик, и за то, что мне и другим членам АА доступна милость Божья.

Эрнест С.
Йорк, штат Мэн

«Finns don't hug», стр. 8

ФИННЫ НЕ ОБНИМАЮТСЯ

Из Беверли, штат Массачусетс

Я происхожу из необнимающей семьи – как говорит моя мать, финка, "Финны не обнимаются". Когда я присоединилась к АА, мне было неудобно принимать объятия. Хотя я при этом и получала удовольствие, я чувствовала физическую скованность, когда отвечала на них. Однако со временем все изменилось. Вскоре я уже обнималась не хуже остальных. В конце концов, это стало моей естественной реакцией.

Как-то раз в овощном отделе местного супермаркета я столкнулась с одной своей знакомой. Она меня особо не интересовала; тем не менее, когда она развела руки в стороны, я отреагировала автоматически: обняла ее.

И тут я сразу осознала, что происходит нечто странное. Ее руки за моей спиной судорожно подергивались. Может, у нее какое-нибудь нервное расстройство? Внезапно меня осенило: она дергала за рулон пластиковых пакетов, висящий позади меня. В этом и была причина этих судорожных движений. Она вовсе не собиралась меня обнимать, а просто тянулась за пакетом.

Слишком смущенная, чтобы взглянуть ей в лицо, я продолжала за нее цепляться.

Я была бы рада сказать, что этот случай меня чему-то научил, но я до сих пор остаюсь автоматическим 'обнимальщиком'. Иногда, когда другой человек при этом стоит столбом, я чувствую себя так же, как и в первые дни.

Навык обнимания, подобно многим другим инструментам нашей программы, совершенствуется с практикой.

Ш э р о н С.

«Radar», стр. 17

РАДАР

Засечь каждый стакан

В начале своего выздоровления в АА я, бывало, любил говаривать: "Алкоголь – больше не часть моей жизни".

Затем, когда я был трезв уже около шести лет, я поймал себя на том, что вспоминаю обед, на котором вчера присутствовал. Я мысленным взором обводил стол и видел, какой напиток заказал себе каждый из гостей – шардоне, разбавленный скотч, диет-колу, чай со льдом, водку с мартини, воду с лимоном... Однако я не смог бы сказать, какую еду они заказывали. Даже на то, чтобы припомнить, что ел я сам, у меня ушло пару минут.

Когда я шел по пути выздоровления уже около двенадцати лет, мы с моей девушкой повели ее престарелую мать пообедать в ресторанчик на втором этаже. Дело было в Нокомисе, что во Флориде. Стеклопанель была обращена к закату на фоне Мексиканского залива. Я смотрел, как мимо этого окна к чьему-то столику несут 'манхэттен', высоко поднося его на подносе. В лучах заката казалось, что на дне стакана с темной жидкостью медового цвета появилась крошечная разноцветная лампочка.

"Миловидная официантка, правда?" – сказала моя подружка, толкнув меня локтем. Я же даже не заметил, какого пола человек нес тот стакан.

Наконец, как-то утром, через несколько дней после моей двадцатилетней годовщины в программе, я устроился в своем потертом кресле с чашкой кофе

и газетой. В главном ее разделе я обнаружил занявшую целую страницу статью о том, как пережить похмелье.

"Хм, – демонстративно хмыкнул я – больше я не нуждаюсь в такой информации. Только зря занимает ценное место!" А потом прочел статью с первого до последнего слова.

Как я и говорил, алкоголь – больше не часть моей жизни.

Эдгар С.

Сарасота, штат Флорида

«Raising kids in sobriety», стр. 24

РАСТИТЬ ДЕТЕЙ В ТРЕЗВОСТИ

Мамы, папы и дети рассказывают о влиянии АА на свою жизнь

ВОЛЕЙБОЛ. АА ЗАРАБАТЫВАЮТ ОЧКИ ЗА КЛАССНОСТЬ

Каким бы я был родителем, если бы до сих пор пил? При этой мысли я содрогаюсь. Когда мы с женой решили завести ребенка, мы оба были трезвы уже шесть лет. Мы молились об этом, беседовали со спонсорами, планировали, готовились. И все равно нас ошеломило то, как сильно изменилась наша жизнь. Если бы я пил, не было бы никакой подготовки, никакого планирования. Я бы ударился в отцовство бездумно, как и во все остальное. "Ты что? Беременна?"

С того момента все покатило бы вниз по наклонной. На курсах для будущих родителей я бы не показывался. Если бы я добрался до роддома, то воображаю, как какая-нибудь медсестра сказала бы: "Кто-нибудь, уберите отсюда этого пьяного!"

Моя жена до сих пор хранит список тех дел, что я переделал, прежде чем она с ребенком приехала домой. Уборка, покупки, приглашение гостей, звонки родственникам. Если бы я пил, не было бы никакого списка, а был бы только я – в баре, наслаждающийся вниманием и выпрашивающий бесплатную выпивку, потому что у меня родился сын.

Приехала моя мать, чтобы помочь нам в первую неделю дома. Если бы я до сих пор пил, она бы ни за что не приблизилась ко мне. У меня сохранились чудесные воспоминания о том, как я держал сына на руках, пел ему, укачивал его. Я бы пропустил все это, занятый мыслями о том, когда смогу достать еще выпить. Как насчет тех ночных походов за лекарствами? Я ходил бы за своим лекарством – за спиртным, и у меня не оставалось бы денег ни на что другое.

Помню, когда ему было несколько месяцев, он чуть не скатился со столика для пеленания.

Если бы я был нетрезв, уверен, он бы ушибся, и что тогда? Я лгал бы об этом случае, винил бы его, а может, стал бы лить слезы из-за того, какой я ужасный отец (хороший повод пропустить несколько стаканчиков), и на попечении жены оказалось бы двое младенцев.

Мы пользовались поддержкой собраний, спонсоров и других обретших трезвость родителей, которые помогали нам справляться с возникшими сложностями, а их было много. Я внезапно оказался единственным добытчиком, и это вызывало у меня беспокойство и страх. Моя жена страдала послеродовой депрессией, но сохраняла способность общаться и получать

помощь. Романтика? Это гораздо труднее, когда ты по колено в подгузниках. Если бы я пил, я бы все бросил и сбежал.

У нескольких членов моей группы дети одного возраста, и, поскольку мы все – друзья, они тоже подружились. Как-то утром ребяташки завтракали все вместе (тогда им было лет по семь). Один из них пил много молока, и другой сказал: "Знай меру, а то попадешь в АМ". (здесь АМ - "Анонимные Молокоголики", шутка. - Прим. переводчика.) И все дети рассмеялись. Я в восторге от того, что АА – такая обычная и привычная часть их жизни. Это так не похоже на мое детство!

Я и мои сестры росли, ведя двойную жизнь в попытке убедить внешний мир в том, что все идет прекрасно, хотя знали, что это не так. Мы перестали приглашать к себе друзей, боясь того, что они увидят. Мы наблюдали, как отец пропивает и проигрывает деньги, и жили в страхе, что его уволят за пьянство. Когда папа вел машину в нетрезвом виде, мы прижимались друг к другу на заднем сиденье.

Друзья моих родителей сильно пили, и я привык разговаривать с пьяными; они шатались, как большие деревья, готовые упасть, язык у них заплетался, от них воняло, и их было не понять. Я помню, как сидел в баре рядом с каким-то пьяным, ожидая, пока отец доиграет в карты. Мы играли в крестики-нолики на барных салфетках. Не думаю, что мой отец собирался стать таким родителем. Просто он страдал болезнью, которая делала его физически неспособным управлять своим пьянством и психически неспособным отказаться от него. Я благодарен, что у меня и моих мальчиков все иначе.

Их окружают чудесные люди - к примеру, Б., который так добр к детям, что они собираются вокруг него каждый раз, когда его увидят; или Г., который показывает такие изумительные трюки с марионетками, что дети сидят с открытыми ртами; или К., который ходит в ту же школу карате, что и мой семилетний сын, и тренируется вместе с ним.

Но так все выглядит с моего угла зрения. И я решил поинтересоваться у своего четырнадцатилетнего сына, каково это – иметь родителей, являющихся активными членами АА? Я надеялся, что он ответит, что мы – лучшие родители, которые только могут быть, модели для подражания и образцы духовного совершенства.

"Ну, в волейбол играли классно", – изрек он.

Волейбол начался этим летом, когда одна энергичная молодая женщина из моей группы купила мяч и сетку и предложила всем приходиться по выходным в парк. Так все и поступали – и шестнадцатилетние, и шестидесятилетние.

