

# А.А. ДЛЯ ЖЕНЩИН

одобрено Генеральной Конференцией  
по обслуживанию А. А.

**выздоровление**

Анонимные Алкоголики © - это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить.. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*@ AA Grapevine, Inc.  
Перепечатано с разрешения*

Авторские права на личные истории в этом тексте  
принадлежат @ The Grapevine, Inc  
и перепечатано с разрешения

© 1951, 1968, 1986 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
All rights reserved  
475 Riverside Drive  
New York, NY 10115

Revised 1986

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

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Все права сохраняются за их владельцем  
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:  
129128, Москва 128, а/я 33.  
Напечатано в России

[www.foaa.ru](http://www.foaa.ru)

А.А.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

## Проблемы с пьянством?

1. Покупаете ли Вы спиртное в разных местах, чтобы никто не узнал, сколько Вы покупаете?
2. Прячете ли Вы пустые бутылки из-под спиртного и избавляетесь ли от них втихаря, чтобы никто не заметил?
3. Планируете ли Вы заранее "наградить" себя небольшой дозой выпивки после тяжелой работы по дому?
4. Часто ли Вы потакаете детям, позволяя им лишнее, потому что чувствуете вину за свое поведение в пьяном виде?
5. Бывают ли у Вас провалы в памяти, периоды, о которых Вы ничего не помните?
6. Звоните ли Вы наутро хозяйке дома, где были вчера в гостях, чтобы узнать, не обидели ли Вы кого-нибудь или не выставили себя дураком?
7. Выпиваете ли Вы рюмочку другую перед тем, как отправиться на вечеринку, где, как Вам известно, будут подавать спиртное?
8. Чувствуете ли Вы себя умнее и привлекательнее, когда выпьете?
9. Пугают ли Вас дни, когда Вам предстоит воздержаться от употребления спиртного, например, при посещении родственников?
10. Придумываете ли Вы поводы для выпивки, например, приглашая гостей на обед или просто на посиделки?
11. Избегаете ли Вы читать статьи или смотреть телепередачи о женщинах-алкоголиках в присутствии посторонних, но делаете это когда никого нет рядом?
12. Случалось ли так, что вы носили спиртное с собой в сумочке?
13. Защищаетесь ли Вы, если кто-либо упоминает о том, что Вы пьете?
14. Выпиваете ли Вы в состоянии стресса или после ссоры?
15. Садитесь ли Вы за руль несмотря на то, что выпили, так как испытываете уверенность в том, что полностью владеете собой?

*Из колонки Энн Ландерс в газете "Newsday"  
Перепечатано с разрешения "Field Newspaper Syndicate"*

## Вы не одиноки

Если вы думаете, что у вас проблемы с алкоголем, если вы подозреваете, что пьянство может быть одной из ваших проблем, то в этой брошюре вы прочтете истории женщин, которые думали и чувствовали то же самое.

Какими бы разными они ни были, в конце концов, они пришли к пониманию того, что алкоголь серьезно влияет на их жизнь. Для всех этих женщин - молодых, среднего возраста и пожилых, домохозяек, деловых женщин, студенток, обеспеченных и бедных, принадлежащих к самым разным социальным и этническим группам - ответ был одним и тем же. С помощью простой программы Анонимных Алкоголиков они нашли способ прекратить пить, оставаться трезвыми, сделать свою жизнь в трезвости даже более полной и плодотворной, чем любая из них могла себе только представить.

Возможно, вас смущает слово "алкоголики". Для многих людей оно по-прежнему подразумевает слабость или отверженность. По отношению к женщине это заблуждение остается особенно сильным. Большинство людей склонны с терпимостью, а то и с интересом, наблюдать за пьяным мужчиной, однако с отвращением отворачиваются, если в подобном состоянии находится женщина. Еще более трагично то, что женщина-алкоголичка и сама, как правило, разделяет подобные взгляды. Для нее груз вины, который несет каждый алкоголик, часто удваивается.

Женщины из АА сбросили с себя разрушительную тяжесть неоправданного чувства вины. Они узнали о медицинском факте: алкоголизм сам по себе не является вопросом морали или поведения (хотя, конечно, он влияет и на то и на другое). Алкоголизм - это проблема здоровья. Это заболевание, описанное как таковое и Американской, и Британской медицинскими ассоциациями.

Данное определение уже давно перестало быть революционным. Оно стало широко известным, и многие люди принимают его легко как общее утверждение: "Конечно, алкоголизм - это болезнь". Но когда дело касается конкретного человека - сослуживицы, соседки, подруги, родственницы, наконец, самой себя, - старое отношение возвращается: "Почему это она не может пить, как леди?" Или "Почему я не способна пить, как другие женщины?" Или: "Почему я не

могу остановиться? У меня нет силы воли". Или даже: "Я ни на что не гожусь". В личных отношениях алкоголизм на начальном этапе частенько рассматривается как нарушение норм поведения, а на более поздних стадиях - как глубокое моральное падение.

Пожалуй, самым странным и коварным свойством алкоголизма является его способность оставаться незаметным для самого больного. Алкоголики здорово умеют не замечать собственного заболевания. Часто они оказываются последними, кто признает, что у них существует проблема с алкоголем.

Если алкоголику так трудно распознать свою болезнь, то как же можно отличить, алкоголичка вы или нет? Что является меркой, позволяющей определить наличие алкоголизма? Выпивка с утра (опохмелка)? Выпивка в одиночку? Количество выпитого? Ни то, ни другое, ни третье. Показатель не в том, когда, где, с кем, сколько, что (алкоголь остается алкоголем вне зависимости от запаха, вкуса, чем он разбавлен) или даже почему вы пьете. Подлинным показателем являются ответы на следующие вопросы: что с вами сделала выпивка, как она влияет на вашу семейную жизнь, ваш дом, работу или школу, вашу социальную жизнь или ваше физическое состояние, ваши эмоции?

Неприятности в любой из этих областей могут служить признаком того, что вы страдаете алкоголизмом. Вовсе не обязательно, что проблемы с самого начала будут опустошительными. Некоторые алкоголики начинают с того, что периодически выпивают в компании, то есть с "бытового пьянства", радуясь, что могут в буквальном смысле "безболезненно" пить помногу. Другие же испытывают типичные симптомы алкоголизма с самого начала. Если вы сохраняете способность "функционировать" в роли домохозяйки, учащейся, служащей и т. д. и при этом ухитряетесь скрывать последствия выпивок, спросите себя: сколько усилий, сколько одной силы воли вы тратите на то, чтобы это скрывать? Стоит ли овчинка выделки? И есть ли в этом хоть какая-то радость?

Алкоголизм - прогрессирующее заболевание. Рано ли вы начали, или поздно, употребление алкоголя становится все более и более неуправляемым. И на деле сами попытки контролировать этот процесс становятся вашим всепоглощающим занятием. Переход на вино или пиво, обещания пить только по выходным, установление интервалов между рюмками - вот лишь малая толика из приемов, придуманных алкоголиками в попытке взять под контроль употребление спиртного. Подобные уловки и невероятные усилия уже сами по себе являются такими же классическими симптомами алкоголизма, как и

кошмарное похмелье или пугающие потери памяти.

