

# МОЛОДЁЖЬ И А.А.

(редакция 1990 г.)

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*

© 2007 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)

МОЛОДЕЖЬ

И А.А.

( редация 1990 г. )

## Слишком молоды ?

Когда мы пришли в АА, нам все казалось, что мы слишком молоды, чтобы быть алкоголиками. Некоторые из нас не так уж долго пили. Другие не пили крепких напитков. Третьи никогда не валились с ног и не имели провалов памяти.

«Вот садитесь и слушайте!» - сказали нам. «Вы всегда можете вернуться к выпивке, если захотите. Но сначала попробуйте посетить несколько собраний А.А. потому, что вы не были бы здесь, если бы у вас не было бы проблем с выпивкой.»

Скоро мы узнали, что не важно сколько вы пьете, что вы пьете и сколько вам лет, но очень большое значение имеет то, что делает алкоголь с вами, попадая вовнутрь. Вы сами себе лучший судья: есть или нет у вас проблемы на этот счет. И вы чувствуете это свои нутром - тревожат ли вас чувства вины, одиночества и стыда, вторгается ли алкоголь в вашу жизнь.

Всем нам было не по себе при вступлении в А.А. Но мы пришли к пониманию того, что А.А. спасло нас от гибели и дало нам новую жизнь - и это самое лучшее, что когда-либо случилось с нами.

## Мифы и Правда об алкоголе и об А.А.

*Миф:* Я скверный, слабовольный человек, потому что пью.

*Правда:* Алкоголизм - это болезнь, а не нравственный недостаток. Как и большинство других болезней, таких как заболевания сердца, диабет и рак, он может поразить любого. Заболевание алкоголизмом неизлечимо. Его можно только приостановить. Мы не принимаем лекарств, чтобы приостановить эту болезнь. Вместо этого мы ходим

на собрания групп А.А.

*Миф:* Я знаю у меня есть проблема. Но я могу сам с ней справиться.

*Правда:* Алкоголизм - прогрессирующая болезнь, то есть если алкоголик продолжает пить, то болезнь будет прогрессировать и общее состояние будет становиться все хуже и хуже.

*Миф:* Но я могу выпить один раз и на этом поставить точку.

*Правда:* Все мы можем выпить только один раз и не пить больше в этот вечер или на следующий день. Но если мы больны этой болезнью, то в конце концов, через неделю, месяц или год, мы станем опять пить чрезмерно. Даже сама по себе попытка как - то регулировать потребляемый алкоголь является признаком каких-то проблем.

*Миф:* Я не алкоголик потому, что не могу много пить: мне становится плохо.

*Правда:* В данной брошюре есть рассказы о молодых людях, которые продолжали пить, несмотря на то, что их желудки не переносили алкоголя. Они стали алкоголиками.

*Миф:* Я не алкоголик потому, что могу много выпить: мне никогда не бывает плохо.

*Правда:* В данной брошюре есть рассказы о молодых людях, которые способны были выпить очень много. Они тоже стали алкоголиками.

*Миф:* Если вечеринка удалась на славу, то, естественно, никто ничего не помнит.

*Правда:* У большинства людей, когда они выпивают, не бывает пробелов в памяти. Эти пробелы, не позволяющие вспомнить, куда мы ходили, что говорили и делали, называются провалами в памяти. Провалы памяти - ненормальное явление, считающиеся признаком алкоголизма.

*Миф:* А.А. - удел опустившихся людей и стариков.

*Правда:* Алкоголизм как болезнь поражает людей всех возрастов, национальностей и уровней материального обеспечения. Большинство алкоголиков - это представители основных слоев алкоголиков.

*Миф:* В А.А. всю оставшуюся жизнь вас будут учить не пить.

*Правда:* В А.А. мы не клянемся бросить пить навсегда. Мы не ис-

пытываем себя шестимесячным воздержанием. Мы не берем обязательства на год. Мы просто избегаем выпивки, очередной выпивки именно сегодня, то есть по одному дню каждый раз. Кто знает, что будет завтра ?

*Миф:* В А.А. действуют правила и распорядок, мне будут говорить, что я должен делать. Я никогда не лез во всякие сообщества. Нет, ни за что!

*Правда:* Для того, чтобы вступить в А.А., все, что нам следует сделать - это решить, что мы хотим стать членами этого Товарищества. Не надо подписывать никаких форм, или платить взносы. Нам сказали: «Единственное требование к вступающим - это желание бросить пить.» И в А.А. нет таких слов, как «должен», «обязан». Здесь люди дают советы, как по их собственному опыту можно оставаться трезвыми. Их советы были для нас как дорожные карты - они указывали, как добраться до новой жизни.

*Миф:* А.А. - это религиозная организация.

*Правда:* Некоторые из нас, членов А.А., убежденно веруют, что совсем не верят в Бога, многие все еще в раздумьи и поиске. Но мы все едины во мнении, что наши прошлые методы решения проблем нам не помогли.

*Миф:* Членов А.А. постоянно тянет к выпивке. Это жалкие, раздражительные люди.

*Правда:* Большинство из нас считают, что нам в А.А. без выпивки очень хорошо. Впервые, за целую вечность мы обнаруживаем, что можем смеяться и шутить. Мы нашли людей, которые нас понимают!

## ***Как мы избегаем выпивок***

Мы ходим на собрания групп АА как можно чаще. Там мы слушаем личные истории алкоголиков, похожие на те, которые вы прочтете в данной брошюре. Из этих рассказов нам понятно, что мы не единственные в своем роде, другие прошли через все то, через что прош-

ли мы. Мы учимся не искать поверхностное сходство нашей истории с теми историями, которые мы слышим, а солидаризироваться с чувствами рассказчиков. Во многих местах имеются молодежные группы, поэтому мы не будем чувствовать себя в непривычной среде.

Мы также читаем литературу А.А., такую, как эта брошюра, две другие брошюры для молодежи и книгу «Жить трезвыми».

Медленно день за днем мы изменяем себя. Мы помогаем другим алкоголикам обрести трезвость и это помогает нам поддерживать нашу трезвость, оставаться здравомыслящими и счастливыми. Впервые в жизни мы обрели настоящую свободу потому, что вырвались из мрачной тюрьмы алкоголизма, крепко державшей нас в своих стенах. Теперь мы свободны в своем поиске и можем узнать кто мы, кем мы надеемся стать и каково наше предназначение.

В этой брошюре десять личных историй молодых членов А.А., таких же как и мы сами. Мы надеемся, что эти рассказы помогут вам найти ваш истинный путь.