Преыдуший волейбольный опыт моего старшего сына был катастрофой. Он пропускал мячи, упрекал самого себя и чувствовал себя обузой для команды. Однако в одну из суббот я уговорил его пойти со мной. Сначала у него не получалось, но затем подействовала магия АА. Кто-то показал ему, как лучше держать руки, еще кто-то потренировал с ним подачу, а извинений за пропущенные мячи никто от него и слышать не желал. Это были люди, которые уже совершили свою долю ошибок. Кто-то заметил, что мой сын отстывает назад и не тянется к мячу из страха, что упустит его. Этот человек научил его делать противоположное – стремиться принять каждый мяч, летящий рядом, потому что каждый из них – это его шанс заработать хорошее очко. Теперь у сына сильная подача, он прекрасно отбивает, а однажды зарядил мне мячом по голове, сорвав аплодисменты обеих сторон. Несколько игроков – учителя его новой школы, и, когда они видят его в коридоре, то

здороваются с ним. Он ни за что бы в этом не признался, но я думаю, он доволен, что знаком с ними. Некоторые из остальных игроков – музыканты, и теперь он приносит свою гитару, чтобы поиграть вместе с ними.

Но лучше всего то, что он видит, что люди могут хорошо проводить время и без спиртного. Учитывая, что у его родителей стопроцентная аллергия на алкоголь, велики шансы, что она будет и у него. Зато, судя по тому, что я видел на волейболе, мои друзья по АА не останутся в стороне и окажут ему любую необходимую помощь.

Д ж е ф ф У.

Мэйплвуд, штат Нью-Джерси

«What my son saw», стр. 30

ЧТО ВИДЕЛ МОЙ СЫН

Взгляд одного члена Алатин

Выступающий из Алатин, подросток по имени Джон, описывал свою жизнь в домашнем хаосе, устроенном его матерью – алкоголичкой, которая растила его одна. Я жадно слушала.

Я с нетерпением ждала выступления Джона и проехала много миль, чтобы попасть на эту конференцию в другой стране. Поездка на пароме из Джуно, что на Аляске, до Скагвея занимает несколько часов. Дорога оттуда до границы идет параллельно тропе золотодобытчиков Юкона над горным перевалом Чилкот и часто бывает закрыта из-за снега. В мае я часто звонила туда и узнала, дорога будет открыта, но все еще покрыта льдом и местами – снегом. Я хотела послушать Джона, поэтому упаковала свою машину и купила билет на паром. Когда я пересекла границу, дорога завилась через заснеженные болота, но все равно были видны признаки приближающейся весны. Лес – четырехфутовые бесформенные деревья, отстоящие друг от друга на десять футов – просыпался от зимнего сна. Я волновалась перед прибытием в Уайтхорз с его жаркими веснами и конференцией АА.

Уайтхорз лежит в высокогорной пустыне Юкона. Меня встретила светлая пыль, возвещающая приближение жаркого лета, а также множество улыбающихся лиц, теплые объятия и перспектива отличной конференции. Мои хозяева проводили меня в светлую, солнечную спальню, и я почувствовала себя уютно в атмосфере их гостеприимства и содружества АА.

Я посещала все собрания, обеды, семинары и спикерские собрания Ал-Анон. Когда ко мне обращались, я делилась своим опытом. Канадцы рады были послушать жительницу Аляски, проделавшую такой длинный путь, чтобы поучаствовать в их конференции.

Собрание, на котором должен был выступать оратор из Алатин, было назначено на субботний вечер. Я заняла место в заднем ряду. Джон начал рассказывать свою историю, и меня изумила та внезапная боль, которая пронизала меня, когда он описывал, как ждал, пока мать заберет его после занятий. Он боялся темноты, но также боялся, что мать рассердится, если он приедет домой с кем-нибудь другим. Он ждал, ждал, ждал, и через два долгих часа мать появилась. Она вела себя, как ни в чем не бывало, лишь извинилась за то, что "немножко задержалась". Я услышала, как голос Джон дрогнул, и

увидела, как его глаза наполнились слезами. Тогда-то я и поднялась, чтобы уйти.

Рядом со мной сидела какая-то женщина, с которой я только что познакомилась. Она взяла меня за руку, посмотрела мне в глаза и сказала, чтобы я села и послушала.

Она сказала, что будет рядом, пока я буду слушать, как мой сын рассказывает мою историю такой, какой она была в его глазах и со всей его болью. Я была просто ошеломлена тем, что он перенес, живя с матерью, которая большую часть времени отсутствовала – либо физически, либо эмоционально. Он говорил о том, как находил меня "спящей" возле туалета (я была в отрубке), когда я всю субботу была недоступна, отходя после выпитого в пятницу вечером. И о том, как меня часто не было с ним будними вечерами, потому что по дороге домой с работы я позволяла себе "заглянуть к друзьям" "заглянула к друзьям". Он также помнил, как его девятилетний брат готовил что-нибудь поесть, когда мне не удавалось добраться до дома достаточно рано, чтобы приготовить обед. Я была шокирована, услышав о том, что мой сын терпел столько обид, и опустошена, когда призналась себе, что была этому причиной.

Но рука Бога, воплощенная в любящих членах АА, была рядом, чтобы утешить меня. Я плакала все время, пока говорил Джон и пока продолжались остальные собрания.

На обратном пути в Джуно мы с Джоном беседовали о тех "плохих старых денечках", и я смогла начать возмещать ущерб, причиненный мною сыну. Это было в 1976 году, когда я была трезва едва ли год. Сегодня у нас с ним взрослые отношения, и мы видимся так часто, как только удастся старой жительнице Аляски и жителю штата Орегон. Он женат и почти двадцать лет работает в одной и той же компании. Джон - уважаемый член общества, занимающий в нем прочное положение. Спиртное он употребляет весьма умеренно. А еще он – сын выздоровевшей алкоголички, которая до сих пор с нетерпением ждет его выступлений.

М а р ш а Б.

Ситка, штат Аляска

«AA in a nutshell», стр. 54

АА В ДВУХ СЛОВАХ

Член Содружества удивляется, как оно работает.

Анонимные Алкоголики – это содружество, созданное и управляемое кучкой бывших пьяниц, которые соответствуют единственному требованию для членства в нем: мы, в конце концов, осознали, что не можем сдерживать свою тягу к алкоголю, и захотели перестать стремиться к невозможному – успешно ее сдерживать. В АА нет ни правил, ни членских взносов, ни чего-либо еще, что, казалось бы, необходимо в любой здравомыслящей организации.

На наших собраниях оратор начинает говорить об одном предмете, затем перескакивает на совершенно другой и завершает свое выступление заявлением, что он не знает о программе ничего, кроме того, что она работает. Наши группы часто оказываются на мели, однако у них, похоже, всегда

находятся деньги на то, чтобы продолжать функционировать. Мы постоянно теряем членов, но все равно растем.

Мы утверждаем, что АА – программа эгоистичная, но, как кажется, вечно делаем что-то для других людей.

Каждая группа принимает свои законы, правила, указы и декларации, которые все беспечно игнорируют. Несогласные могут свободно уйти в гнев, покидая Содружество навсегда, только для того, чтобы вернуться, будто ничего и не произошло, и встретить соответствующее к себе отношение.

Ничто из того, что мы обсуждаем, не планируется заранее; тем не менее, то, чем мы делимся друг с другом, приносит большие плоды, и наша жизнь улучшается.

Как же нам удастся выживать в подобных условиях?

Возможно, благодаря тому, что мы научились жить и смеяться над собой и вместе с другими. Бог создал нас. И он создал смех. Возможно, он доволен нашими неорганизованными усилиями и устраивает все так, как надо, даже если кто-то нажимает не те кнопки.

Может быть, Бог доволен нашими скромными, но искренними попытками делать то, что правильно для нас и для других. Может быть, он доволен тем, что мы стараемся быть не кем-то, а самими собой. Мы не знаем, как работает программа, но она работает, и члены АА продолжают получать дивиденды от своих инвестиций в Содружество.

Быть трезвым – это мудро, а оставаться трезвым, друзья мои, гораздо легче, чем обрести трезвость.

Без подписи

ДОЛЛАР В ШЛЯПУ?

Может, пора увеличить сумму?

Если вы возьмете меня на какой-нибудь матч, я не буду ожидать, что вы еще и хот-дог мне купите. Те, кто позволяют себя грабить, покупая еду и питье во время спортивных мероприятий, платят около шести долларов за банку пива и около пяти – за хот-дог. (Помню, один тип набрал целую сумку пива по этой цене).

Суровые факты таковы: инфляция схватила нас за горло и пытается задушить до смерти. Те из нас, кто вышел из детского возраста, чувствуют себя стесненно и беспокойно из-за того, что цены взлетают все выше.

Какое отношение это имеет к читателям «Грейпвайн»? Чтобы оставаться на плаву, такой бизнес, как «Грейпвайн», должен увеличивать свои показатели, что позволит ему держать инфляцию под контролем. Цена за галлон бензина колеблется в пределах от 2,5 до 3 долларов. Билет в кино стоит около 8 долларов. Все мы знаем об этом. Давайте же подумаем о собраниях АА, которые так дороги нашему сердцу и занимают такое важное место в нашей жизни. Слишком многие члены содружества обделяют их.

В 1963 году, когда я пришел в АА, было принято жертвовать один доллар, и этого вполне хватало, чтобы покрыть все расходы группы. Этот самый доллар, средний «членский взнос», который платят большинство членов, с поправкой на инфляцию сегодня равняется всего лишь 16 центам!