Существует грань, и чтобы ее перейти, вам вовсе не обязательно попадать на больничную койку, в реабилитационный центр или в тюрьму, хотя многие женщины пришли в АА только после того, как прошли эти стадии. Вы можете в любой момент соскочить и не скатываться ниже по наклонной плоскости болезни, называемой алкоголизмом, просто попросив помощи и проявив готовность разобраться со своей проблемой. Неважно, сколько вам лет, 15 или 50, богаты ли вы или бедны, выпускница ли колледжа или школы, живете ли под крышей семьи или самостоятельно, лежите ли вы в больнице, сидите ли в тюрьме, или "бомжете" на улице - помощь может прийти к Вам, надо только решиться о ней попросить.

В АА не нужно заполнять анкеты или платить вступительный взнос. Вам нет необходимости подписываться на обязательный курс лечения. Вы просто будете встречаться с мужчинами и женщинами, которые нашли способ освободиться от своей алкогольной зависимости и начали восстанавливать тот урон, который алкоголь причинил их жизни. Вы тоже можете обрести эту свободу и выздоровление. В этой брошюре вы найдете не сухую статистику, а прочтаете личные истории женщин, страдавших алкоголизмом. Эти истории были выбраны, чтобы дать представление об обычном опыте женщин-алкоголичек, показать тот широкий спектр типов женщин, которым удалось избавиться от болезни, показать, что АА значит для них и, возможно, станет значить для вас. После посещения первых собраний некоторые женщины говорят: "Чувство тепла от общения с людьми, у которых те же проблемы, что и у меня..."; "сочувствие и понимание..."; "атмосфера безусловной любви..."; "я поняла, что я не одинока".

### ***"Эти нарушения обещаний, данных моим детям..."***

Моя мать умерла, когда мне было 12 лет, и мне казалось, что моя жизнь могла бы быть иной, останься она в живых. Как бы то ни было,

но теперь я уверена, что моя проблема стала частью меня уже тогда. Меня переполняли чувство неполноценности и крайняя застенчивость. Отец делал все возможное, чтобы вырастить меня и двоих моих младших сестер, сохранить семью вместе до тех пор, пока я не поступила в колледж. После этого он отправил в школу-интернат и обеих сестер.

Я помню то чувство всепоглощающего страха, охватившее меня, когда отец уже оставлял меня в колледже. Я просто знала, что не смогу, не сумею сойтись со всеми этими людьми. Я не вписалась туда с самого начала и именно так себя и чувствовала. Поэтому годы, проведенные в колледже, были для меня периодом оскорбленных чувств, отверженности и страха.

Наконец, я вышла замуж. Мой муж был очень привлекательным мужчиной, и я думала, что мне удастся забыть свои страхи и быть свободной в общении с людьми. К несчастью, мне это удавалось только когда я выпивала. Еще в колледже я узнала, что рюмка-другая облегчают общение. А три рюмки позволяют забыть о том, что я не красавица!

В конце концов, у нас появились дети, ставшие для меня самым главным в жизни. Однако я просыпалась по утрам в ужасе, вспоминая, что вчера я, будучи пьяной до бесчувствия, гоняла на машине по окрестностям города вместе с детьми.

Затем мой муж заболел. Одинокая и испуганная, я испытывала потребность пить, несмотря даже на то, что мои дети, а теперь и мой муж тоже, зависели от меня.

Мы переехали в маленький городок в штате Массачусетс к родителям мужа. Я надеялась, что новый круг общения разрешит мои проблемы. Но этого не произошло.

Осмелюсь заверить, что один из лучших способов не понравиться собственной свекрови - это напиться на виду у всех в маленькой общине.

Следующий наш переезд был в старый фермерский дом, который было трудно прогреть и поддерживать в порядке. Муж регулярно бывал в отъездах, и мои пьянки участились.

Как-то вечером я прихватила с собой пожилую соседку и отправилась в бар за несколько миль от нашего дома, оставив одиннадцатилетнего сына присматривать за его сестрами. Один из мужчин в баре предложил довезти нас в моей машине до дома, но я убедила его, что справлюсь сама. При подъезде к дому, я слегка превысила скорость, не следила с управлением и врезалась в придорожный столб. У соседки вскочили синяки под обоими глазами.



Тот мужчина из бара, что предлагал отвезти нас домой, ничего не сказав мне, решил проследить, как мы доберемся. Он помог вытащить машину из кювета и поставить ее на площадку перед домом. Он пробыл с нами недолго, но когда он уехал, я поднялась на второй этаж и обнаружила, что сын сидит с игрушечным шариковым ружьем за батареей обогревателя и целится вниз.

- Господи, чем это ты занят? - спросила я его.

- Мам, я не знаю, - ответил мне сын, - но я подумал, что может тебе нужна помощь. - В тот момент я решила, что достигла дна. Убеждена, что должен существовать какой-то движущий фактор, который заставляет нас захотеть стать трезвыми, и я уверена, что для меня таким фактором были мои дети.

Никогда не забуду вечеринку по случаю четырехлетия моей маленькой дочери. В тот день мамыши привели своих детей в гости, взглянули на меня - и остались до конца вечеринки. Я была настолько пьяна, что они не рискнули оставить своих детей одних.

И именно эти нарушения обещаний, данных своим детям, заставили меня осознать, что я не смогу жить дальше сама по себе, и обратиться за помощью в АА. Как и у большинства других людей, у меня было полно ошибочных представлений о том, что я там найду. Мне думалось, что все алкоголики - это опустившиеся личности. Однако на первом же собрании я была поражена, встретив там людей, которые были мне известны как уважаемые прихожане местной церкви.

Более того, когда я впервые вошла в комнату, где проходило собрание АА, у меня появилось восхитительное ощущение сопричастности. Беседуя с членами АА, я обнаружила, что была не единственной в этом мире, кто совершал те поступки, что творила я, причиняя боль людям, которых любила больше всего на свете. Я боялась, что, наверное, схожу с ума. И была благодарна, когда узнала, что алкоголизм - это тройная болезнь, что я была больна физически, умственно и духовно.

В течение первых нескольких лет мне было трудно посещать собрания АА регулярно. Дети были еще маленькими, и не всегда удавалось найти кого-нибудь, кто с ними бы посидел. Те не менее, я влюбилась в АА с первого же собрания и почему-то решила, что в этой программе найду ответы на свои вопросы.

И хотя я не получила все ответы сразу, постепенно я их находила. Поначалу я все еще оставалась настолько стыдливой, самоуверенной и закрытой, что мне было очень трудно попросить и принять руку помощи, щедро протянутую мне навстречу.

Со временем, пройдя через Двенадцать Шагов АА, я осознала, что

если приму любовь, так свободно предложенную мне, и постараюсь разделить ее с другими, я смогу благодаря АА научиться чувствовать себя хорошо с людьми. Для меня это был замечательный шаг вперед. И он привел меня к одному из величайших подарков, данных мне АА, - к умению не бояться. Моя жизнь всегда проходила под знаком страха - страха перед людьми, обстоятельствами, моей собственной неадекватностью. В АА я научилась верить и, значит, жить без страха.