**Гвен**  
**вступила в А.А. в возрасте 15 лет**  
*«Я просто не знала, как остановиться,  
и что я буду делать, если остановлюсь».*

Пьянство принесло так много неприятностей моей семье, что я дала себе слово, что никогда не буду пить. В нашем доме было полно забот: мои родители не преуспевали, денег не хватало, чтобы прокормить нас, четверых детей и, мне думается, когда все это надоедало моим родителям, они напивались. Потом они начинали драться, и мой брат, сестры и я очень боялись этого. Я обычно молилась, чтоб они бросили пить и перестали драться, но они все продолжали...

Моя мать умерла, когда мне было одиннадцать лет, и меня отправили жить с бабушкой. В ее доме никто не пил. Она была очень строгой и набожной, но мне не казалось это плохим. Хорошо было жить

в доме, где было тихо и спокойно. Моя бабушка опекала еще несколько моих младших двоюродных братьев и сестер, и я впервые встретилась с ними, когда стала жить с бабушкой. Там была одна двоюродная сестра примерно моего возраста, и она мне нравилась. В школе она училась со мной в одном классе, у нее было много друзей, и они приняли меня в свою компанию. Один из этих ребят как-то дал мне банку пива, и я впервые попробовала спиртное.

Я помню как после школы мы собрались у этого мальчика дома, и он достал из холодильника упаковку из шести банок пива. Другие ребята пили пиво и раньше, но моя двоюродная сестра и я никогда не выпивали. Я боялась пить пиво, но боялась и отказаться. Поэтому, чтобы показать, что я знаю, что к чему, я сделала большой глоток и удивилась - мне понравилось пиво.

Я начала пьянеть. Все вокруг смеялись и плясали. Они тоже захмелели. Мне было так хорошо и я даже забыла, что перед тем как я выпила у меня были какие - то неприятные чувства. Это было великолепно! Потом мы с сестрой проводили много времени у этого мальчика, и почти каждый день после школы пили пиво. Поначалу я боялась идти домой потому, что знала, что я пьяная, и старалась вести себя перед бабушкой как трезвая. Иногда она говорила: «Где ты витаешь, Гвен ?» - но она не знала, что я была пьяная, она всего лишь видела, что я веду себя странно.

Мне школа всегда не очень нравилась потому, что я не была слишком смышленной. Читала я с трудом, а делать уроки всегда было для меня мукой. Обычно моя двоюродная сестра делала их за меня. Но когда мы начали пить, она бывала такой пьяной, что больше не могла делать за меня уроки, из-за чего у меня были крупные неприятности с учителем. Мне очень не нравилось, что дела идут так плохо, и мне не нравился каждый, кто выходил из себя, досадуя и сердясь на меня.

Перемены в моей жизни начались, когда бабушка нашла работу и заставила меня и мою двоюродную сестру приходить после школы домой, чтобы ухаживать за младшими детьми. Уже целый год, как я ходила домой к этому мальчику пьянствовать, а у бабушки в доме пива не было. Я не могла этого вынести, я стала очень нервной и стала злиться на малышей, за которыми должна была присматривать. Однажды моя двоюродная сестра встретила одного нашего соседа с большой бутылкой пива и ей удалось уговорить его отдать ей эту бутылку. Мы осушили ее. В тот день я отключилась. Я не помнила, что произошло, но я не могла найти одного из малышей, за которыми присматривала. Когда я пришла в себя, на улице стоял полицейский



автомобиль, а бабушка кричала на меня за то, что я недоглядела за моим двоюродным братом. Ему было шесть лет, и никто не мог его найти. Все обошлось благополучно, и он остался цел и невредим, но я тогда действительно очень испугалась. Я также очень злилась из-за того, что считала несправедливым, что должна приходиться после школы домой и сидеть с детьми. Я хотела быть с моими друзьями и пить пиво.

После этого я злилась все время. Меня еще два раза оставляли с детьми, и я стала драться с моей двоюродной сестрой, споря о том, чья пришла очередь идти воровать и прятать пиво. Двоюродная сестра не любила ссориться с бабушкой и поэтому пила меньше, а я не могла остановиться.

Когда мне было тринадцать лет, я убежала из дома с намерением найти одну из моих сестер. Я так и не нашла ее, но встретила людей, которые разрешили мне быть в их компании. Я научилась пить крепкие напитки и открыла для себя таблетки. Примерно два года жизни я почти не помню, потому что все это время была пьяной. Я жила в разных домах, а однажды с неделю обитала в пустой легковой машине. Я останавливалась у всевозможных людей и, когда приходила в себя, мне было так жутко, что я хотела покончить с собой. Когда я оглядывалась назад, то думаю, что мне крепко повезло, потому что никто не убил меня.

Однажды в доме, где я остановилась, я увидела на кухонном столе газету. У меня было сильное похмелье и я была полная развалина и, чтобы опохмелиться, я стала открывать пиво. Я взглянула на дату этой газеты - 5 мая. Это был день моего рождения, мне исполнилось пятнадцать лет. Я разрыдалась и не могла остановиться. Потом пропустила пиво и мне стало лучше, но я не могла остановить рыдания. Я начала думать обо всем, что я натворила с тех пор, когда сбежала из дома. Я не могла представить, что имеется какой-либо выход из моего положения. Я была не в состоянии помнить даже свой день рождения. В тот день я пыталась побороть мою привычку пить, но мой образ мыслей начал меняться. Я начала рассуждать, что моя жизнь могла бы быть лучше, если бы я не пила. Я просто не знала, как остановиться, и что я буду делать, если остановлюсь.

Недели через две спустя я попала вместе с ребятами, с которыми жила, в автомобильную катастрофу. Не помню, как меня доставили в приемную скорой помощи, но когда я очнулась - у меня обе ноги были в гипсе. Одна из медсестер сказала мне, что, когда меня привезли, я была очень пьяной, и что мне здорово повезло, что я осталась жива. Она также сказала, что мне следует подумать о причине,

приведшей меня в больницу.

Я сказала: «Я очутилась здесь потому, что попала в катастрофу». Сестра ответила: «Может быть, ты не была бы здесь, если бы не пила». Сестра сообщила, что больница продержит меня всего пару дней и мне надо подумать, что я буду делать, когда они меня с гипсом на ногах отправят домой. Та медсестра говорила откровенно со мной, и это мне понравилось. Но все в целом мне очень не понравилось, если Вы понимаете, что я имею в виду.

В тот вечер меня посетила одна женщина и рассказала, что она, бывало, частенько попадала в катастрофы потому, что все время была пьяной. Она сказала, что у нее - болезнь, которая называется алкоголизмом, что в больнице работает группа А.А., она проводит собрания для людей, у которых есть проблемы с выпивкой, и спросила хочу ли я туда пойти?