Спрашиваете, откуда эта цифра? За последние сорок лет стоимость еды, кофе и других жизненно необходимых вещей утроилась. Также значительно возросла арендная плата за большинство помещений для собраний. Литература, телефонные справочники, одноразовые стаканчики – все это дорожает.

На деле, мы, члены АА, не придаем особого значения инфляции применительно к содружеству, несмотря на то, что нужно быть слепыми, чтобы не осознавать всю серьезность проблемы. Церкви, которые столь щедро предоставляют для нашего пользования свои помещения, заслуживают большей платы за это. Финансовый кризис не обходит их стороной. Если мы не платим достойную аренду, нам следует спросить себя, не нарушаем ли мы Седьмую Традицию: «Каждая группа АА должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне».

Помимо этого, постоянно растут затраты на поддержание в рабочем состоянии наших основных интергрупп, региональных ассамблей и Бюро общего обслуживания в Нью-Йорке. Они не могут эффективно распространять наши идеи без соответствующего финансирования, а ведь в мире миллионы алкоголиков, ожидающих от нас весточки, которую они могут никогда не получить.

Очевидно, если средний размер пожертвования – всего один доллар, то после оплаты чаепития, аренды и литературы у группы из пятнадцати или двадцати членов останется мало денег для помощи службам АА, остро в ней нуждающимся, или вообще не будет средств на эти цели.

Не объясняет ли это, почему за прошлый год только около половины всех групп Канады и США внесли свой вклад в обеспечение функционирования БОО? Эта прискорбная цифра – всего лишь приблизительно 50 процентов членов содружества – примерно такова же, если говорить о пожертвованиях групп моего региона в пользу нашей интергруппы.

И это – ответственность? Неужели мы оцениваем АА в один доллар – дешевле, чем стоит пакетик попкорна в кинотеатре?

Так не будем же закрывать глаза на те опасности, которые нас подстерегают. Мы не должны допустить, чтобы наша важнейшая спасительная миссия по отношению к другим алкоголикам, находящимся вне поля зрения нашего содружества, не была выполнена из-за того, что каждый из нас не желает пожертвовать несколько лишних долларов. Мы не допустим этого, если действительно верим нашей Декларации об ответственности: «Я беру на себя ответственность. Если кто-то где-то просит о помощи, я хочу, чтобы рука АА всегда оказывалась рядом. И за это я беру на себя ответственность».

Д ж е к Х.,
Стэнвуд, штат Вашингтон

=====

Журнал АА «Грейпвайн», май 2006

«Quote of the month», стр. 19

ЦИТАТА МЕСЯЦА

«Успех никогда не бывает окончательным, а поражение редко бывает фатальным».

ДОКТОРА И АА

В одном из выпусков «Грейпвайн» за 1976 год доктор Джон Норрис напомнил нам о том, что Анонимные Алкоголики и медики сотрудничали между собой с первых дней существования Содружества. Он говорит о важности того, чтобы члены АА помогали врачам понять мучения активных алкоголиков. В центре внимания статей этой секции – общность интересов медиков и АА, ведь и те, и другие помогают алкоголикам выздоравливать.

Сегодня почти четыре из десяти респондентов в ходе опроса заявляют, что в АА их направили работники сферы здравоохранения. Наше сотрудничество с последними в определенном смысле является одним из важных аспектов Декларации об ответственности, способствуя тому, чтобы рука АА всегда была рядом, когда кто-нибудь будет нуждаться в помощи.

«Sponsor your doctor», стр. 21

БУДЬ СПОНСОРОМ СВОЕГО ДОКТОРА

*Автор - Джон Л. Норрис, штат Мэриленд,
бывший попечитель класса «А»(неалкоголик) и председатель Совета по
общему обслуживанию АА.*

(перепечатано из выпуска «Грейпвайн» за январь 1976 г.)

Всех нас, кого волнует проблема алкоголизма, озадачивало, разочаровывало, а порой и сердило отсутствие понимания и даже интереса со стороны представителей профессий, призванных нам помогать, в особенности – медиков. Некоторые пионеры медицины – Силкуорт, Тьебу, Кеннеди, Германн, Сейксес, Блок, Гитлоу и несколько других американских врачей – поняли и сделали многое для смягчения тех предрассудков, которые являются главным препятствием на пути алкоголиков к выздоровлению.

Многие члены АА снова приходили к тому доктору, священнику или другому человеку, который когда-то пытался им помочь, и рассказывали о своем выздоровлении. Это открыло множество дверей, и я продолжаю, как только могу, убеждать членов Содружества, чтобы они идентифицировали себя как выздоравливающих алкоголиков всегда, когда это представляется уместным.

Я надеюсь, что при этом члены АА и другие выздоровевшие будут говорить о той части своего опыта, о которой труднее всего говорить – о том, как они себя чувствовали, когда безуспешно пытались «контролировать» собственное пьянство.

Об этом упоминают редко, если упоминают вообще. Но как же врачи смогут понять болезнь, если только ее жертвы честно и полно не опишут свои симптомы и ощущения? Они могли бы, к примеру, поведать о том, как ненавидели себя за нарушение обещаний, данных самим себе, своим семьям, начальству и друзьям. Не могу представить ничего иного, что настолько же способствовало бы формированию тех самых понимающих, рабочих

отношений между медиками и пациентами-алкоголиками, которых мы все хотим.

Будь спонсором своего доктора, священника, адвоката, босса, соработника, полицейского. Они нуждаются в тех знаниях, которые можешь им дать только ты, честно поделившись своим опытом. Давайте же перестанем критиковать друг друга и сосредоточимся на работе над нашей общей проблемой – алкоголизмом!

«Dinner with doctors», стр. 22

ОБЕД С ДОКТОРОМ

Как помочь медикам помочь алкоголикам

В июле 1975 года, когда Анонимные Алкоголики праздновали свой сороковой день рождения в Денвере, штат Колорадо, члены АА собрались, чтобы вместе порадоваться своей трезвости и донести свое послание выздоровления до других людей.

К тому времени Содружество уже крепко стояло на ногах и даже процветало; в то лето в Денвер прибыли представители двадцати девяти стран. Прошло целых сорок лет с тех пор, как некий маленький доктор, известный среди алкоголиков под ласковым прозвищем «Силки», выписал Билла У. из одной нью-йоркской больницы для алкоголиков. Но, несмотря на это, врачам и алкоголикам все еще предстояло проделать большую работу – работу, которая должна была принести трезвость многим людям, до той поры считавшим себя безнадежными и порочными.

На этом съезде выступал один молодой человек, неалкоголик, который рассказывал о трудностях сотрудничества с профессиональным сообществом. Сам будучи доктором, он говорил о том, как важно, чтобы медики понимали алкоголизм. Он поделился с собравшимися своим опытом общения с пациентами-алкоголиками и поведал им то, что большинству из них было известно и так – что, когда врач видит у себя в кабинете такого пациента, последний «обычно полон уверток, полуистин, оправданий, проектов, лжи, защитных реакций, враждебности и самонадеянности».

Этот доктор напомнил всем присутствующим о том, что «доктор Силкуорт, медик, объяснил Биллу У., одному из основателей АА, что алкоголизм – смертельная болезнь, при которой психическая одержимость алкоголем сочетается с физической аллергической реакцией организма».

«Предлагайте врачам свою активную помощь», – призвал он. – «Приводите их на собрания. Пусть они увидят, что такое АА. Если вы протянете им руку, они возьмут ее».

Этот медик явно верил в эффективность АА. Однако в своей речи он отметил, что в большинстве медицинских учебных заведений алкоголизм не изучают в рамках обязательной программы: «До сих пор врачи, по большей части, не обучены лечить от алкоголизма и потому продолжают заниматься только более серьезными симптомами и осложнениями, несмотря на то, что в большинстве больниц этой болезнью страдают 50 процентов пациентов».

Поскольку этому доктору не нравились уровень знаний об алкоголизме и подход к его лечению, которые он видел среди медицинской братии, он предпринял некоторые действия.

Сейчас, по прошествии примерно тридцати лет, этот человек, доктор Николас Пейс, до сих пор остающийся другом АА, является основателем программы, которую нью-йоркские Анонимные Алкоголики любовно называют «докторской». Это обязательный курс для студентов первого года обучения в некоторых медицинских образовательных учреждениях Нью-Йорка.

«Докторская программа» – часть более масштабной обучающей программы для медиков, посвященной алкоголизму и наркомании. Она проходит под эгидой нью-йоркского Совета по алкоголизму. Цель ее – научить врачей ставить алкоголикам и наркоманам диагноз и лечить их. Местные и региональные комитеты по сотрудничеству с профессиональным сообществом, отвечая своему предназначению, направляют для участия в программе добровольцев из числа членов АА. Эти люди рассказывают о своем алкоголизме, выздоровлении, Шагах, Большой Книге и о том, что Содружество делает и чего не делает.