### ***"Я думала, что Бог - это спиртное"***

Я была приемным ребенком, и в возрасте семи лет меня поместили в приют. Монахини в приюте постоянно молились Богу, но найти того Бога, о котором они все время говорили, я не смогла.

Когда мне было девять лет, я впервые попробовала немного вина и сказала: "Так это и есть тот Бог, о котором они говорят". Я думала, что этот напиток и есть Бог.

Меня выгнали из школы, потому что я ввязалась в спор по вопросу об этнических группах. Одна из девочек обругала меня: "Ты... пуэртиканка!" И я на нее набросилась. Когда я пришла в себя, я была в смирительной рубашке.

- Знаешь, что ты натворила вчера вечером? - спросила медсестра.

- Нет, - ответила я. Она рассказала мне, что я подралась с другой девочкой. Та была уже без сознания, но я продолжала кричать, что хочу вырвать ее сердце, и разбила бутылку из-под содовой воды, чтобы исполнить угрозу.

Мне хотелось выбраться из приюта, и поэтому я вышла замуж. Когда я была на пятом месяце беременности, мой муж оставил меня и ушел в армию. Я поехала за помощью к свекрови. Та дала мне бутылочку виски "Кентакки Джентльмен" и сказала: "Просто глотнешь немного на ночь - и тогда заснешь. И не будет никаких проблем". Я выпила всю бутылку.

Я обратилась в Красный крест, чтобы выяснить, как мне жить дальше. Они сказали, что единственный выход - это работа, поэтому я и

посвятила себя работе сразу в двух местах. А мой маленький "Кен-такки Джентльмен" последовал за мной.

Я работала и копила деньги, а через четыре года вернулся мой муж. Он сказал, что мы сможем собрать осколки вместе и начать все сначала. На те деньги, что я скопила, мы купили кондитерский магазинчик. Мы также торговали спиртным и ввязались в массу темных дел.

Со мной творилось что-то неладное. Я постоянно выгоняла мужа из магазина, чтобы иметь возможность пить весь день, пока его не было. Я была уверена, что муж меня не любит, мои дети меня не любят, и никто меня не понимает. Мне было необходимо что-то такое, что заставило бы меня захотеть жить.

Я получила работу барменши, где к моим услугам было сколько угодно мужчин и спиртного. Я считала, что наконец-то нашла свое счастье. Мне хотелось избавиться от мужа, и поэтому, когда за ним пришла полиция, я сказала, где его найти. Полицейские его поймали, и он был осужден за умышленное убийство.

Пока муж сидел в тюрьме, я потеряла работу барменши. Я была не способна ни на что иное, кроме как пить. Надо было выживать, а единственными людьми, к кому я могла обратиться, были постоянные посетители бара. Поэтому я совершала очень много плохих поступков, но считала это оправданным - зато у детей была еда.

Мне думалось, что я не заслуживаю никакого права на дальнейшую жизнь из-за того, что согрешила перед Божьими законами. Я, ощущала себя грязной. Трижды я пыталась совершить самоубийство. Я пыталась взять с собой и детей, чтобы им не пришлось бы страдать так же, как страдала я. Я включила газовую плиту, взяла четырехлитровую бутылку джина и сидела, ожидая смерти. Однако соседи выломали двери и отвезли меня в больницу. Мне говорили, что у меня проблемы с алкоголем, но я не желала слушать. Мне хотелось умереть пьяной.

Когда муж вышел из тюрьмы, он решил уехать со своей любовницей. Я была вынуждена продать свой дом и переехать в квартиру без мебели. Трижды на улице меня пытались изнасиловать. В последний раз меня сильно избили, и я провела три месяца в больнице. Мне хотелось расквитаться со всеми мужчинами.

стала слоняться по улицам, провоцируя мужчин, чтобы кто-то ко мне пристал, дав повод убить его и сесть в тюрьму. На таблетках и спиртном я опять загремела в больницу. Психиатр сказал мне, что у меня проблемы с алкоголем, и мне следует обратиться в АА. Я ответила, что без спиртного мне не жить.

Но в АА я обратилась, а когда я пришла на первое собрание, то увидела там одних мужчин. Я ненавидела мужчин, я хотела, чтобы все они сдохли. Тем не менее, я присела, помня о том, что говорил мне доктор: "Иди, сиди и слушай!" Придти трезвой у меня не получилось - я все-таки выпила несколько рюмок. Помню, как услышала, что алкоголизм - это прогрессирующая болезнь и что у меня есть хорошая возможность начать новую жизнь.

Я была в АА уже три месяца, но продолжала пить, задавая себе вопросы: "Почему же я не могу остановиться? Может, они все врут? Наверно, все они пьют!" Однажды вечером - в тот день я выпила три рюмки - я сидела на собрании и впервые за многие годы почувствовала, как бьется мое сердце. Мысленно я сказала: "Если это Ты, Бог, если это - Твое проявление, позволь мне удержаться за кончик протянутого Тобой спасательного каната, вытащи меня из этой бутылки, чтобы я смогла снова жить среди людей". Я знала, что со мной происходит что-то прекрасное, и ушла после собрания с замечательным чувством. Это было 3 июля. С тех пор в этот день я праздную свой День независимости в АА - день, когда я стала независимой от бутылки.

Начало было нелегким, но моя наставница помогла мне его пройти. Потом я занялась служением в группе. Через два месяца я пошла в офис Интергруппы и отвечала на телефонные звонки в испанском секторе. Сегодня я благодарю Бога за то, что все это делала, потому что это дало мне возможность держаться подальше от моих пьющих друзей. Теперь я являюсь координатором в испанском комитете.

Я возвращаюсь в школу. Знаю, что есть много женщин, похожих на меня, особенно, среди испаноязычных. У меня прекрасная жизнь, и каждый вечер я молюсь о том, чтобы суметь донести идеи АА до других алкоголиков.

## ***"Чувство вины, страха и раскаяние стали моими ежедневными спутниками"***

Теперь, когда я в полной мере наслаждаюсь своей трезвостью, я в состоянии видеть, насколько слепа я была на протяжении двадцати лет. Первый раз я выпила в тринадцать. Я выпила на спор огромное количество портвейна, сильно опьянела, и мне стало так плохо, что я дала себе слово больше так не пить.

В средней школе я общалась с ребятами постарше. Они выпивали, и не было ничего, что мне нравилось бы больше. Я пила, потому что мне это нравилось, и раз начав, я уже не могла остановиться, когда другим это удавалось. Если вы были любителем выпить, я была рада вашей компании. Если же выпивка была вам безразлична, то и вы становились мне неинтересны.

В девятнадцать я вышла замуж. Мой муж пил. Он любил это дело и мог выпить достаточно много без видимых последствий. У меня появился пожизненный собутыльник, и наша супружеская жизнь продолжалась как один бесконечно долгий праздник.