Мне хотелось выбраться из своей больничной палаты, поэтому я пошла на собрание группы. Там было несколько пациентов данной больницы, но большинство людей казались мне посетителями. Мужчина с виду лет тридцати спросил, сколько мне лет. Когда я сказала: «Пятнадцать...», я чуть не заплакала. Этот парень поведал мне, что он в А.А. с подросткового возраста и что его вступление в это сообщество - это самое лучшее, что когда-либо он сделал для себя. Я ему сказала, что подумаю об этом. Двое пожилых людей рассказали о себе, а мне временами казалось, что они говорили обо мне. После собрания одна женщина спросила, где я живу, и я сказала: «Нигде». Она была очень добра ко мне и сказала, что побудет со мной, пока я не позвоню бабушке.

Впервые за два года я беседовала с моей бабушкой, а она говорила, что все время молилась за меня, чтоб со мной все было хорошо. Она сказала, что я могу вернуться домой, если не буду пить. Я сказала, что попытаюсь. Бабушка ответила: «Гвен, пытаться каждый может, но дело делать - не всякий горазд.» Когда я выписывалась из больницы, за мной приехал за 330 км. бабушкин сосед и довез меня домой. Я вышла из больницы на костылях и с номером телефона члена А.А., которым меня снабдила медсестра.

Так начался мой процесс выздоровления, и это было четыре года назад. Члены А.А. стали заезжать за мной и брать с собой на собрания. И чем больше я слушала выступавших, тем яснее для меня становилось, что моя проблема в том, что я больна, и эта болезнь - алкоголизм. И я поняла, что, может быть, я могу что-нибудь с этим поделать, например, не пить сегодня первую рюмку. Недели через две я начала встречать в А.А. других подростков, и это действитель-

но очень помогло, оставаться трезвой с такими же людьми как я, которые бросили школу и старались снова встать на правильный путь, но уже трезвыми.

Я посещаю много собраний А.А. и очень важным для меня всегда было, чтобы забота о поддержании трезвости заняла самое главное место в моей жизни. Потому что, если я нетрезвая, то я теряю все: друзей, жилье, аттестат об окончании школы и лишуюсь какой-либо надежды на будущее. За четыре года трезвости я ни разу не забыла свой собственный день рождения.

**Крис**  
**вступил в А.А. в возрасте 16 лет**  
**«Я убедился, что программа А.А. действует и дей-**  
**ствует успешно»**

Я выпил, а вернее мне дали выпить первую рюмку, когда мне было 12 лет. Испытав впервые в жизни воздействие алкоголя, я уверовал, что нашел способ решения всех моих проблем. Алкоголь был недостающей частью в моей жизни. В моей жизни была какая-то пустота, пока я не начал пить. Жизнь моя в семье была трудной и унылой. В семье насчитывалось восемь малышей, а я был пятым. Старшие братья постоянно пьют, и, похоже, страдают той же болезнью, что и я. Мне, ребенку, всегда казалось, что я никому не нужен, где бы я не был я чувствовал себя как бы не дома. И хотя, казалось, я всех знаю, с очень юного возраста я чувствовал себя очень одиноким. Я часто сравнивал себя перед выпивкой с некой обезвоженной пищей, в которую надо бы добавить жидкости, чтоб она стала съедобной - этой жидкостью оказался алкоголь.

Сначала я пьянел от пива, но быстро переключился на водку и виски, чтобы побыстрее напиться. Но когда я оглядываюсь назад, на свое пьянство, то вижу, что пил я все, что было под рукой. Почти всегда я пил «из горла» и, по возможности, обычно носил при себе

фляшку. Пока я пил, я никогда не считал зазорным воровать спиртное, пить по утрам или пить по одному. Поначалу алкоголь был для меня спасением, но очень скоро мой алкоголизм начал приносить унижение и отравлять мою жизнь. Моя жизнь неуклонно становилась все хуже. В среднюю школу я перешел с посредственными отметками, имея, как говорили учителя, «большие способности» и занимаясь тремя видами спорта. Однако вскоре «способности» стали хиреть. Самоубийство казалось привлекательной идеей, окончательным избавлением от депрессии.

По мере того, как я пил все больше, я обнаружил, что мне уже не удастся надолго удержать приятное «забвение», поэтому я стал опрокидывать рюмки чаще, и в результате напивался до бесчувствия или до рвоты. Я помню, меня очень часто рвало. Если я пил один, это вызывало поток обвинений в свой адрес и оправданий. Когда мне было 15 лет происшествие в школе привело меня в А.А. Я много пил виски и вина, а бутылки всегда носил с собой в своей спортивной сумке. Будучи как всегда совсем пьяным и идя по школе, спотыкаясь, я наткнулся на завуча. Он привел меня к себе в кабинет и, трудно вспомнить, но должно быть, я говорил с ним о своих проблемах в жизни. Он понял, в каком я состоянии и предложил моим родителям отправить меня на собрание группы А.А. Хотя он сам не был членом А.А., но знал, что программа А.А. действует успешно.

На той стадии мне было все равно, что будет. В тот же вечер я пошел на собрание группы А.А.; оно проходило в центре по детоксикации. Было много народу, отмечалась годовщина группы. Участники торжества говорили о муках пьянства и о радостях трезвости. Это все, что я помню о том вечере, потому что я все еще ощущал последствия выпитого днем.

После собрания сосед, у которого уже было восемь лет стажа трезвости, и который работал в центре по детоксикации, предложил мне остаться там на две недели, чтоб поближе познакомиться с алкоголизмом как с заболеванием. И опять мне было все равно, что делать. Я подумал, что пребывание в центре будет для меня как каникулы. Я не хотел видеть своих родителей и не хотел оставаться наедине с собой. В центре мне стало по-настоящему не по себе, они там настаивали, чтобы я честно взглянул на самого себя.

После пребывания в центре я посещал собрания групп А.А., но отказывался поверить, что я бессилён перед алкоголем. Я мог допустить, что моя жизнь исковеркана, но не признавал, что меня погубил алкоголь, пока преследовавшие меня в течении шести месяцев попойки и периоды депрессии не убедили меня в необходимости

подчиниться методу лечения А.А. Я помню, как в течении этих шести месяцев пьянства и мук я говорил всем фразу, ставшую теперь знаменитой: «Я слишком молод, чтобы быть алкоголиком!» У меня, конечно, была еще тысяча оправданий, почему мне не нужно быть членом А.А., и когда люди советовали мне, как можно использовать программу А.А., я настаивал на том, что буду делать все по - своему. Немного мне потребовалось времени, чтобы обнаружить, что «по-своему» у меня ничего не получается. На самом деле, если бы я продолжал действовать «по-своему», это означало бы для меня смерть. Однажды, на другой день после моей последней пьянки я был на собрании А.А. и что-то вроде бы озарило меня. Помимо того, что я считал себя слишком молодым для А.А., была еще одна трудность: я полагал, что не смогу поправиться потому, что программа А.А. не действует. Но чем больше я ходил на собрания, тем больше убеждался, что программа А.А. действует и действует успешно. Более того, я начал узнавать себя в личных историях, рассказываемых другими членами А.А. Поэтому, убедившись, что я беспомощен перед алко-голем и нуждаюсь в помощи, я стал верить, что могу выздороветь при помощи А.А. За последние четыре года методы программы А.А. и идеи братства, заложенные в ней, позволили мне достичь многого из того, чего я раньше не смог бы добиться. Если я смогу с помощью Высшей Силы оставаться трезвым хотя бы в течении одного дня каждый раз, то у меня имеется шанс на будущее. Я испробовал многие методы работы по программе: пить и ходить на собрания, не пить и не ходить на собрания, но пока что самый лучший из этих вариантов это: не пить и ходить на собрания.