Трезвые алкоголики служат медикам «товарищами» и, делясь своим опытом, помогают им понять алкоголизм. Ключ к успеху этой программы – взаимоотношения между выздоравливающим алкоголиком и врачом. Открытый диалог и беседа с членом АА помогают доктору получить представление о механизме отрицания, сущности болезни, ее прогрессивной природе и путях предотвращения рецидивов.

Любой врач с большой долей вероятности может столкнуться с пациентом, имеющим проблемы с выпивкой. К несчастью, зачастую в медицинских школах диагностировать и лечить алкоголизм либо не учат вовсе, либо учат недостаточно.

Цель «Докторской программы» и членов АА, выступающих в качестве «товарищей» – изменить ситуацию и способствовать донесению до алкоголика послания о выздоровлении.

В ходе программы доктора проводят три вечера подряд в компании своего "товарища" из АА. В каждый из вечеров эти двое обедают вместе и одновременно стремятся лучше узнать друг друга. После первого совместного обеда доктор и его "товарищ" отправляются на собрание АА.

На второй день доктор задает своему "товарищу" ряд вопросов, чтобы к концу недели составить описание его случая. Об этом интервью один член АА высказался так: "Мне пришлось припомнить и подробно рассказать, сколько именно и как часто я пил. С тех пор, как я обрел трезвость, я редко думаю о точном количестве выпитого в прошлом и частоте былых пьянок. Но доктор настойчиво интересовался этим, и я вынужден был сделать усилие, чтобы вспомнить, испытав при этом некоторый шок, сколько я на самом деле пил".

На третий день после обеда все члены АА, в этом месяце поучаствовавшие в "Докторской программе", устраивают круглый стол, чтобы обсудить пути сохранения трезвости. Одним из вопросов, предложенных "товарищам", был таким: "Становится ли вам все легче ходить на вечеринки и тому подобные мероприятия?"

В общей массе все ответили положительно. Один из присутствующих, Макс, сказал: "Опыт подсказывает мне, что лучше поступать, как советует Большая Книга - сторониться алкоголя, как пылающего пламени. Но, если я все же восприимчив к алкоголю, то дело обычно в каком-то душевном беспокойстве".

Еще одна женщина улыбнулась и ответила: "Если ты и становишься человеком, не нуждающимся в алкоголе, тебе все равно нельзя пить. Поэтому я хожу на собрания и полагаюсь на поддержку своей группы".

Движущая сила "Докторской программы", доктор Пейс, детально изложил ее историю и объяснил, почему находит ее столь эффективной. Он сказал: "Сколько времени проводит со своим "товарищем" участвующий в программе врач-первокурсник?"

Он сделал короткую паузу и продолжил: "Девять часов! Когда вы в последний раз проводили девять часов с доктором?"

Мне пришлось признать, что я никогда не был с доктором так долго. По крайней мере, находясь в сознании.

"А когда в последний раз доктор проводил девять часов с алкоголиком, который не пьет несколько лет? Алкоголиком, который обрел трезвость, наладил свою жизнь и не остановился на этом, продолжая делать много вещей, некоторые из которых просто изумляют?"

И внезапно стало очевидным, какова цель "Докторской программы" и в чем секрет ее успеха. После участия в ней алкоголики перестают быть для врачей всего лишь обычными пострадавшими, которых привозит скорая, или безнадежными, ничтожествами, стремящимися к саморазрушению.

Оказывается, что у них есть лица, имена, наполненная смыслом, здоровая, счастливая жизнь, а также программа выздоровления Анонимных Алкоголиков.

"Врачи, - продолжил доктор Пейс, - могут проводить девять или даже более часов у постели умирающих алкоголиков, пытаюсь спасти им жизнь; но только представьте, как сильно влияет на доктора общение с трезвым членом АА! Когда он полностью разоблачит все те ложь, отрицание и сокрытие, которые сопутствовали его визитам к врачу!"

Из десятков тысяч пациентов, с которыми за свою карьеру столкнется доктор, проблемы с выпивкой имеются у многих. Вооруженный правильными инструментами, соответствующими знаниями и должной мерой подозрительности и скептицизма при выяснении того, как много и как часто пьет пациент, врач может направить алкоголика в АА – в программу, которая, по утверждению большинства членов, спасла им жизнь.

В последний вечер "Докторской программы" врачей спрашивают о том, что они в ходе ее узнали и что думают о ней. Дороти Д. из комитета АА по сотрудничеству с профессиональным сообществом юго-восточной части Нью-Йорка рассказала следующее: "У одного доктора спросили, каково его мнение. Он мгновение помолчал, затем бросил на стол свой карандаш, обвел взглядом собравшихся за столом и произнес: "Мой лучший друг - алкоголик, а я до сих пор не знал об этом".

В комнате воцарилась тишина. Многие другие врачи признаются: "Я все время лечу алкоголиков, но понятия не имел об Анонимных Алкоголиках". Однако время от времени все же попадают медики, которые не хотят с нами сотрудничать или считают АА чем-то вроде культа. Мы отвечаем им, как можем, и продолжаем свою работу. Может, нам и не удастся достучаться до каждого, но, если благодаря этой программе хотя бы некоторые получат лучшее представление о том, что могут сделать для страдающего алкоголика Анонимные Алкоголики, значит, мы уже кое-чего добились; значит, мы помогли донести послание выздоровления до алкоголика, который иначе мог бы о нем и не узнать".

ЖЕРТВУЯ ИЗ БЛАГОДАРНОСТИ

Я только что прочел историю «Доллар в шляпу?» в выпуске «Грейпвайн» за февраль 2006 г. Для меня это – вопрос благодарности. В 1980 г., когда я впервые пришел в АА, в эмоциональном, духовном и финансовом смысле я был развалиной, и мое физическое состояние также двигалось в этом направлении.

Однако, благодаря чуду АА, все изменилось. Начиная ходить на собрания, я не имел возможности хоть что-нибудь пожертвовать в шляпу. Но с течением времени положение вещей улучшалось. Я начал бросать туда доллар. Теперь я мог себе это позволить, так как зарабатывал 20 000 долларов в год. Через два-три года я начал жертвовать по два доллара. С пятого по десятый годы я бросал по три доллара. Затем – по четыре, а теперь – по пять. И все же это жалкие гроши. Если вы думаете, что между возрастанием моего финансового благосостояния и долгой, активной трезвой жизнью в АА нет связи, поразмыслите над этим еще!

Если я когда-нибудь и думаю дважды, чтобы не бросить в шляпу слишком много, то вспоминаю, сколько стоит один визит к доктору и сколько пользы он мне приносит. Понимая, сколько мне дает АА и что доллар – это, на самом деле, очень мало, я прежде всего стремлюсь быть благодарным и продолжать выздоравливать от алкоголизма.

Без подписи.

Спенсер, штат Висконсин

НЕМНОГО БОЛЬШЕ

По e-mail

Один из моих спонсоров однажды сказал мне, что, поскольку мне повезло – я не потерял ни жену, ни семью, ни дом, и мои дела в порядке, – мне следует положить в шляпу столько, сколько я потратил на выпивку.

Знаете, если бы я так сделал, то к клубу, где мы собираемся, можно было бы пристроить очень просторное крыло.

Я прочел историю «Доллар в шляпу?» («Грейпвайн», февраль 2006) и подумал, что в ней верно сказано насчет того, что мы игнорируем инфляцию. Может быть, лучше увеличить размер пожертвований до двух долларов, хотя бы время от времени.

Вот чему я научился у одного своего товарища по содружеству. Я даю по доллару за каждый день. Если я не был на собрании три дня, то даю четыре доллара. Кроме того, я всегда ищу возможность сделать немного больше, например, купить новичку Большую Книгу или материально поучаствовать в каком-либо мероприятии АА.

Я не могу навесить ценник на свою трезвость, но факт остается фактом: в этом мире все стоит денег – аренда помещения, кофе, литература.

Тот парень, что написал ту статью, в заключение сказал: «Я беру на себя ответственность...» И я с легким сердцем принимаю эту ответственность.

Б и л л и К.

ПОДДЕРЖКА РОЛЕЙ

Джоппа, штат Мэриленд

Несмотря на то, что я ценю желание членов содружества поддерживать его функционирование в экономически тяжелые времена, я был разгневан статьей «Доллар в шляпу?», напечатанной в «Грейпвайн» за февраль 2006 г. Когда я пытаюсь читать об опыте, силе и надежде других людей, мне не нравится видеть выклянчивание денег.

Я не думаю, что эта статья служит нашей основной цели – оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам достичь трезвости. Кроме того, она идет в разрез с нашей традицией не иметь членских взносов. В ней содержится слишком жесткая критика в адрес тех, что не считает себя обязанными жертвовать больше денег ввиду огромной инфляции.

Когда группа прекращает собираться, так как не может оплатить аренду помещения, мой спонсор говорит, что «Богу, должно быть, так угодно». Если нам больше не хватает денег из шляпы на все то, на что раньше хватало, возможно, этого нам больше и не нужно. Так проявляется истинная сила группового сознания.

Ник К.