Через год после рождения дочери я сильно заболела. Наш семейный доктор посоветовал мне бросить пить, сказав, что я потенциальная алкоголичка. Я смеялась и игнорировала и его, и своих родных, и друзей, которые осуждали меня за пьянство.

Я все чаще теряла контроль над собой. Иногда то, что начиналось как несколько рюмок за вечер, переходило в недельный запой. Чтобы как-то слезть с крючка, мы переехали в другой район, и я пошла работать. Я начала искать предлоги, чтобы выпивать почаще. Однажды по дороге на работу я ловила попутную машину и задержалась, чтобы выпить. Я помнила, как выпила еще две рюмки после первой. В себя я пришла только через три дня. Тогда я впервые познала страх. Я сказала своей семье, что, должно быть, я психически ненормальна, раз допустила такое.

Я начала посещать психиатра, но так и не рассказала ему о своем пьянстве, упомянув лишь о том, что изредка выпиваю, когда есть повод. Не сказала я и о том, что обычно делала все, чтобы повод выпить имелся навряд ли, и что визиты к нему тоже были таким поводом.

Шли годы, и я достигла стадии, когда вообще перестала справляться с жизнью. Мы с мужем несколько раз расставались, а когда мири-

лись, то надеялись, что дела переменятся.

И они менялись. В худшую сторону. В конце концов, я попала в больницу, где врач сообщил мне, что я шизофреничка. Я была неизмеримо довольна: я - сумасшедшая, душевнобольная. Я не алкоголичка!

Когда я, наконец, перестала "слышать голоса" и поправилась, мне надо было это отпраздновать. Врач посоветовал, чтобы я ничего не пила, кроме хорошего виски, и то не больше трех порций. Правда он не сказал, каких размеров должны быть бокалы.

Мы с мужем окончательно расстались. Он поставил передо мной выбор: или он, или бутылка. У меня же выбора не было - к тому времени я уже не могла жить без выпивки.

Следующие два года я прожила в сплошном кошмаре. Чувство вины, страх и раскаяние стали моими ежедневными спутниками. У меня больше не было друзей - они переходили на другую сторону улицы при моем приближении. Большую часть времени я была словно зомби. Наконец в тот день, когда я уже в "надцатый" раз очнулась в незнакомой комнате вместе с незнакомцем, я поняла, что больше не в состоянии это выносить. Меня приговорили к тюремному заключению за преступление, совершенное в состоянии алкогольного опьянения.

Благодаря Программе АА я наконец научилась, как жить. Когда я начала посещать собрания АА в тюрьме, мои молитвы о помощи были услышаны. Одна из женщин часто повторяла выражение, которое в точности описывает то, что случилось со мной в этом Содружестве: "Я начала жить, когда перестала плакаться и стала пытаться". Я пыталась работать по программе, предложенной мне АА в Двенадцати Шагах - образец на сегодняшний день и на всю жизнь.

Из этой программы я узнала две вещи. Первое - полностью признать свое поражение. Раньше я пыталась продолжать безнадежную борьбу с бутылкой. Я сдалась, и через поражение победила. Второе - изменить себя, ибо мир не собирается меняться так, чтобы устраивать меня, "разнесчастную беднячку". Все так просто: что бы там во мне такого ни было, из-за чего я скатилась по пути алкоголизма до состояния ничтожества, я больше не желаю это иметь. Я провела 14 месяцев в исправительном учреждении из-за того, что не могла жить без бутылки, но теперь я этому научилась.

Теперь я еще одна спица в колесе нашего Содружества. Мне был дан второй шанс стать той матерью, какой я всегда мечтала быть. Да, у меня есть величайшие дары - возвращение дочери и ее любовь. Вчера я всего лишь существовала - без надежды, не имея ничего,

кроме страданий и невзгод. Сегодня я живу с надеждой, потому что несу весть надежды другим алкоголикам. Эта программа работает по такому принципу: ты очень хочешь обрести трезвость, а имея ее, делишься ею с другими.

***"На последней стадии своего пьянства...  
я угрожала пациентам,  
выходила пьяной на дежурство,  
замышляла убийство..."***

Я - алкоголичка. А еще - я дипломированная медсестра, незамужняя женщина, которая наслаждается активным образом жизни. Но так было не всегда.

Моей трезвости в АА немногим более пяти лет, и это были самые счастливые годы в моей жизни. До прихода в АА я уже около года была "сухой" из страха перед еще одной встречей с "детоксом". Я поклялась, что никогда больше не возьму в рот спиртного, потому что не пережила бы еще раз такого выхода из запоя, который произошел между Рождеством и новым 1977 годом. Рано утром на Рождество, управляя машиной в пьяном виде и под действием наркотиков, я снесла телефонный столб и не в первый раз изуродовала машину. Попав в травмопункт (на мне все еще был халат медсестры), я повела себя вызывающе, не отвечала на вопросы врачей и отказалась от помощи до следующего утра, когда меня смогли бы принять уже без признаков употребления алкоголя и иных изменяющих сознание наркотиков.

В то время, насколько мне помнится, я пила уже ежедневно и принимала любые препараты, которые только могла достать как с рецептом, так и без. После моего увольнения мои увеличивающиеся раздражительность, нервозность и похмельная дрожь перешли в полномасштабные галлюцинации, сопровождавшиеся все нарастающим ужасом от того, что я испытывала.

Я не могла вернуться в больницу, в которой раньше работала, а

моя семья не могла больше терпеть мое антисоциальное поведение. Весь последующий год я опускалась и опускалась на дно, глубина каждый раз увеличивалась, но в моих взглядах на жизнь не происходило никаких существенных изменений. Выздоровление для меня началось, когда я перестала принимать наркотики и стала предпринимать активные попытки поправить дела. И началось это с моего первого посещения собрания АА.

Я была застенчивым ребенком, излишне чувствительной, с лишним весом и очень неуверенной в себе. Я искала утешение в книгах, играя роль "маленькой мамы". Помню ощущение собственной важности, когда после упрасивания папа позволял мне сделать хлебок из его бокала. Мне нравилось действие спиртного. Моя первая настоящая "отключка" случилась, когда мне было тринадцать. Казалось, что единственным способом заглушить мое чувство неполноценности, угрызения совести было напиться.

В школе я считалась хорошей подругой, готовой "отдать последнюю рубашку" кому угодно. Стремление угождать людям причинило мне много горя, особенно в моей профессии, пока я не научилась говорить нет своей первой рюмке.

Облачиться в белый халат и шапочку, для меня означало быть такой раскованной Чудо-медсестрой. Без униформы я увлекалась протестной культурой хиппи. Чтобы компенсировать это, мне надо было быть Флоренс Найтингейл. Я вечно злилась на некомпетентность вокруг себя, убежденная, что только я и выполняю работу правильно.

Из-за всей этой злости и страданий мне приходилось выпивать после работы, чтобы выпустить пар. Мне нужна была работа, чтобы поддерживать стою привычку и чтобы поддерживать уважение к себе.