Трезвость для меня - это не только отказ от спиртного, но и изменение отношения ко всему, что может подтолкнуть меня к пьянке. Двенадцать шагов А.А. переделывают меня и я даже становлюсь полезным другим. Многие годы я ощущал себя ненужным, теперь у меня есть ощущение смысла жизни. Я чувствую, что меня направляют на путь истинный. Мне удалось выбраться из той житейской мясорубки, куда привело меня беспросветное пьянство.

Программа А.А. действует, если ты работаешь по ней. Я принял такие ее рекомендации, как найти наставника (кого-нибудь из тех, кто хорошо меня знает), каждый день ходить на собрания группы А.А. и участвовать в ее работе. Иной удел - пьянство и жалкое существование. Сегодня у меня есть выбор, и я выбираю: не пить и ходить на собрания А.А.

**Норм**

**вступил в А.А. в возрасте 16 лет**  
*«Мне просто хотелось умереть.  
Я помню мне было очень - очень одиноко»*

До тех пор, пока мне не исполнилось двенадцать лет, я был образцовым мальчуганом в нашем городке - в школе у меня все было в порядке и я считался «добрым малым» в округе. Когда мне исполнилось 13 лет, моя семья переехала, и вот тогда я открыл для себя пиво и марихуану. Выпивка и курение помогли мне чувствовать себя вольготно и как бы «среди своих». И я решил, что нашел средство, как избавиться от одиночества. Пить было весело, это выглядело очень по-взрослому, я был «среди своих» и ощущал, что я среди своих, и что другие ребята принимают меня за своего.

Для выпивки я использовал любой подвернувшийся случай и мне нравилось все, что с ней связано: вкус пива и как оно действует на меня. Однако, не всегда легко было достать «горючее», тут я обычно рассчитывал на старших братьев своих друзей, которые покупали мне его. Для меня эти парни были героями - невозмутимые, властные, никто ими не понукал, и они пили, когда хотели. Я хотел быть, как они. Удивительно, как я быстро изменился. В двенадцать лет я думал стать ментом (полицейским) или учителем, когда вырасту. А всего лишь через год все, о чем я мог думать уже сводилось к тому, чтобы скорее подрасти, чтобы я мог покупать пива столько, сколько мне надо, и при этом без всяких там вопросов.

В школе у меня начались неприятности из-за того, что по утрам я испытывал похмелье и меня трясло. Я не мог ни на чем сосредоточиться. Я даже не мог записывать домашние задания, где уж там - их выполнять. Мои родичи насели на меня из-за плохих отметок и хотели, чтобы я порвал с моими новыми друзьями, потому что они считали, что именно из-за этой новой компании я стал нервным, хитрым и вел себя странно. Они обвиняли других ребят в том, что у меня плохие отметки и продолжали предъявлять мне перечни того, что я не должен делать. «Тебе нельзя туда!», «Тебе нельзя сюда!». Я не мог больше терпеть скандалов и сбежал. Все что мне было нужно - это «словить кайф», и я знал только одно занятие - продолжать пить.

Я надеялся переехать жить к одному парню; у одного моего друга старший брат имел в городе свое жилье и я намеривался пожить у него. Но у этого парня были свои планы и, как я догадываюсь, он не хотел, чтобы у него околачивался какой-то пьяный пацан, и он сказал мне: «Отвали!» Вот тогда мне, действительно, стало страшно. Я думал, что могу положиться на этих ребят, а оказалось, что - нет. Я не мог положиться и на самого себя, но тогда я, конечно, этого не знал.

На тротуаре, около автобусной станции я нашел себе место и каждый день попрошайничая, набирал денег на пиво. Поверьте мне, там, где я покупал несколько банок пива, не спрашивают, то ли вам три года, то ли тридцать лет. У меня были большие намерения: найду какую-нибудь работу, может быть, в строительстве; сниму где-нибудь квартиру и куплю большой холодильник, где буду держать все свое пиво; я даже найду себе девушку.

Эти мечты развеялись как туман, когда меня задержали в украденном мною автомобиле. Я до сих пор не припомню, как на самом деле это все случилось. Кажется все произошло за одну минуту - я был на автобусной станции, а в следующий момент меня уже вытаскивал дорожный полицейский патруль из этого автомобиля за 300 км от дома. И все это случилось примерно через три года после того, как я выпил свою первую рюмку. Меньше чем за минуту, я изменил свое мнение по вопросу жить или не жить мне с родителями.

Моему отцу удалось убедить полицейских отпустить меня, и я отправился снова домой. К тому времени я уже понимал, что моя жизнь превратилась в хаос, но совсем не знал почему. Выпивку я не считал для себя проблемой, я сам для себя был проблемой. На время я перестал пить, так как боялся снова оказаться на улице, да и родители каждую минуту следили за мной. Я вернулся в школу, и временами мне думалось, что я схожу с ума: не знаю почему и чего я боялся тогда. Все это было чересчур для меня, и мне просто хотелось умереть. Я помню, мне было очень и очень одиноко.

Как-то меня пригласили на вечеринку к парню такого типа, с которыми родители хотели, чтоб я водился, но таких ребят я уже видел раньше. И родители этого парня позволили ему, чтобы на этой вечеринке было много, я имею в виду по-настоящему много, спиртного. До этого без выпивки я так плохо себя чувствовал, что подумал, что «пара рюмок» не повредит. Они только помогут. И действительно, помогли. Они помогли мне смеяться, танцевать и пригласить девушку погулять. Мы сней стали совсем близкими, и я стал новым человеком. Ее друзья были моими друзьями, они приглашали меня в свои

компании.

Мы пили, когда родителей не было, и мы пили и когда они были дома. Никто не придавал значения выпивкам - лишь бы мы не садились за руль автомобиля пьяными. Родственники кого-либо из ребят обычно отвозили нас домой. Мои родители так были рады новым друзьям, что они не заметили, что я снова начал пить. Они доверяли мне и перестали ждать моего возвращения домой, принимаясь ко мне и расспрашивать меня о чем-либо.