Джоппа, штат Мэриленд

Журнал АА «Грейпвайн», июль 2006

АА В ДЕЙСТВИИ

Когда из региона, пострадавшего от урагана «Катрина», поступили просьбы о помощи в возмещении потерянных запасов литературы АА, для многих членов двух испано-говорящих групп, которые я посещаю, подходил к концу сезон сбора урожая. Впереди ждало несколько месяцев, когда работы будет мало. Мы мало чем могли помочь, но я все равно подняла этот вопрос.

Ресурсы группы, собирающейся по вторникам, были невелики, однако мы пожертвовали большую часть своих книг и пустили шляпу по кругу. В то время как я пересчитывала собранные средства, один из членов нашей группы размышлял, сидя на другом конце стола. Однажды, будучи трезвым, он рассказал мне, что пребывал в пьяном состоянии тридцать лет, двадцать четыре часа в день, семь дней в неделю, и дома, и на работе, пока в одно воскресенье секретарь нашей группы не провел собрание в тюрьме, где он сидел.

С тех пор он трезв.

Теперь, когда я подсчитала собранные пожертвования, он встал, подошел ко мне, бросил на стол три скомканных долларовых купюры и сказал: «Вот. Я копил это на сигареты, но могут покурить и на следующей неделе».

Через несколько дней я поведала об этом одному англичанину, члену группы, у которого несколько лет были проблемы со здоровьем. Он достал кошелек, отсчитал десятку и сказал: «Я уже три месяца на инвалидности. Теперь я могу себе это позволить».

Вот лишь два примера того, как действует АА.
Луиза С.
Чико, Калифорния

ПОЖЕРТВОВАНИЯ: МНЕНИЕ ОДНОГО ЧЛЕНА АА

Недавно на конференции АА я оказался вовлеченным в спор по поводу практики покупки лотерейных билетов у многочисленных членов оргкомитета конференции. В первый день я отказался покупать их. Я заявил, что у меня нет на это денег, что на тот момент было правдой. На следующий день я взял с собой деньги, однако все равно отказался, поскольку не чувствовал бы себя при этом комфортно.

Я сказал, что понимаю причину проведения лотереи. Она помогает конференции обеспечивать саму себя. Я также понимал, что провести лотерею на данном мероприятии решило групповое сознание комитета. Я понимал, что не следует навязывать собственные убеждения этой автономной группировке. Я объяснил, что предпочитаю оказывать поддержку конференции, делая пожертвования в шляпу согласно Седьмой Традиции, а не путем лотереи. На более раннем этапе своей трезвости я участвовал в лотереях. Выигрывая, я всегда возвращал приз, был ли он материальным или денежным.

Я не чувствую себя комфортно, когда беру в АА что-либо, кроме духовного послания надежды. Я предпочитаю вносить добровольные пожертвования, не ожидая получить взамен деньги или материальное вознаграждение.

Мой личный подход и решение были приняты не очень хорошо.

Организатор пробормотал себе под нос что-то, что я не совсем разобрал.

Для меня очень важен принцип добровольности пожертвований. В качестве члена своей группы я жертвую определенную сумму в начале каждого месяца. Это – установленный мной объем финансовой помощи, не обусловленный количеством собраний, которые я ежемесячно посещаю. Для иллюстрации, сумма, которую я плачу в качестве арендной платы, не обусловлена тем, как часто я, на деле, нахожусь дома. Эти деньги обеспечивают постоянную доступность мне моего дома. То же самое, когда я уезжаю в путешествие. Договариваясь о жилье, я не предлагаю платить только за то время, когда я действительно нахожусь в комнате.

Когда в мою группу приходят новички, мы даем им понять, что они не обязаны совершать пожертвования в шляпу. Мы также заботимся о том, чтобы все, кто посещает наши собрания, знали, что жертвование денег не является их обязанностью. Именно члены моей группы отвечают за поддержание ее работы. Не все могут жертвовать деньги. Мы подчеркиваем, что можно жертвовать и другими способами и при этом оказывать столь же важную, или еще более важную, помощь. Ценится жертвование временем.

Служение в качестве секретаря, приготовление кофе, встреча гостей, вытирание столов и другие должности по обслуживанию группы – все это формы самообеспечения. Однако, все пожертвования должны быть добровольными. Если кто-то не кладет деньги в шляпу, мы не продолжаем ставить ее перед ними, выпрашивая пожертвования.

Вот о чем я думал на недавней конференции. Меня постоянно просили купить билеты. Наша традиция самообеспечения жизненно необходима для нашей автономии и выживания как содружества, но важно позволить, чтобы это было добровольным делом.

В у д и Р.
Стоктон, Калифорния

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Я попытался подыскать пример, который помог бы объяснить ротацию в содружестве Анонимных Алкоголиков, и лучшая аналогия, которую я смог найти – «ротация урожая». Так как я рос в прериях, то узнал, что выращивание различных культур на одном и том же участке путем двух- или трехгодичной ротации помогает улучшить плодородие почвы, уменьшает эрозию и размножение вредителей, а также облегчает нагрузку и увеличивает прибыль. Чем больше я об этом думал, тем больше видел, как ротация в АА помогает сохранять плодородие нашей обслуживающей структуры. Она увеличивает продуктивность, снижает эгоизм, регулирует власть отдельных личностей, приветствует и поощряет новые дарования и таланты, а также способствует большей эффективности.

Подобно тому, как выращивание на поле одной и той же культуры из года в год привело бы к обеднению почвы и худшему качеству урожая, так и отсутствие свежих отношений и взглядов нанесло бы вред АА.

Морин М.
Британская Колумбия

У МЕНЯ ЕСТЬ

Когда речь заходила о донесении послания АА другим, мое отношение можно было описать как безразличное, апатичное и ленивое. У меня была трезвость типа «УМЕ» (У Меня Есть). Я говорил, что взял на себя обязанность делать кофе и выступать с речами, но меня трудно было увидеть с кофейником в руках или делящимся своим опытом перед аудиторией.

Единственное, на что я был способен – служение губами; я распространялся перед людьми на тему важности служения, но никогда не шевелил и пальцем, чтобы реально работать. Декларация ответственности была для меня лишь плакатом на стене.

Я капитулировал перед программой АА, когда осознал, что, пока я не преисполнюсь желанием вернуть программе то, что получил от нее, мои шансы на долговременную трезвость малы.

Итак, я стал проявлять активность в своей группе, готовя кофе и наводя порядок в комнате для собраний. Я также занял несколько других должностей. Каждая из них была уроком смирения. После определенного периода трезвости я добровольно взял на себя некоторые обязанности в интергруппе.

Меня поражает, что чем больше я отдаю Анонимным Алкоголикам, тем я счастливее. Похоже, чем больше мы желаем дать, тем больше получаем в ответ.

Я ПРИНИМАЮ ЭТО.

Член АА примиряется с Молитвой об умиротворении.*

(*примечание – Молитва о душевном покое)

Когда я пришел в АА, я был абсолютным агностиком. На мой взгляд, все эти разговоры о Боге не имели ни малейшего отношения к поддержанию трезвости. А ведь я считал, что трезвость – все, что мне нужно, чтобы привести свою жизнь в порядок.

Как бы это ни называли – силой, более могущественной, чем я, Высшей Силой, Аллахом, Богом или как угодно еще, - мне эта идея все равно казалась бредом. Говорить в пустоту – или в своей голове – с чем-то, что нельзя ни увидеть, ни потрогать, ни услышать, и затем ждать, что это повлияет на мою жизнь в земной реальности – это же чистое сумасшествие!

Мне нужно было что-нибудь несколько более разумное.

Я не пил около трех месяцев, нашел работу и вернулся в мир повседневности. К своему удивлению, большую часть времени я сердился или пребывал в депрессии. Я либо орал, неистовствовал и выходил из себя, либо поддавался унынию, ощущал себя никчемным и жалким. Выберите, что вам больше нравится.

Свои чувства я приберегал для своих товарищей по АА. Я постоянно был в состоянии расстройств, и в этом всегда был виноват кто-то другой.

Раз уж я не мог пить, я давал себе волю на собраниях.

Кто-то из членов группы, устав от моего отношения к жизни и непрерывного нытья, порекомендовал мне читать Молитву об умиротворении всегда, когда я почувствую себя таким образом. Он уточнил, что тогда я смогу увидеть, насколько я бессилён над тем, с чем борюсь.

«Совет отличный», - подумал я, - «только я не верю в этого вашего Бога». «Бог» – самое первое слово в Молитве об умиротворении. Однако, несмотря на весь свой сарказм, я решил попробовать читать ее, не обращаясь к Богу.

Теперь каждый раз, когда я чувствовал, что мной овладевают отрицательные эмоции, я читал эту мантру. Мне больше нравилось называть ее так, потому что молитву нужно направлять Богу. Название «мантра» казалось менее религиозным и, возможно, немного более духовным. Для меня это было все равно, что досчитать до десяти. Придержать свой мозг и слова, прежде чем вспыхнет гнев или меня засосет депрессия. Мои мысли и реакции становились более размеренными, взвешенными, а резкие перепады настроения происходили реже.