На последней стадии своего пьянства я угрожала пациентам, выходила пьяной на дежурство, замышляла убийство, продавала наркотики детям, прошла через "передоз", сделала два аборта и "отключалась" в барах, будучи одетой в форму медсестры. От меня плохо пахло, я предала свою самую лучшую и последнюю подругу, переспав с ее мужем. Я садилась за руль, когда бывала слишком пьяна, чтобы идти пешком. Я разбила несколько машин, и меня неоднократно останавливала полиция, но об этом я ничего не помнила.

Я ненавидела пьяниц, потому что они были видимым доказательством того, что скрывалось под моей маской - манипулирующая, нечестная, испуганная, одинокая женщина. Я потратила большую часть жизни, пытаясь выглядеть той, кем я не была на самом деле. Я не знала, пока не протрезвела, что я и есть в точности такая, какой



всегда хотела быть.

В АА мне показали, как можно действительно измениться - внутренне, а не только внешне. Это сделали люди, которые теперь смеются над своими проблемами, плачут от радости и наслаждаются трезвой жизнью.

Сейчас я работаю бортовой медсестрой в транспортной вертолетной компании. Такая возможность для профессионального роста, которой я не смогла бы воспользоваться, не будучи трезвой. У меня репутация честного человека, хотя иногда мои высказывания не очень-то дипломатичны. Прелесть трезвости заключается в умении признать свою неправоту, если кого-то обидишь необдуманном словом или поступком, и продолжать отношения с этой точки отсчета. Когда я пила, то до ужаса боялась, что кто-то узнает о совершенных мною ошибках. Таким образом, я была лишена возможности на них учиться и продолжала повторять их снова и снова.

Теперь я могу учиться и расти вместе с людьми, которые окружают меня по жизни, не предъявляя ни к ним, ни к себе завышенных требований. Я вернулась в церковь своего детства с верой взрослого человека. Я принимаю активное участие как в служении в АА, так и в общественной и профессиональной жизни.

Единственное, за что мне по-прежнему приходится бороться в Программе-это способность реально оценивать себя по отношению к другим людям. Приобретение самоуважения и принятие себя были, пожалуй, самыми трудными задачами. Выходя из полосы невезения во многих трудных жизненных ситуациях, я обретала некоторое самоуважение и покой, независимо от того, получала ли я одобрение, или нет.

Я так признательна за дар честной любви к себе. Я всегда хотела быть полезной и способной помогать другим, но была не в состоянии делать это из-за своей парализующей зависимости. Теперь я свободна и, живя жизнью, о которой я и не мечтала, я все больше с каждым днем понимаю, что единственным ограничением в моей жизни является недостаток веры. Из ходячего зомби появляется способная, полноценная, заботливая женщина.

## ***"Я смогу это сделать сама. Я умнее"***

Сейчас она спит в моем доме, моя новая подруга по АА. Когда ее сюда привезли, она была пьяной и без сознания. Возле ее тела нашли почти пустой пузырек из-под таблеток со снотворным. Ко мне ее принесли потому, что я врач и алкоголичка.

Я не могу с уверенностью сказать, когда именно я стала алкоголичкой. В подростковом возрасте я ходила на танцы. Друзья моего брата просили его приглашать меня, потому что мне хватало нескольких рюмок, чтобы стать веселой. Однако большую часть времени, когда людям вокруг меня было радостно, мне было грустно.

После того как я получила свою первую работу стажера в хирургическом отделении, меня пригласили на вечеринку с другими работниками больницы. Я настолько опьянела от одного стакана вина, что свалилась на журнальный столик. Моя лучшая подруга была шокирована и сказала, что леди должна уметь выпить два бокала вина, иначе она не леди. Я спросила, что же мне делать, и она ответила, что мне надо практиковаться.

Этим я и занималась, главным образом - дома, где мать мне твердила: "Леди, которая пьет так много, не может быть леди". Но казалось, что вино повышает мою продуктивность. Я могла работать дольше ночами, когда хотела прочитать или написать что-то. Я была честолюбива и хотела стать в своей больнице заведующей. А когда я пила, я и была заведующей. Более того, я была самым умным врачом, самой красивой женщиной, лучшей дочерью и лучшей подругой.

Моя карьера действительно была взлетом, хотя я и продолжала пить. Я никогда не была пьяна, но и трезвой я тоже не была. Потом в один необычно тяжелый день моя коллега сказала, что она идет в общую комнату (где доктора проводили свободное время), потому что ей надо было выпить. Этот день стал для меня началом конца. Она выпила совсем немножко, а вот я уже через шесть месяцев пила по стакану водки каждое утро. Я выполняла свою работу все хуже и хуже и сваливала ее на других.

Моя мать мучилась, но я всегда могла найти повод выпить. Я понимала, что у меня проблемы с алкоголем. Я читала медицинскую литературу по этому вопросу и знала, что может случиться с моим мозгом. Я хотела остановиться, но не знала как. Я только знала, что

мне надо уйти из больницы до того, как обнаружат, что я пью. И когда представилась возможность, я купила частную практику и ушла из больницы.

К этому времени моя мама умерла. При возвращении домой больше уже не было вопросов: "Сколько ты выпила? Сколько ты потратила на выпивку?" Я была сама себе хозяйкой. Я пила и пила в одиночестве, потому что мои друзья меня оставили. Я больше не была самым умным доктором, самой красивой женщиной. Я осталась наедине со своими страхами. Я была вынуждена пить.

Мое отчаяние усиливалось, а я не видела выхода. Наконец, один из пациентов, доложил в совет по здравоохранению, что я была пьяна. В результате мне пришлось предстать перед профессором, который расследовал подобные случаи. Именно там и произошло чудо. Он понял, в каком аду я живу, и дал мне книгу об алкоголизме. Несмотря на то, что во время ее чтения мое пьянство продолжалось, я увидела свет надежды. Через несколько дней я сказала врачу, что хотела бы встретиться с членами АА, о которых рассказывалось в этой книге.

Неделю спустя раздался звонок от моего сокурсника, который стал психиатром. Он сообщил, что в нашем городе есть АА, и объяснил, где и когда проходят собрания. До собрания я дошла лишь через две недели, и только предварительно выпив. Я открыла дверь - там сидело шесть МУЖЧИН. Я напряженно ждала, что мне скажут.

- Что мне делать? - спросила я. - У меня есть полбутылки дома, а вторую половину я выпила перед приходом сюда.

Я честно говорила о своей выпивке! Что происходило?

- Можешь делать с этой бутылкой, что хочешь, - ответил один из мужчин. - Выпей ее, или вылей. Это твоя жизнь.

Мне впервые не запрещали пить. Тем же вечером Я допила бутылку, но на следующее собрание пошла трезвой.

Началась новая жизнь. Друзья в группе понимали меня. Я чувствовала себя дома. Я нашла счастье и вне группы тоже. Я могла выполнять свою работу, и мои пациенты начали любить и уважать меня. Мои старые друзья вернулись.

В течение 19 месяцев я была счастлива, но не работала по Программе. Я выполняла много работы по 12 Шагу, помогая другим алкоголикам, но только для того, чтобы убежать от себя. Однажды у меня был эмоциональный срыв, и я приняла две таблетки транквилизатора. На следующий день я приняла четыре, а затем стала принимать их все больше и больше.