Выпивки в компании мне уже было мало, и на следующий день мне бывало так плохо, что первым делом утром я старался пропустить несколько банок пива. Через пару месяцев я уже пил по утрам, по вечерам, в обед и после школы. И тогда мои родители спохватились и буквально притащили меня к нашему семейному доктору. Он поместил меня в детоксикационный центр, где я избавился от колотуна и слышал, как члены А.А. рассказывали о себе.

Удивительно было слушать, как эти люди, намного старше меня, рассказывали о том, что они выдывали, когда пили. А один выступавший сказал, что его сын занимается по программе А.А. и как раз сейчас заканчивает среднюю школу. Что-то очень важное происходило тогда во мне, потому- что впервые я подумал: «Может, если я не буду пить, тогда мне не надо будет кончать с собой, и я смогу окончить школу?!» После собрания А.А. один из выступавших дал мне номер своего телефона и попросил меня позвонить ему в день выписки из центра. Он дал мне пару брошюр, но я не смог их читать, так как все еще не мог как следует сосредоточиться.

Вот в тот день, когда я вышел из детоксикационного центра, этот мальчик взял меня с собой на собрание группы А.А., и я был изумлен, я был просто поражен увиденным. Это была молодежная группа А.А., и там были все те ребята, которых я всегда боялся, то есть всякие ребята, я ведь боялся всех.

Там были всякие бродяги, ребята с длинными волосами, с лентами на головах и в заношенных джинсах. Были девушки, которые выглядели так, словно они состоят в изысканном загородном клубе, были другие девицы, походившие на членов мотоциклетных банд. Я почувствовал, что здесь собрались представители всех тех слоев, к которым я никогда не мог приноровиться. И все они были здесь, в одной комнате, все находили общий язык друг с другом, и все были равны между собой. Впервые за все время я почувствовал, что может быть и я смогу найти общий язык с ними, что может эти люди хотят, чтоб я был с ними, они ведь не пытаются от меня избавиться. Рядом со мной сидел один парень, он был примерно моего возраста.



После собрания он позвал меня в кафетерий и сказал: «Я знаю, как ты себя чувствуешь.» Я не мог поверить, что кто-то знал как я себя чувствую. Пока я пьянствовал, никто не понимал меня, потому что, хотя мои друзья пили много, они никогда не попадали в беду.

С того вечера я хожу на собрания группы А.А. и больше ни разу не выпивал. Воздерживаться от первой рюмки каждый раз всего лишь один день не так уж трудно по сравнению с тем, как учиться жить. У меня было много путанных, беспорядочных чувств и мыслей о себе и о других людях. А в А.А. я нахожу не только способ оставаться трезвым, но и обучаюсь тому, как жить. В А.А. я познал обалденную для себя новость: несмотря на то, что я далеко не всегда чувствую себя очень хорошо, я способен предпринимать кое-какие действия. Есть дела, с которыми я справляюсь, как например, посещение многочисленных собраний А.А. У меня есть надёжные друзья, в их числе мои родители. Теперь они действительно мои друзья. В школе у меня всё в порядке, хотя бывает иногда трудновато, так как я много пропустил. Но каждый день я делаю всё от меня зависящее и стараюсь не слишком расстраиваться, когда не получается так, как я хотел.

## **Боб вступил в А.А. в возрасте 18 лет**

*«Просыпаясь утром, я больше не ломаю голову о том, что я делал прошлым вечером»*

К восемнадцати годам я уже каждый день употреблял алкоголь или другой наркотик. По сложившейся привычке я вставал в 9:30 (или когда проснусь, в зависимости от того, как я провел прошлый вечер) и шел в винный магазин к десяти утра, когда он открывался. Чтобы избавиться от похмелья, тошноты и трясучки, я покупал что-нибудь из того, что пил вчера.

Потом я садился за руль автомобиля и ехал за город, где я пил и блевал, пил и блевал до тех пор, пока спиртное не попадало внутрь и не усваивалось, и это избавляло меня от трясучки.

Я фантазировал, что мне надо было бы родиться лет на 150 раньше, когда я мог бы стать ковбоем, кем-либо наподобие охотника на буйволов например, и я мог бы жить сам по себе и люди никогда бы не узнали обо мне. Таким образом я проводил много времени на проселочных дорогах в районе Пэнхэндл штата Оклахома, гонял по высохшим руслам рек свой пикап с бочонком виски. Я оправдывал свое поведение до такой степени, что рассуждал так: «Этим все и заняты, этим заняты все ребята моего возраста, это то, что нам и надо делать».

У меня был один друг, который не пил, но позволял мне окопачиваться около него даже, когда я был пьян «вусмерть» или находился в полной отключке. Я сажал его в мой пикап и мы уезжали в равнины Пэнхэндл и в высохшие устья рек, где жили индейцы. Мой друг не имел предрассудков на мой счет и заботился обо мне. Он много говорил о том, что он называл «моя программа», но никогда не рассказывал о ней подробно. Я и понятия не имел, что программа, о которой он говорил, была программой Товарищества «Анонимных Алкоголиков». О том, что он делал, он рассказывал простыми словами. Он не говорил, что бросил пить, а всего лишь, что вот сегодня он не пьет, что он не пьёт по одному дню каждый раз, что когда он не пьян, то получает столько удовольствия от общения с природой. Он поделился со мной своим соображением о том, что мне не следует как-то подогрывать свои чувства, чтобы я мог чувствовать то, что я хотел ощущать, и быть частью чего-либо. Примерно в это время я начал «оседать на дно» до такой степени, что захотел что-нибудь предпринять насчет моего пьянства.

Да, я ходил на собрания групп А.А., но в то же время я совсем не мог слушать. Всё же я уловил некоторые простые мысли: «По одному дню каждый раз», «Не усложняй», «Не ломись в открытую дверь». Простые установки, вроде этих, стали задевать меня, попадать в цель. Я понимал, что мне нужно научиться «притормаживать». Я всегда был подобно бегуну на 100 м., который вечно сходит с половины дистанции и никогда не добирается до финиша. Точно также я повел себя в А.А. Я хотел понять программу, но не хотел слушать ничьи объяснения на эту тему, я хотел постичь программу по-своему, своим путём. Не раз я слышал: «Когда вынырнешь настолько, чтобы алкоголь не доходил до ушей - тогда начнёшь слушать других.» На собраниях А.А., которые я посещал, я оставался с глазу на глаз с людьми с двадцатилетним стажем трезвости и с теми, кто только что пришел на свое первое собрание... пьяными. Я там был не хуже и не лучше других, столь же важная персона, как и все

остальные, и в то же самое время такой же обыкновенный, как и все. Мне там было хорошо.