Я разбил свою мантру спокойствия на три отдельные части – принятие, мужество и выбор между действием и бездействием – и думал о том, как каждая из них соотносится с любой конкретной ситуацией. В Большой Книге хорошо сказано об этом: «Проживая сегодняшний день, мы останавливаемся, когда чувствуем тревогу или сомнение, и просим о верной мысли или верном действии. Мы постоянно напоминаем себе, что больше не контролируем свою жизнь, и много раз за день смиренно говорим про себя: «Да будет воля Твоя».

«Твоя» можно сказать о чем угодно, так ведь? Пока мои воля и мысли были мне не очень-то полезны. Действительно, некоторые члены АА говорили, что лучшие из моих мыслей привели меня в содружество. Я привык действовать, как только у меня сверкнет какая-либо мысль, что, похоже, всегда вызывало еще больше проблем в некоторых аспектах моей жизни – моих «жизнях» в качестве брата, сына, работника и т.д.

Я решил, что, наверное, любая замена моему воплощению собственной воли будет хороша, и потому добавил эту фразу к своей мантре. Ведь, как говорится, используй все, что работает.

На деле, важно было мое отношение к ситуации. Как правило, даже более важно, чем сама ситуация.

Однажды мне в голову вдруг пришла такая мысль: «Пусть все будет, как будет». В ней объединены буддистская идея и старая песня группы «Битлз». Речь идет о том, чтобы принимать все так, как оно идет.

Что, если ситуация на самом деле неприятна, и я не могу ни радостно ее принять, ни изменить к лучшему? «Принять» означает не «чтобы мне понравилось», а всего лишь «не мучиться» или «не бушевать», как говорится в Большой Книге в главе об обидах (стр. 65). А как насчет фразы «Пусть я примирюсь с этим»? Превосходно. Я добавил к своей мантре и эти слова.

Я осознал, что то, насколько бессильно нечто, беспокоящее меня, важнее, чем то, насколько я бессилён перед ним. Необходимость контролировать или быть беспомощным отпадала. Может, я и мало над чем в своей жизни имею власть, но многое в моей жизни также не должно иметь власти надо мной. Жизнь не будет командовать мной в большей степени, чем служить мне.

И это было так.

Вот разработанная мною версия Молитвы об умиротворении, которая славно работает на меня с 1995 года. «Боже, даруй мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость разглядеть разницу. Да будет воля Твоя, не моя. Пусть все будет, как будет. И пусть я примирюсь с этим».

Я сказал «разглядеть»? Слово «знать» тоже было для меня трудным. До сих пор мне не дано было знать много ни о чем, не говоря уже о планах Высшей Силы в отношении меня. Вот почему я просил о помощи.

«Знать» для меня звучало слишком самоуверенно, поэтому я искал более смиренную замену. Оксфордский словарь определяет слово «разглядеть» так: «ясно видеть с помощью разума и чувств». Гораздо лучше.

Надеюсь, вы заметили, что в процессе я свикся со словом «Бог».

Большинство из моих затруднений были вызваны всего лишь неясностями языкового характера и моей реакцией на них.

В Большой Книге сказано, что мы поймем, что обрели здравомыслие, когда «прекратим бороться с чем или кем бы то ни было – даже алкоголем».

То есть, когда я примирюсь с миром в том виде, в каком он сегодня существует. Моя молитва помогает мне придерживаться этого настроения большую часть времени, и это великолепно по сравнению с тем, как я жила раньше. На деле, «я примиряюсь» может оказаться самым близким и простым описанием спокойствия, которое я когда-либо найду. И я с этим примиряюсь.

К а р л Б.

Эвансвилл, штат Индиана

ПОРТАЛЫ СЛУЖЕНИЯ:

Презентация Филлиса Х., попечителя класса «Б» на Конференции 2006 года

«ТЕМА СЕГОДНЯШНЕГО СОБРАНИЯ – БЛАГОДАРНОСТЬ».

После этого объявления мы слышим, как члены содружества выражают сердечную благодарность за АА и за свою трезвость сегодня. Хотя, без сомнения, подобные высказывания – это правдивое отражение их опыта, мне грустно при мысли об ограниченности некоторых определений. Почему, имея в своем распоряжении такое множество способов выразить благодарность, мы ограничиваемся лишь теми, которые связаны с нашим каждодневным выздоровлением?

Мой спонсор верил в благодарность только в совокупности с действием. Самой популярной фразой в моей группе, на деле, была такая: «Благодарность – слово действия». Действовать – значит брать на себя обязательство возвращать то, что я бесплатно получаю. Виденные мною примеры из жизни показывают, что АА действительно работает, и этот факт подтверждает другое распространенное высказывание, которое часто можно слышать на собраниях: «Если ты хочешь иметь то, что имею я, делай то, что делаю я». Я не удивилась, обнаружив, что словарь дает следующее определение благодарности: «чувство признательности кому-то за что-то, сделанное им».

Я начинала с того, что старалась вовремя являться в условленное место и выполнять работу, которую мне поручали. Это было надежным средством от таких моих недостатков, как жалость к себе, эгоцентризм, самонадеянность и эгоизм. Разливая кофе по чашкам в своей группе или делая звонок по Двенадцатому Шагу, я мыслила по-новому; я думала не только о себе, но и о других. У меня начало формироваться представление о нашем единстве. Улыбка переходила с моего лица прямо в сердце. Каким бы незавидным ни было мое положение, я научилась чувствовать благодарность за сегодняшний день.

Кроме того, мне продемонстрировали, что иногда благодарность предполагает жертвование денег независимо от финансовых возможностей человека. На первом году моей трезвости в кошельке у меня часто были только монетки. Я полагала, что должна экономить каждый цент на собственные нужды и убеждала себя, что, когда у меня будет больше денег, я буду бросать в шляпу по доллару или больше. Я думала так, пока не нашла себе спонсора. Дороти разъяснила мне, что в качестве благодарности я для начала могу жертвовать по 5 центов. Она сказала, что нужно упражняться в вере, что, невзирая на мой страх перед бедностью, у меня будет достаточно денег на жизнь.

Так я получила два важных урока: 1) я – часть АА 2) жертвование даже маленькой суммы стимулирует мое доверие к Содружеству и Высшей Силе.

Между прочим, мне всегда хватало денег, чтобы платить по счетам.

Давайте же поощрять самообеспечение посредством пожертвований и считать его своей задачей – не из финансовых соображений, но ради поддержания единства нашего сообщества. Седьмая Традиция говорит об

участии, а участие – ключ к единству. Простой акт жертвования – это действие, предпринимаемое из чувства благодарности за нашу жизнь. Это – способ стать частью целого, духовная и материальная плата за то, что мы получаем в таком изобилии.

Посредством множества порталов служения нам в избытке даются пути для выражения нашей благодарности. Итак, мы могли бы спросить себя: «В полной ли мере мы участвуем в деятельности АА как единого целого своими действиями и пожертвованиями?»

Используем ли мы в своих группах каждую возможность, чтобы рассказать о предоставляемых Бюро по Общему Обслуживанию услуг? Может, нужно раздать информационные листы или вывесить стенд с описанием спектра этих услуг? Говорим ли мы о других службах, помимо нашей собственной структуры, включая всемирные? Передавая по кругу шляпу, находим ли мы время прочесть Седьмую Традицию и объяснить, куда идут наши пожертвования? Самостоятельны ли мы на всех уровнях обслуживания? Все это – маленькие, но значительные шаги, которые приносят большие дивиденды, потому что ото всех нас требуются жертвы и действия, если мы хотим поддерживать собственную духовность на высоком уровне и обеспечить свое существование как отдельных членов и как сообщества.

Это, в свою очередь, заставляет меня спросить: «Как у нас сегодня с самостоятельностью?» Полагаю, все мы согласимся, что мы опираемся исключительно на собственные силы. Это видно, если посмотреть, откуда к нам поступают деньги – от продажи литературы и добровольных пожертвований. Действительно, Билл У. в Двенадцатом Принципе обслуживания Второй Гарантии напоминает нам, что наши доходы должны происходить из этих двух источников. Если же наша цель – обеспечивать потребности Содружества посредством одних лишь пожертвований, ото всех нас потребуется еще больше жертв.

Я говорю не о цифрах, а о благодарности и духовном значении участия в деле самообеспечения, а также о том, как оно на нас влияет.

В каком бы направлении мы ни двигались, без нашей помощи АА не сможет выжить. На нас лежит огромная ответственность, и при этом у нас широкие возможности. Звонки по Двенадцатому Шагу, спонсорство, обслуживание групп, от представительства до попечительства – все это необходимо для жизни и роста нашего Содружества. Благодарность – это результат информированности и вовлеченности, благословение внутренней перемены и выплескивание любви на ближнего своего. А самое яркое выражение благодарности – наше участие по Седьмой Традиции.

Филлис Х.

Олимпия, штат Вашингтон

КТО ДЕЛАЕТ СОБРАНИЯ, «ДЕЛАЕТ ЭТО*»

Они не просто присутствуют.