Я не ходила на собрания регулярно. "Я - врач, - говорила я себе. - Я достаточно знаю об АА, я могу делать это сама. У меня слишком

много работы. Я образованнее других. Я особенный алкоголик".

Вся ложь и все страхи, которые сопровождали выпивку, вернулись с транквилизаторами. Я перешла на снотворное.

Настал день, и вернулась бутылка. Моя бутылка. Так легко было начать. Ничего особенного не случилось несколько дней, несмотря на все то, что я слышала в АА о "первой рюмке". "Значит я не алкоголичка! - решила я. Это была ошибка. Я не принадлежу к тем людям, что состоят в АА. Я могу этим управлять...". Я все больше пила и все больше принимала таблеток.

А потом я достигла своего дна. После попытки самоубийства я очнулась дома и обнаружила, что все еще жива. Я осознала, что я алкоголичка, и позвонила друзьям в АА.

Через два дня я встретила другого члена АА, врача, который сейчас является моим мужем. Я начала жить заново. Я посещаю собрания и работаю по Программе, которая научила меня, как достичь душевного покоя без алкоголя и таблеток. Я снова установила отношения со своей Высшей Силой. Без Него я бы не стала такой счастливой алкоголичкой.

Пока я писала свою историю, новая подруга по АА, о которой я упоминала в начале, уже проснулась. Она жива и не пьет вот уже 24 часа. АА работает.

***"Я считала, что моё пьянство -  
это ещё один признак невроза"***

Я пила более 20 лет, не ощущая к этому никакой тяги. Я могла легко обходиться без алкоголя, и частенько так и делала. Но у меня были другие глубокие эмоциональные проблемы. С юности, а может и раньше, я страдала от депрессий. Когда мне было двадцать с небольшим, после рождения ребенка у меня наступила ужасная послеродовая депрессия. Я посещала сеансы психотерапии, которые продолжались, с некоторыми перерывами, много лет. Периодически

мне становилось легче - хорошие времена, когда я могла продуктивно работать, - но мне всегда казалось, что между мной и той жизнью, о которой я мечтаю, существует невидимый барьер.

За этот период я дважды выходила замуж, но оба брака распались. Алкоголь не играл в этом никакой роли.

Десять лет спустя я знала, что у меня проблемы с алкоголем. Я только-только достигла профессионального успеха, как вдруг заболела свинкой. Когда я поправилась, то вдруг погрузилась в тяжелую депрессию, для которой не было никаких видимых причин. Правда мой доктор отметил, что после вирусных заболеваний часто бывают депрессивные состояния. Я не сказала ему тогда, что помимо депрессии, которая была мне хорошо знакома, я испытывала для себя нечто совершенно новое: характер моего пьянства совершенно изменился-я начала испытывать тягу.

Мой сын тогда был подростком. И если одинокая пьяница испытывает к себе ненависть, то пьяница, которая является родителем и несет ответственность за благополучие ребенка, испытывает к себе невыразимое чувство вины и презрения. И конечно, чтобы избавиться от чувства вины, я пила систематически до "отключки", потом просыпалась, пила и "отключалась" снова. Это был кошмар.

Но каким-то образом я умудрялась готовить, посылать белье в прачечную, провожать сына в школу. Мы с ним одновременно любили и ненавидели друг друга, и трудно сказать какое из чувств было более болезненным. Он был первым, кому я призналась, что я алкоголичка. Он спросил меня:

- Почему ты так много пьешь, мама? От тебя даже пахнет.

- Пью потому, что алкоголичка, - ответила я ему.

Но я еще не знала, что означает быть алкоголиком. Привыкнув думать о себе как о невротике, я полагала, что пьянство - это одно из проявлений моего невроза, и все, что мне надо сделать - это проникнуть еще глубже в свое подсознание, чтобы понять, что заставляет меня пить, и тогда я смогу снова пить, как могла это делать когда-то. Итак, я опять начала ходить от одного психиатра к другому.

Последняя моя сумасшедшая выходка в пьяном виде случилась, когда мой сын уехал в колледж. Однажды в выходные, когда я поехала навестить его, я взяла все деньги, какие были, и купила мотель недалеко от колледжа. Это было "лечение переменной места" - я надеялась, сменив место жительства и образ жизни, убежать от себя.

В первый год, когда я была занята обустройством сельского дома и семи коттеджиков, я действительно сумела перестать пить. Однако теперь со мной происходило нечто другое. Когда я съездила в Нью-

Йорк и посетила своего врача, он был доволен, увидев, что я сбросила 30 фунтов.

- Как вы поживаете? - спросил он меня.

- По-моему, я сменила зависимости, - ответила я.

- Что вы имеете в виду?

- Я перешла с алкогольной зависимости на транквилизаторы.

- Ерунда. Нельзя стать зависимой от транквилизаторов.

В то время транквилизаторы были относительно новым средством. Теперь врачи знают то, что я обнаружила еще тогда. Я была не способна ограничить количество принимаемого лекарства дозой, предписанной врачом.

Моя дорога вниз была крутой. В первый раз, когда меня госпитализировали, я была в коме, вызванной смешанным действием алкоголя и транквилизаторов. Во второй раз - это была тщетная попытка избавиться от зависимости от транквилизаторов. И в третий раз - из-за передозировки барбитуратов.

Теперь меня лечил уже психиатр, который поместил меня в нью-йоркскую психиатрическую клинику на шесть месяцев. Но, когда я вышла из клиники, о том, что я алкоголичка, я не имела понятия. Мне сказали не пить, но не объяснили почему, поэтому я негодовала и, конечно, пила.

Затем начался трехмесячный порочный круг: сначала - пьянство, пока я не пришла в ужас от алкоголя, затем - употребление транквилизаторов, пока я не пришла в равный ужас и от них. Я позвонила подруге, которая была трезвой в АА уже девять месяцев, и сказала, что готова попробовать. Через несколько дней я оказалась на своем первом собрании с потрясающе трогательным чувством освобождения, с чувством, что я дома, что мое место - здесь. Я оглядела комнату и почувствовала разницу в этих людях. Хотя в прошлом я знала много больных людей, они почти что всегда пытались приспособиться к своей болезни. Эти же члены АА были больными, которые пытаются выздороветь. И мне хотелось того же.

Я продолжала принимать транквилизаторы в течение недели после первого собрания, но за эту неделю я ухватила мысль, что мне, как алкоголику, лучше не принимать ничего, что может изменить мое настроение химическим путем.

Сначала я ожидала, что, являясь депрессивной пьяницей, я буду и депрессивной трезвенницей. Самым большим чудом моей трезвости было почти полное избавление от депрессии. Способность к самоанализу, полученная мной во время курса психотерапевтического лечения, была полезна, но только Программа АА позволила мне

использовать ее полностью.