Теперь, живя трезвым, я не испытываю при первой встрече с незнакомыми людьми того прежнего, выворачивающего душу наизнанку чувства. Я не беспокоюсь: «А что они подумают обо мне?». У меня нет больше прежней постоянной боязни внешнего мира. Как только мне покажется, что весь свет начинает, как бывало, сходить с ума, в этом случае мне надо всего лишь посмотреть на себя и убедиться, что это я схожу с ума, а не мир вокруг меня.

Я думаю, что в прошлом, что бы я не делал, я был не в состоянии показать людям, как я к ним на самом деле отношусь, что я люблю их, что они мне не безразличны. Теперь я обрёл свободу заботиться о других и свободу показывать это. Это великая свобода - быть независимым от алкоголя, но это также великое чувство - испытывать любовь, которую раньше ты никогда ещё не испытывал.

Просыпаясь утром, я больше не ломаю голову о том, что я делал прошлым вечером. Мне не надо никому звонить, чтобы узнать, хорошо ли я провёл вчера время. Мне не надо тревожиться, не пил ли я из чужого стакана, принадлежавшего человеку, больному какой-нибудь болезнью, и не курил ли я чей-то ветеринарный транквилизатор. И просыпаясь утром, что очень важно для меня, я не думаю о том как бы напиться, когда сегодня я первый раз тяпну, где найти денег. Что такое быть трезвым - не поддаётся описанию. Это прежде всего ощущение, что ты свободен. Трезвость - величайший дар, который я когда-либо получал, дар, в котором я никогда не нуждался, а теперь - счастлив, что им владею.

**Кармен**  
**вступила в А.А. в возрасте 20 лет**  
**«Я перестала быть студенческим вожакom».**

Будучи семнадцатилетней выпускницей средней школы, я имела репутацию «образцовой дочери» и поддержала ее, получив четырехгодичную конкурсную стипендию для поступления в колледж.

Несмотря на это, я пришла в колледж переполненная бунтарством

против учебного и любого другого начальства. Тогда вначале я выпивала только в компании и в выходные дни. Меня избрали на несколько должностей в студенческих и общественных организациях. Но меня лишили большинства этих почестей из-за низких отметок и за то, что меня застали за выпивкой во время организованной колледжем экскурсии. А под конец первого курса я потеряла и стипендию.

Тем летом мне исполнилось 18 лет, и мои родители решили, что мне нужен отпуск. А мой папа и я ссорились по поводу его злоупотребления выпивкой, и по поводу моей помолвки с парнем, носившем черную кожаную куртку. И чтобы восстановить в семье мир, я уехала в Атланту (штат Джорджия). Там я начала пить каждый день, проводя время с другими отдыхающими студентами у плавательного бассейна в загородном клубе. В той обстановке вся эта выпивка, начиная с десяти утра, потом в течении дня и, наконец, вечером, казалась мне всего лишь выпивкой «за компанию».

Домой я вернулась неохотно, опасаясь, что эту новую манеру питания, придётся прекратить. Поскольку меня заставили вновь взяться за учёбу, в ответ я решила принять взрослое решение и «мотать» занятия, чтобы меня отчислили. На втором курсе алкогольное пьянство овладело моей жизнью. Если я пила перед занятиями, то мне было неловко и стыдно идти в колледж. Но прожив некоторое время с этими опасениями, я начала пить для того, чтобы посещать занятия, чтобы ходить на свидания, чтоб участвовать в играх и вечеринках.

Я перестала быть студенческим вожаком и связалась с компанией хиппи. Я не хотела встречаться с моими прежними друзьями, мне было неловко с ними из-за чувства стыда и вины. Но я не сошлась и с хиппи, я нахамила и порвала с ними в предыдущем году. Я была вне обеих групп, заглядывая иногда к тем и другим. Под конец второго курса, когда мне стало 19, я добилась своей цели - меня отчислили по неуспеваемости.

Осенью я посетила группу Алатина (для подростков, состоящих в родстве с алкоголиками). Но алкоголизм, как я считала, был проблемой моего папы. Позже я стала терзаться из-за того, что начала чувствовать, что я больше похожу на членов А.А., чем на членов Алатина. Поэтому я вообще перестала посещать собрания Алатина.

Во время встречи Нового Года я обратила внимание на то, как я пила: одним залпом, торопясь достичь того уровня, где я обретала уверенность в себе и избавлялась от страха, чувства одиночества и вины. И когда я достигла этого уровня, то уже не могла остановиться

пить.

На следующий день я была на открытом собрании группы А.А. и слышала, как одна женщина рассказывала, что ее пьянство началось еще в подростковом периоде. В этом было что-то знакомое. «Может быть, я становлюсь алкоголичкой?» - подумала я, -»Может быть, я уже алкоголичка ...?»

Так я вступила в А.А. Но мне было только 19 лет! «Я очень молода для А.А.», - говорила я себе и другим. «Я не могу веселиться без спиртного. Жизнь проходит мимо. Я много теряю.» И опять я пила и снова возвращалась в А.А., опять начинала думать, что я очень молода, искала среди членов А.А. людей, которые соглашались со мной, и снова начинала пить. Страх, одиночество, угрызения совести, чувство вины усиливались по мере того, как и прогрессировал мой алкоголизм.

Всё же я вернулась на учёбу и в один из выходных дней октября у меня было назначено свидание в другом университете по случаю спортивной игры и празднеств, посвященных началу занятий. Я ушла из общежития пораньше, чтобы избежать встречи с другими девушками из своего студенческого братства и пойти что-нибудь выпить. Вернувшись обратно как раз во время, когда за мной должен был заехать мой молодой человек, я уговорила его поехать ещё выпить. Время игры приближалось, но я опять уговорила его остаться пить в пивнушке в скверике вместо того, чтоб пойти на игру. Потом я отключилась и не помнила, как я оказалась опять в общежитии.

На следующий день я была в отчаянии, но мои хорошие друзья, бывшие со мной, уверяли меня, что ничего предосудительного я не натворила. Всё равно я чувствовала себя с похмелья больной, переполненной отвращением и ненавистью к себе. Одевшись, я не могла глядеть на себя в зеркало, моё тщеславие было уязвлено.

У меня было настоящее первое похмелье и во второй раз - провал памяти. Именно отсутствием этих двух признаков я оправдывалась перед собой, когда убеждала себя, что я не алкоголик. Весь тот день я твердила себе: «Больше я никогда не буду пить.» А потом подумала: «Те люди в А.А. рассказывали, что ведь именно это они говорили себе не раз - а их пьянство продолжало усугубляться.»