**) «Сделать это» - сленговое выражение, означающее «добиться успеха», «достичь цели» – прим. переводчика.*

Многие думают, что девиз «Кто делает собрания, «делает это» означает, что посещение собраний гарантирует трезвость. У меня – иное понимание его,

которое идет от моего первого собрания 13 октября 1990 года. Для меня чудом было не то, что я пришел на первое собрание, а то, что я все-таки пришел на второе.

Позже я узнал, что то собрание должно было проводиться на базе брошюры «Как это видит Билл». Но на нем не появились ни секретарь, ни председатель. Среди присутствующих не было ни одного облеченного доверием слуги. Несколько членов со стажем перешучивались между собой, но не делали того, что нужно для открытия собрания.

Кто-то спросил меня, не хочу ли я возглавить собрание. «Без проблем», – ответил я, чувствуя себя беспомощным и уязвимым, как и многие новички, – «Что нужно делать?»

У кого-то другого хватило здравого смысла спросить, как долго я в Содружестве. «Это мое первое собрание», – сказал я. На этом все и закончилось. Тем не менее, никто из опытных членов АА не желал открывать собрание, и мы уже потеряли десять минут.

Тогда мужчина по имени Джонатан, явно переживающий не лучшее время своей жизни, согласился председательствовать. Он представился наркоманом и алкоголиком. Его одежды были убогими, во рту не хватало нескольких зубов. Он выглядел так, будто его могло унести сильным ветром. Поскольку не нашлось желающих помочь ему, он взял на себя обязанности и секретаря, и председателя.

Джонатан посмотрел на меня и спросил, есть ли среди присутствующих кто-то, для кого это собрание – первое. «Да», – ответил я. Когда он обнял меня в знак приветствия, я почувствовал, как он дрожит. Он казался гораздо слабее меня. «Интересно, – подумал я, – чем кто-то из этой группы может мне помочь?»

После того, как Джонатан открыл собрание, ситуация усугубилась, потому что никто не желал выступать. В отчаянии Джонатан попросил меня сказать несколько слов. Я не собирался этого делать, но все равно попытался что-то из себя выдать.

Покидая собрание, я чувствовал себя еще более ошеломленным и потерянным, чем когда пришел на него. Но, несмотря на все это, на меня произвела впечатление искренняя забота обо мне Джонатана, проявившаяся как в том, что он открыл собрание, так и в том, что в ходе его он часто поддерживал со мной зрительный контакт.

Оглядываясь на прошедшие годы, я говорю, что то было единственное неудачное собрание АА, на котором я когда-либо бывал. Больше я никогда не присутствовал на собрании, где никто не вызывался исполнять обязанности секретаря, потому что я сам встаю и делаю это.

Значение девиза «Кто делает собрания, «делает это» стало для меня совершенно ясным. Те, кто делают собрания – это не те, кто просто приходят на них. «Делающие» организуют собрание, готовят кофе, раздают литературу, служат секретарями и председателями и делают все необходимое, чтобы оно проходило подобающим образом. То самое «это», которое они «делают» - это, собственно, АА.

С т и в е н Т.
Хэррисбург, штат Пенсильвания

=====

ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Не отталкиваем ли мы людей от АА?

Когда один из основателей АА Билл У. писал Большую Книгу и «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», ему удалось, невзирая на свое эго, осветить образ жизни АА одновременно со страстью и смирением. Хотя у меня этого недостаточно, я стремлюсь к этой комбинации страсти и смирения по отношению к АА в своей трезвости.

Перефразирую некоторые мысли из Большой Книги: мы снимаем шляпы перед теми, кто может нормально пить; мы не преследуем тех, кто не желает внимать нашему посланию и вести образ жизни АА; мы стараемся не разговаривать с пьяными свысока; мы знаем немного; нам откроется большее.

Как и большинство членов Содружества, меня заботит то, как мир воспринимает АА. Я хочу, чтобы люди были благожелательно настроены по отношению к нашему Содружеству и, возможно, направляли к нам алкоголиков. Я принимаю тот факт, что всегда будут существовать противники АА, в том числе те, кому не нравится идея бессилия, и те, кто терпеть не может разговоров о Боге. Другие говорят, что мы бросаем пить, но зато попадаем в зависимость от АА. Когда я был новичком, я тоже боролся с подобными идеями.

Однако у АА есть противники и по другим причинам. Иногда негативное восприятие того, что и как мы делаем, может быть делом наших рук. С моей стороны дерзко это говорить, но некоторые из нас в трезвости могут быть столь же эгоцентричными, ограниченными и самодовольными, сколь и в пьяном виде.

Приведу несколько примеров из увиденного и услышанного мной на собраниях АА.

Иногда я слышу «АА – единственный путь» или «АА – лучший путь» и другие формулировки, которые люди могут посчитать проповедью. (Вместо этого, возможно, мы могли бы делиться своим опытом, силой и надеждой, говоря что-либо вроде «АА – это то, что помогло мне»).

В другое время я слышу, как некоторые члены Содружества по умолчанию используют жаргон АА, вместо того чтобы говорить четко, прямо и простыми словами, чтобы новичок мог понять сказанное и идентифицировать себя с ним. Нам нужно помнить, что на «открытых» собраниях АА могут присутствовать профессионалы, не работающие в области алкоголизма, друзья и члены семей алкоголиков. Этот жаргон вкупе с монотонным чтением текстов и аплодисментами может создать у новичков и гостей впечатление, что АА предназначено для узкого круга лиц или является неким культом.

«АА может решить все ваши проблемы», – говорят другие члены Содружества. – «Депрессия, беспокойство, проблемы в отношениях, все что угодно». Несмотря на то, что АА, возможно, вылечило депрессию у некоторых членов или, к примеру, заменило кому-то из нас религию, важно помнить, что это может быть не так для других алкоголиков, присутствующих на собрании. Некоторым из них для решения таких проблем может потребоваться помощь вне Содружества, или же они могут хотеть получить ее вне его. (Важно помнить,

что АА не имеет монополии на Бога и что большинство из нас не имеют квалификации, чтобы давать советы в области медицины, работы и межличностных отношений).

Я слышал от некоторых членов АА, что в своем служении они избирательно подходят к вопросу о том, кому нести послание АА. «Судьи (или врачи) вредят АА; я отказываюсь говорить с ними». Или: «Его направил к нам суд; он лишь занимает место и ест наши печенья. Мне нет нужды тратить на него время». Или: «Я не согласна с политикой этого лечебного центра (тюрьмы), поэтому больше не буду предоставлять ему информацию и проводить там собрания».

Интересно, где же дух нашего Двенадцатого Шага, Двенадцати Традиций и Декларации об ответственности? «Я несу ответственность. Когда кто-либо где-либо просит о помощи, я хочу, чтобы рука АА всегда была там. И за это я несу ответственность».

Хорошо, теперь я считаюсь в АА своим. Время от времени я слышу, как члены Содружества употребляют слова «обыватели», «нормальные люди», «обычные люди». Я понимаю, что при этом имеется в виду, но когда мы подчеркиваем свое отличие от других, мы отделяем себя от остального человечества, как если бы мы были особенными во *всех* отношениях. На мой взгляд, это тоже может создавать впечатление, что АА – это культ, сообщество исключительных людей.

Я знаю, что это правда – в некоторых сложных ситуациях я физически и духовно отличаюсь от моих друзей-неалкоголиков. Я – алкоголик, который не может выпить лишь одну рюмку и который выбирает не пить только сегодня. Для меня выпить – значит умереть. Но весь мой жизненный опыт подсказывает мне, что мы, алкоголики, в большинстве других аспектов не так уж чудовищно отличаемся от наших собратьев-неалкоголиков.

У нас, алкоголиков, есть очень много общего с остальным человечеством. У каждого – своя история, не только у алкоголика. Каждый борется со своей человеческой природой, и, когда я забываю об этом, что случается часто, я просто проявляю недалекновидность и эгоцентризм.

Слава Богу, я все еще полон страсти и имею свое мнение обо всем. (Кто бы подумал?) Литература АА служит моим главным гидом, и я стараюсь (стараюсь!) не говорить ни с кем свысока и никого не судить, ни алкоголиков, ни неалкоголиков. Я стараюсь не создавать новых догматов АА просто потому, что что-то работает в моем случае. Я стараюсь помнить, что в АА принципы важнее личностей, даже моей собственной. Я – ученик, а не учитель.

Снаружи – целый мир! Там лежат богатства человечества. Трезвость – это мост обратно в жизнь. Мы можем пользоваться лучшим из того, что предлагает АА, и лучшим из того, что предлагает остальной мир. Это – не выбор «или/или».

Неизвестный автор
Нью-Йорк, штат Нью-Йорк

САМОРЕКЛАМА, А НЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ

Впервые приступая к служению в АА, алкоголик делает это по-своему.

В последний четверг каждого месяца наша группа Анонимных Алкоголиков проходит одну из Традиций. Зачастую собрание, посвященное Одиннадцатой Традиции, выпадает на День Благодарения, и мы превращаем его в благодарственное собрание.