Я набросилась на Программу с чувством, похожим на голод. Я ходила на огромное количество собраний и так погрузилась в Программу, что какое-то время с трудом могла сосредоточиться на чем-то еще. Но пока я пыталась работать по Программе, она начала сказываться на всей моей жизни. Это проявлялось в моем душевном спокойствии, в отношениях с людьми и медленном восстановлении профессионального мастерства. Особенно я благодарна за отношения с моим сыном, который приобрел новую веру в жизнь и в себя, видя мое выздоровление.

- Мам, если ты сможешь это сделать, то и любой это сможет, - сказал он однажды. Немного неуклюже, но мило.

Я действительно чувствую себя заново рожденной с тех пор, как пришла в АА. Как будто сломался тот невидимый барьер, который я всегда ощущала между собой и той жизнью, которой хотела бы жить. Мне хочется жить так, как я живу сейчас - жизнью, основанной на принципах АА.

### ***"Я была типичной домохозяйкой, пьяницей за шторами"***

Меня зовут Дорис, я - алкоголичка. Мне было 65 лет, когда я пришла в АА - намного больше, чем другим, - решив, что должна протрезветь или закончить свои золотые годы пьяной матерью и бабушкой.

Я была типичной домохозяйкой - "пьяницей за шторами". Алкоголь, должно быть, мешал моей жизни и причинял много проблем долгие годы, но я не понимала, что происходит, до момента, который наступил лет за пять до моего прихода в АА.

Мне пришлось предпринять три попытки протрезветь в АА: к третьему разу у меня уже не было выбора - не слишком-то много лет мне оставалось, чтобы стать трезвой.

Я выросла в доме алкоголиков. Мой папа пил, как лошадь, и я пошла в него. Я не могла высиживать, медленно потягивая виски, как

моя мама.

К 16 годам я бросила школу и вышла замуж за человека на 12 лет старше меня. В то время у нас была славная жизнь. Я не пила, потому что у нас не было спиртного. Так просто.

Я потеряла своего первого ребенка на третьем году замужества, и только через четыре года у нас появился сын Джон. В первый раз я здорово напилась как раз перед его рождением. Мы поехали на пикник с родственниками, и я так накачалась пивом, что пела и плясала на столе как дура. Всю дорогу домой меня рвало. Мой муж смеялся.

Наша дочь Линда родилась в 1937 году. В годы войны мы жили очень весело, и я верила, что способна прекратить пить, как только захочу. Я стала снова дико напиваться, и начала страдать от похмелья.

Я не могу сказать точно, когда я перешла грань и когда начала воровать выпивку. Мой муж был бытовым пьяницей, который мог выпить одну рюмку и пойти спать. В его понимании выпивка - это наперсток виски и полный стакан содовой. Я и представить себе не могла, как так можно пить.

После рождения нашего третьего ребенка в 1947 году, я, придя домой после работы в универмаге, выпивала стакан "Метрикал" - диетического напитка того времени. Это была попытка сбросить лишний вес (который есть у меня до сих пор), но в напиток я добавляла еще и немного спиртного. У меня была масса проблем, но признавать это я не хотела.

Мы переехали, и первое, что я быстренько выяснила - где находится винный магазин. Наши два старших ребенка были замечательными детьми, делали, что им положено, и на плечах у них были умненькие головы. На моего младшего, Дэвида, мое пьянство, должно быть, оказало влияние в большей степени. Он увлекся наркотиками, что дало мне отличный предлог пить. Наш сын был болен так же, как и я, а я была больна так же, как и он. А мой муж метался между нами 19 адских лет.

Дэвид оказался для меня посланником. Он ходил в лечебный центр, где встретил женщину из АА. И вот этот наркоман говорит своей матери, что она должна встретиться с этой выздоровевшей дамой-алкоголичкой. Итак, я села на автобус и поехала в этот лечебный центр, где бывала Лериза, и поговорила с ней. Она дала мне Большую Книгу. В тот вечер она и ее наставница отвели меня на мое первое собрание в АА. Это было за пять лет до того, как я стала готова бросить пить. Похоже, я была готова слушать, но не готова



работать. Я приходила домой после собраний и пила.

Чтобы понять это, мне потребовалось много времени, но факты были очевидными. Я пила ежедневно и знала, что я в большой беде. Сходяв на ужин однажды вечером после моего первого знакомства с АА и выходя из машины, я заявила мужу: "Меня надо положить в лечебный центр". Поездка была организована. Я не очень-то помню, как это все происходило. Я просто знала, что мне надо ехать.

Единственная проблема, которую мне не хотелось признавать, заключалась в том, что я испытывала неловкость из-за своего возраста. Там была молодежь лет 14-15 и женщины в возрасте 30-40. Другим ударом стало то, что мне рассказали, как моя дочь написала в опроснике центра, что ее папе необходимо с кем-нибудь поговорить. Тогда я впервые поняла, как больно было моему мужу. Мне от этого тоже было ужасно больно, и я была полна решимости, достичь трезвости.

Я вышла из центра и обнаружила, что в АА никто не обращает внимания на мой возраст. Я оставалась трезвой год, но все-таки чувствовала себя не в своей тарелке. Я говорила себе, что все они смотрят на меня, как на милую старушку. Я чувствовала ужасную жалость к себе. Они обо мне ничего не знали, потому что я не собиралась им ничего рассказывать. Я была всезнайкой, которая отдалялась от людей.

Прошло немного времени, и я снова выпила. Мне было плохо, но я позвонила двум членам АА, которые пришли и отвели меня на собрание. Потом я ходила на собрания АА уже самостоятельно. Теперь у меня есть родная группа, где я могу вспоминать свою последнюю пьянку.

Когда я пришла в Содружество, я ощутила себя не в своей тарелке со своими седыми волосами и т.д. Я была старше большинства, а те, кто были ближе мне по возрасту, состояли в АА многие годы. Таким образом, я чувствовала себя десятилетним ребенком в детсадовской группе.

Потребовалось время, чтобы понять, что мне придется отдавать, если я хочу выжить в программе. У нас сильная группа АА, где мы поддерживаем друг друга, и я могу проводить время с пятидесятилетними женщинами; мне 72, но я с ними на равных. Служение секретарем нашей группы было поворотным моментом к началу ощущения себя частью целого. В качестве представителя группы по обслуживанию я с удовольствием посещала съезды и конференции АА. Для меня важно не просто сидеть, а что-то делать, и служение в АА дает мне эту возможность.

Через служение я встретила замечательных людей. Моя общественная жизнь полнокровна, и я желаю всем иметь то, что есть у меня.

Мои друзья в АА любят меня такой, какая я есть - с сединой и всем остальным. Моя семья любит меня, а с дочерью мы подруги. Мои внуки знают, что я алкоголичка и следят, чтоб у меня была газировка и мой попкорн. Сначала меня беспокоило то, что они это знают. Но тут я подумала о том, как не хочу опять быть пьяной матерью и бабушкой. Теперь я прабабушка, и это было бы еще хуже. Я счастлива, что семья доверяет мне заботиться о моем правнуке.