В тот же вечер я села в самолет и прибыла домой как раз к собранию группы А.А. Я хотела изменить свой образ жизни. Мне не хотелось быть атеисткой, страдающей зависимостью от алкоголя. Я хотела освободиться от страха, одиночества и от необходимости притворяться и напяливать на себя маски. Мне нужна была уверенность в себе. На этот раз я поверила членам А.А., когда они говорили, что

уверенность в себе приходит с трезвостью. На этот раз у меня было иное отношение к алкоголизму - если некоторые члены А.А. думают, что я очень молода, это их проблема. Я намереваюсь остаться!

Новая жизнь для меня началась за неделю до того, как мне исполнился 21 год. Она дала мне возможность вернуться в университет и вновь включиться в студенческую жизнь. После года занятий по программе А.А. меня вновь избрали членом студенческого совета. Через два года мне присвоили две зачетные степени и одну одобрительную резолюцию, необходимую для принятия в аспирантуру.

Когда-то я опасалась, что мне будет нелегко в обществе, если я не буду выпивать. На самом деле, по мере того, как я все меньше стеснялась того, что я воздерживаюсь от выпивки, мне стало веселее жить и вновь стало возможным заводить друзей. Принципы этой программы открыли для меня новые возможности, вселили новую надежду и позволили более полно наслаждаться жизнью.

**Джойс**  
**вступила в А.А. в возрасте 20 лет**  
*«Я решила, что просто схожу с ума».*

Пиво я попробовала в 13 лет, вино - один раз, когда еще училась в школе. Конечно, все это нельзя назвать алкоголизмом. Среднюю школу я окончила с отличием и в относительно юном возрасте. В 17 лет вышла замуж с намерением посещать колледж, пока мой муж - моряк будет находиться в плавании. Через восемь месяцев мой брак распался.

На этот период моей жизни я смотрю как на время полного смятения, противоречивых мыслей, унылого отчаяния и начала моего алкоголизма. Когда я первый раз в жизни захмелела, то мне казалось, что я стала трёхметрового роста, избавилась от всех страхов и напряжения; мне казалось, словно я овладела секретом как добиться удачи в жизни. Мне были нестерпимы запах и вкус спиртного, но

производимый им эффект был поистине удивителен!

Я пила так часто, как только представлялась возможность, всегда стремясь напиться как следует и ощутить тот чудесный, беззаботный, счастливый подъём внутри. Если мне надо было оставить о себе хорошее впечатление или выпивки было недостаточно для достижения желаемой кондиции, то я просто не пила совсем.

Пьянство вызывало похмелье и провалы в памяти, которые я объясняла депрессией и эмоциональным расстройством. Несколько раз я также испытывала несдержимый колотун. Это, я полагала, шалит сердце - в цветущем - то возрасте восемнадцати лет!

Понимая, что я вовлеклась в гонку не на жизнь, а на смерть, вступила в мир не строгой морали, и трачу деньги на «развлечение», которые могла бы потратить на что-нибудь стоящее, я старалась спрятать мой страх в еще более интенсивном пьянстве. Меня могли уволить с работы, а моя мама - за 3 300 км. от меня слала мне выговоры и предупреждения, чтоб я приехала домой, а иначе, мол, будет то-то и то-то... . Поэтому я вернулась домой и по настоянию матери обратилась за психиатрической помощью. Естественно, доктору я даже не упомянула о своем пьянстве, потому что была уверена, что все мои трудности возникли исключительно из-за развода моих родителей. Я говорила с врачом только о моих дошкольных годах.

Будучи обиженной на то, что мне казалось вмешательством в мою жизнь родителей, я решила уехать. Мой отец жил в штате Миссури, и меня приняли в колледж в его городе. И вот моя мама, переполненная дурными предчувствиями, помогла мне собраться в дорогу. Бесконечные заклинания на дорогу... . Мой отец любил выпить до и после обеда и был не против предложить и мне. У меня были большие надежды на то, что я буду учиться в колледже и работать где-либо неполный рабочий день. И здесь также было достаточно выпивки для снятия напряженности, чтобы я могла поправить своё психическое расстройство.

Как-то получилось, что выпивка стала занимать слишком много времени, поэтому я решила прекратить занятия до следующего семестра. В течении этих месяцев мои попойки, ранее приносившие «кайф» и вызывавшие ощущение счастья, стали оборачиваться самоубийственной депрессией. Я предположила, что пила не те напитки, и стала экспериментировать с любым питьём, содержащим алкоголь. Но несмотря на это я продолжала плакать, распускать sentimentальные нюни, чувствовать себя одинокой и гадко пьяной. Мой страх усилился, как и участились провалы в памяти, а «сердечная недостаточность» стала еще хуже.

Испробовав ещё двух психиатров, я решила, что просто схожу с ума. Я знала, что в один прекрасный день я свихнусь окончательно. У меня не было силы воли совершить самоубийство, которое я считала непростительным грехом. В моём представлении, грозный судья - Бог не потерпит такого деяния. Ну, а умственное помешательство? Он, конечно, не сможет поставить мне это в вину! Мои провалы памяти стали желанными, поскольку они служили сигналом, что конец уже близок. Самый большой для меня проблемой было добыть в достатке спиртного, таблеток или того и другого вместе, чтобы продержаться в забытии до конца.

Но моё помешательство развивалось не достаточно быстро, и поэтому на следующий год я обратилась к еще одному психиатру. Если бы только он помог мне до того, как мне исполнился 21 год - ведь ещё полтора года впереди! Я осталась лечиться у этого врача потому, что он давал мне бесплатные таблетки. Без его ведома я доставала ещё кое-что. Потом настал ужасный день, когда он мне сказал: «Эти таблетки не вызывают привыкания у обычного человека, но они вызывают это у вас из-за того, что вы натура, склонная к быстрой выработке рефлекса привыкания.» Раньше он уже говорил мне об алкоголизме, а теперь он беседовал со мной о том, как люди в А.А. поддерживают друг друга, набираются друг от друга силы и решимости.

Думать о том, что я алкоголик, было, конечно, абсурдом. Однако я посещала собрания группы А.А. из-за опасения потерять источник бесплатных таблеток и для того, чтобы смягчить давление семьи. На меня произвели сильное впечатление дружелюбие, искренность и откровенная честность людей из А.А. Я слушала их рассказы о тюрьмах, белой горячке и решила, что, конечно, присоединюсь к ним, если когда-нибудь дойду до столь скверного состояния.

Когда на каникулах я запила опять, я снова прибегла к помощи А.А. Но я чувствовала, что А.А. подходит мне не в большей степени, чем любое другое заведение. Я считала, что поколение, а иногда и два отделяют меня от других членов А.А. Я, бывало, слушала их повествования о годах удручающего пьянства, рассказы о войне, которые я помнила по учебникам истории, о временах сухого закона и спекуляции спиртным, о чём я тоже читала, и других случаях и проблемах, которые меня совершенно не тревожили. Женщины старались относиться ко мне по-дружески, но неизбежно сбивались на материнский тон. Временами хотелось заорать на них: «Говорите со мной, черт вас побери, не как с ребенком, а как со всеми остальными!»