В конце концов, как проблема публичного нарушения чьей-либо анонимности затрагивает большинство из нас, обычных людей? Это прерогатива рок-звезд и игроков в гольф, которые любят болтать на публике о том, как они начали лечиться, присоединились «к программе» и теперь трезвы. Потом мы читаем в газетах о машине, на которой они врезались в телефонную будку, и об их возвращении в какой-нибудь эксклюзивный лечебный центр на Багамах.

Во время моего первого провального срока службы в АА в 1980 году я узнал, насколько легко законопослушный гражданин может нарушить Одиннадцатую Традицию и нанести реальный вред нашему драгоценному Содружеству. Спустя год после свадьбы моя милая молодая жена отчаялась перевоспитать меня. Тот будущий муж, которого она встретила полутора годами раньше, не пил, хотя покуривал травку. Определенно, он не был тем шатающимся, рыгающим, отвратительным животным, с которым она потом жила. Она сказала: «Или исчезнет выпивка, или я». Это был ультиматум; я решил попробовать АА.

С месяц похаживая на собрания, я вполне во всем разобрался. Я посещал одно собрание в неделю и приходил на него с опозданием. Таким образом, мне никогда не приходилось говорить: «Привет, я Майкл, и я алкоголик». Я никогда не делился своими переживаниями и рано уходил, чтобы избежать болтовни с нудными завсегдатаями собраний.

Однако я решил, что буду читать литературу, упорно изучать программу и учиться не пить. Выполняя какие-либо задания, я возвращался с развевающимися знаменами.

Шли месяцы, жизнь светлела. Семейная жизнь улучшилась, карьера совершила решительный скачок. Когда коллеги спрашивали меня, чем объясняются такие перемены, я с гордостью отвечал, что обязан этим АА. Разглагольствуя на эту тему и цитируя конкретные материалы АА, я впечатлял их. Меня стали называть Мистер АА, и я милостиво одаривал других своим высшим знанием. Я говорил своим бывшим собутыльникам, что они, вероятно, могли бы воспользоваться тем, что у меня есть. В конце концов, взгляните на то, как кардинально изменилась моя жизнь. Некоторые из них всерьез призадумались над этим.

Но работа над Шагами, поиск спонсора, практика истинной честности, принятия и веры в Высшую Силу не входили в *мою* программу. Мне это не было нужно; я мог справиться самостоятельно. Все мы знаем, что случилось дальше.

Сначала я убедил жену, что могу выпить вина по выходным. Поскольку она происходила из семьи с хорошими алкогольными традициями, это звучало для нее разумно. Когда это не заходило слишком далеко, мы договорились, что я могу пить немного вина в течение недели. Затем я начал употреблять по выходным крепкие спиртные напитки и через несколько месяцев снова выпивал кварту водки в день.

Мои коллеги заметили перемены. Дело было не только в том, что я снова пил. Я опаздывал на работу, у меня тряслись руки, были провалы в памяти, скачки настроения, и я часто болел.

Я выставил себя посмешищем, и они дали мне знать об этом. «Ну, Мистер АА, что с вами случилось?» – спрашивали они. «Я думал, что членам АА не позволено пить? Похоже, программа АА все-таки не так уж и хороша».

Вот как я нарушил Одиннадцатую Традицию. Я дезинформировал многих людей об АА и о том, как на самом деле оно работает. Возможно, моя оплошность послужила оправданием для какого-то числа людей, которые могли бы получить помощь благодаря нашей программе. Хотя я весьма сильно подвел Содружество, я выучил свой урок.

В 1990 году я снова приполз на собрание. Моя боль была гораздо более сильной, чем десятью годами раньше. На этот раз я приходил вовремя, высказывался, завел спонсора, во всем участвовал и принимал советы.

Сегодня я держу свой рот закрытым, если только не представится возможность помочь другому алкоголику. Поскольку программа спасла мне жизнь, я ценю все то, что она мне предлагает.

Я могу не иметь возможности разглагольствовать о своем участии в АА перед широкими массами, но я все равно могу нарушить Одиннадцатую Традицию так же верно, как если бы был главным героем новейшего, популярнейшего реалити-шоу.

Майкл Ф.

Миллингтон, Нью Джерси__

Смирение как выбор.

Учимся у доктора Боба

Истории основателей АА Билла У. и доктора Боба С. завораживают меня, особенно те, в которых описываются отношения между ними двумя. Билл, харизматичный активист, бывало, входил в комнату для собраний и проходил вперед. Доктор Боб, сильный, молчаливый человек, присаживался на стульчике в задней части комнаты.

В Большой Книге говорится: «Мы – люди, которые, будь у нас все нормально, никогда бы не общались». Кто мог предвидеть, что эти двое объединят свои усилия и осуществят то, что сделали? Я читала, что их мнения по различным вопросам весьма расходились, однако эти расхождения не мешали им дружить. Им действительно нравилось в компании друг друга, и они любили друг друга. Они ставили принципы выше личностей.

Начало «Истории Билла» и «Кошмара доктора Боба» из Большой Книги описывают вторую часть Первого Шага, неуправляемость наших жизней как последствие болезни. Я также вошла в программу, прорабатывая Первый Шаг с конца к началу. В АА я узнала, что бессилие означает болезнь, а не недостаток силы воли. Еще до АА я знала, что между тем человеком, которым я в детстве мечтала стать, и моим реальным поведением во взрослой жизни пролегает чудовищная пропасть.

Болезнь и ее неуправляемость унижали меня. Я путала слова «унижение» и «смирение», поскольку для меня они означали одно и то же. Когда я признала истину и сказала, что случившееся со мной – аборт, развод, курение крэка, покупка секса, банкротство и многое другое – произошло из-за того, что я слишком много пила, я сделала шаг к смирению – возможно, впервые в своей жизни.

В период активного алкоголизма, когда моим стимулом было унижение, я реагировала на все отрицанием. Я лгала об унижениях, преуменьшала их значение, скрывала или просто планировала игнорировать их. В АА я узнала, что, если стимулом является унижение или боль, то лекарство заключается в честности и смирении. Согласно книге «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», боль – краеугольный камень духовного прогресса, но есть и другая возможность. Книга предлагает в качестве варианта и инструмента для роста такую ценную черту характера, как смирение. Боль – не обязательно единственный путь для роста в выздоровлении.

Высказываясь на тему смирения, доктор Боб иногда говорил другим: «Христос сказал: «Сам по себе Я ничто – Моя сила идет от Отца моего на небесах». Если он вынужден был так сказать, что уж говорить о нас с вами?» «Никто никогда не скручивал меня и не заливал мне спиртное в глотку», – написал он в заключительной части «Кошмара доктора Боба». Когда я только вступила на путь трезвости, моя группа АА обсуждала эту строчку. Я пожаловалась, что доктор Боб игнорировал понятие болезни.

«Друг мой, он говорит об ответственности», – сказал кто-то из группы. Определенно, это был момент «Ага!»

Я ясно осознала важность ответственности, когда работала над Четвертым Шагом. Анализируя свою роль в событиях своей жизни, я увидела, что в каждом случае, была ли вина в основном моей или других людей, ситуация разрешилась бы лучшим образом, если бы я хотя бы незначительно изменила свою реакцию. Я узнала, что могу выбирать позитивную реакцию в негативных ситуациях, что я – не раб чувства мести и обиды. Вместе со взятием на себя ответственности приходит свобода. Мне не обязательно пользоваться черным ходом алкоголя, чтобы сбежать от болезненных эмоций, создаваемых мною.

Последняя выпивка доктора Боба 10 июня 1935 года последовала за кутежом с провалом памяти в Атлантик-Сити и тремя днями похмелья. В то утро Билл дал ему бутылку пива, чтобы у доктора не тряслись руки и он смог оперировать. Вот что значит неполное выздоровление.

Что меня действительно впечатлило в поведении доктора Боба в тот день, так это то, что произошло после операции. Он на несколько часов исчез, и никто не знал, где его искать. Когда он вернулся, они узнали, что он провел день и часть вечера, занимаясь тем, что мы называем звонками по Девятому Шагу, а Оксфордская группа, в работе которой он участвовал несколько лет – принципом возмещения. Нет лучшего способа совместить смирение и ответственность, чем возмещать ущерб, причиненный другим людям.

Когда я впервые ознакомилась с Двенадцатью Шагами, я хотела избежать Девятого Шага, возможно, даже больше, чем Первого. Смирение и ответственность были чужды моей натуре.

Тридцать лет спустя после встречи с доктором Бобом и пятнадцать лет спустя после смерти последнего Билл У. в речи, опубликованной в нашем журнале, сказал: «Весь секрет успеха АА можно объяснить в двух словах: смирение и ответственность. Все наше духовное развитие можно точно измерить степенью нашей приверженности этим великим стандартам».

Поскольку я трезва и стараюсь быть лучше, сегодня я, возможно, сдала экзамен по смирению. Доктор Боб был отличником в этом плане и примером для подражания для всех нас.

Неизвестный автор

Инглсайд, Иллинойс