Мой муж умер три года назад. На следующий день моя подруга по АА Филлис потеряла своего сына. Мы с ней встретились в похоронном бюро. Это было грустное время для нас. Когда плачешь вместе и обнимаешься в такой тяжкий момент, становишься близкими друзьями.

Программа и Содружество доступны и для вас тоже. Члены АА придут и отведут вас на собрание, если вы не можете прийти сами. Это отличный способ найти любовь и трезвость, и я никогда больше не буду одинока. Золотые годы оказались действительно золотыми и без темных пятен.

***"Я была ненасытной, внутренне опустошенной, ищущей счастья на дне бутылки"***

Меня зовут Кэти, и я алкоголичка. Благодаря Анонимным Алкоголикам и Божьей милости, я не пью уже 21 год.

В первый раз я выпила в 16 лет, и это было в день моей свадьбы. Мне сразу же понравился эффект, вызванный алкоголем. Обычно я тихий, застенчивый человек, но алкоголь позволил мне делать то, о чем я и не мечтала в трезвости.

Я выросла в Куинсе, в Нью-Йорке, в многонациональном окружении, и осознание того, что на самом деле я - чернокожая женщина, пришло лишь, когда я переехала в Чикаго. Я не могла изменить этот факт, но это только усилило мою решимость кем-то стать.

Я пила каких-то пять лет, но, оглядываясь назад, я понимаю, что пила как алкоголик с самого начала. Когда я пила, во мне брала верх другая личность. И она мне не нравилась. У меня трое детей. Последняя родилась уже на конечной стадии моего заболевания, и сегодня я вижу отличия в ее характере.

В годы пьянства я была неверна своему мужу. Я обвиняла его в своих несчастьях, или в том, что я вышла замуж слишком рано. Я была ненасытной, внутренне опустошенной, ищущей счастье на дне бутылки.

Я не пила в барах. Большинство моих пьянок проходило дома. Мой муж часто уезжал из города по делам, и я, подождав с полчаса, бежала в винный магазин, покупала бутылки, приходила домой и пила пока не отключусь. Я впадала в состояние дикой жалости к себе, приглашала собутыльников и закатывала вечеринку. Однако чувство жалости к себе длилось недолго и сменялось угрызениями совести и чувством вины. Я понятия не имела, что я алкоголик. Я не знала, что это такое. Снова я считала, что все мои проблемы из-за мужа, и с этими мыслями я решила с ним развестись.

Однажды днем я сидела на софе и слушала то ли радио, то ли телевизор (не помню), и услышала голос: "Если у вас проблемы с алкоголем, позвоните по этому номеру...". Мне говорили, что я пью слишком много, так почему бы и нет? Если бы диктор сказал: "Если вы алкоголик...", я бы никогда не позвонила. Дама, которая была очень вежлива, спросила, нужна ли мне помощь в проблеме с выпивкой; она также спросила меня, могу ли я оставаться трезвой 24 часа, и я ответила, что нет. Она сказала, что продержаться 24 часа трезвым по силам кому угодно. Я обиделась и повесила трубку.

Я относилась к "плаксивым пьяницам", поэтому, естественно, я еще и поплакала. На следующее утро я встала, начала пить и вспомнила, что накануне звонила в АА. Я решила позвонить снова. Со мной разговаривала та же дама, она предложила позвонить кому-нибудь, чтобы меня отвели на собрание. Я отказалась идти, повесила трубку, плакала и пила снова.

Я позвонила еще раз, и она спросила, не может ли она послать мне по почте литературу. Литература пришла, я прочитала некоторые материалы, перезвонила ей, и она мне рассказала, где проходит собрание.

Это было открытое собрание. Я попросила соседа пойти туда вместе со мной. Там выступал один мужчина. Я не помню ничего из сказанного, за исключением того, что одна дама дала мне брошюру для начинающих, где были имена, и попросила позвонить кому-то из них, прежде чем выпить. Она так же сказала мне приходить еще.

Это было 21 год назад. Я всегда верила в Бога. В АА мы называем Бога Высшей Силой, так что принять эту часть Программы мне было легко. Мне сказали просить свою Высшую Силу о помощи утром и благодарить ее вечером. В АА есть только рекомендации, а не правила, и это было для меня хорошо. Похоже, что раньше, мне всегда только указывали, что надо делать. Это не очень-то мне помогало.

Я продолжаю сейчас ходить на собрания, чтобы напомнить себе, что, хоть я и остаюсь трезвой несколько лет, но от пьянства меня отделяет только одна рюмка. Анонимные Алкоголики дали мне возможность вернуться в школу, о чем я всегда мечтала. Через несколько месяцев я получу степень магистра психологии. Такое может случиться только в АА. Способы достичь этого всегда рядом, мне нужно было только оставаться трезвой и воспользоваться ими.

Сегодня снова благодаря АА я чувствую ответственность. У меня хорошая работа, которая позволяет мне делиться своим опытом с выздоравливающими и все еще страдающими алкоголиками. Для меня все еще важно - оставаться трезвой сегодня.

## Что такое программа АА?

Самый лучший способ составить впечатление об Анонимных Алкоголиках и одновременно самый важный из способов привести Программу в действие - это сходить на собрания АА. Проводимые регулярно в населенных пунктах, разбросанных по всему свету (сейчас почти что в 150 странах), эти собрания подразделяются на три типа, хотя и не во всех регионах есть все три: открытые, закрытые и для начинающих.

Любой человек, будь он алкоголик или нет, может посетить открытое собрание; вы можете взять с собой родственника или друга, даже если у вашего спутника нет проблем с употреблением спиртного. Посмотрите вокруг себя на таком собрании: вы вряд ли отличите алкоголиков от неалкоголиков только по внешнему виду.

Посещение открытого собрания АА ни к чему вас не обязывает; просто сидите тихо и слушайте, как члены АА делятся своим личным опытом и объясняют, каким образом Программа выздоровления АА изменила их жизни. Вам удастся успешней вынести из такого собрания как можно больше, если вы придете туда как можно более трезвыми, с открытой душой, готовые воспринять мысли, которые могут оказаться для вас новыми, и с желанием узнать больше о себе, узнавая себя в рассказах других. Собрания АА не проходят как лекции, это всегда обмен опытом.

Если открытые собрания открыты для всех, то на закрытые собрания разрешается приходить только тем, кто знает или подозревает, что он алкоголик. Основной частью этих собраний являются неформальные обсуждения участниками способов достижения и сохранения счастливой трезвости. Здесь также обсуждается, как справляться с ежедневными ситуациями и неизбежными периодическими кризисами без помощи алкоголя.

На группах для начинающих в основном обсуждается главная проблема: как удержаться от первой рюмки хотя бы один день. Вы услышите полезные практические предложения от людей, которые находились в таком же положении, что и вы сегодня, и прожили много счастливых трезвых дней. Опыт, которым делятся трезвые члены АА - это путь к трезвости. Как бы ни был далек член АА от своей последней рюмки, он всегда говорит: "Я - алкоголик". Члены АА принимают как факт, что у них хроническое заболевание и ценят Содружество за помощь в продолжающемся процессе их выздоровления.

## 12 Шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.\
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.