(Теперь некоторые из них признались мне, что я казалась им такой молодой и потерянной, что они боялись сказать мне что-нибудь не то, а потому вообще не говорили ничего. Теперь-то я понимаю, что происходило. Ныне я знаю случаи, когда в 14 лет становились членами А.А., и даже, хотите верьте, хотите нет, есть один девятилетний член А.А. И когда я, двадцатипятилетняя, говорю с ними, то чувствую, как просыпается мой материнский инстинкт.)

В А.А. я никогда ни с кем не сближалась, уклонялась от дружбы с другими, слушала не воспринимая, следовала советам от случая к случаю. Я всё ещё считала, что мои проблемы относятся к психике, а не к алкоголизму, поэтому я снова начинала пить.

Последующие два месяца я прожила в состоянии уже знакомой депрессии, муках и пьяном похмелье, причем моя комната находилась рядом с работой и барами. В дешёвых забегаловках я глядела на других и вопила в отчаянии про себя: «Нет, я не алкоголик! Я не упала ещё так низко!»

Под конец была дешевая комната в гостинице, таблетки, вино, водка и джин. Представьте себе двадцатилетнюю девушку на полу на середине комнаты, блюющую в обувную коробку, потому что она не в силах добраться до ванной. Снова - безмолвный крик о помощи. На сей раз начинается белая горячка. Однако, проживавшая в гостинице женщина - неалкоголик, помогла мне в конце концов вернуться в А.А.

Всего лишь после восьми месяцев трезвости я вышла замуж за одного члена А.А. Судьба благословила меня рождением двух сыночек, ещё одного ребёнка ожидаем в ближайшее время.

После пяти лет непрерывной трезвости моя походка стала легче, да и легче стало на сердце. Как работает А.А. ? Я не знаю. Но я знаю, что программа действительно работает! У меня есть счастливая возможность перестроить всю свою жизнь, заботясь лишь об одном дне каждый раз, а не влачить жалкое существование оставшиеся годы.

Многие из моих теперешних друзей по А.А. старше меня на одно, а то и на два поколения, но это не является помехой. В А.А. всем места хватит! Каждое поколение приносит в А.А. свои дары, таланты и мысли, каждое привносит свои идеи и убеждения. Мы все приходим в А.А. с нашей общей болезнью - алкоголизмом, с собственной волей и правом применять принципы А.А. так, как мы их понимаем, опираясь на Силу, более могущественную, чем мы.

Я верю в Бога, в доброту людей, в совершенство мироздания. Но более всего я верю в то, что я, алкоголик, по Божьей милости, могу по сей день ходить по земле трезвой.

**Эл**  
**вступил в А.А. в возрасте 21 года**  
*«Я знал зачем я хожу в колледж,  
чтобы хорошо провести время»*

У меня начались неприятности прямо с первой выпивки. Я был старшеклассником в средней школе, когда пошел на свой первый школьный бал. Мы проводили домой девушек пораньше, а затем пошли к одному из парней домой. В те выходные дни его родителей не было дома. Все мы много пили, а под конец глушилди прямо из бутылки. В тот вечер, в возрасте 14 лет я впервые испытал провал в памяти. В последующие семь лет моё пьянство неуклонно становилось всё хуже и хуже и росли сопутствующие ему неприятности. На протяжении всей учёбы в школе я использовал всякий случай, чтобы выпить. Мне, пятнадцатилетнему, удалось раздобыть поддельное удостоверение, чтобы я мог выдавать себя за более старшего по возрасту, и поэтому мне могли подавать напитки в барах. В 16 лет я купил себе первый автомобиль и начал водить машину пьяным, что приводило к известным последствиям.

Меня приняли учиться в очень хороший колледж. Я знал зачем я хожу в колледж, чтобы хорошо провести время и получить диплом и ученое звание. Если я ещё получу образование таким образом, то это будет только дополнительной выгодой. Я вступил в лучшее студенческое братство колледжа. Большинство членов этого сообщества составляли спортсмены, а остальные были неизменные участники вечеринок. К последним я и присоединился, поскольку обладал довольно скромными спортивными способностями.

Успехи в учёбе измерялись числом посещенных мной вечеринок, числом свиданий, которые у меня были, и количеством случаев, когда я бывал пьян. Я предпринимал лишь минимально необходимые усилия, чтобы меня не отчислили из колледжа. Делать что - либо помимо того, чтобы сдать экзамен, считалось напрасной тратой сил, которые можно было употребить на «хорошее времяпрепровождение». Провалы в памяти стали учащаться. Я никогда не обращал на них внимание, и когда они случались, я считал, что вчерашний вечер удался на славу.

В это время проктор колледжа вызвал меня к себе в кабинет. Мой друг и я зашли в квартиру к секретарше после того, как бар был

закрыт, и с нами обошлись не очень уважительно. В отместку мы, уходя, забрали половину ее вещей. Она пожаловалась на нас начальству, и мы заработали предупреждение. Это было со мной на первом курсе.

На втором курсе я пригнал автомобиль в колледж. Теперь я мог чаще ходить на свидания и в выходные дни ездить в другие колледжи. Весной председатель студенческого братства предупредил меня о том, что было бы очень разумно с моей стороны «завязать», так как я создаю плохую репутацию братству в колледже. «Не твоё дело!» - сказал я ему; они завидуют потому, что я всюю забавляюсь в то время, как они должны трудиться, чтоб удержаться в колледже. Вскоре после этого меня снова вызвали в кабинет проктора.

Предпоследний курс был для меня самым плохим. Начал я его с того, что отправился на учебу на неделю раньше срока, и всю неделю пил «не просыхая». Дальше - больше. В течении многих дней с начала занятий я даже и не пытался посещать лекции.

В декабре меня снова вызвали в кабинет проктора и послали к психиатру в клинику для обследования. Доктор сказал, что мне придется оставить учёбу, так как надо что-то делать с моим пьянством. Я был шокирован. Какое пьянство? Я могу больше не пить, если мне разрешат остаться в колледже, но доктор старался убедить, что я потерял контроль над собой.

Все мои фантазии насчёт себя рассыпались в прах. Так бывает, когда вдруг внезапно прекращается вечеринка. В тот же вечер я оставил учёбу.

На другой день после Рождества меня положили в психиатрическую клинику в Манхаттане. Моё состояние лучше всего можно было бы описать как замешательство по поводу того, что уже случилось и, что может случиться. Когда кто-нибудь пытался говорить со мной, в ответ я мог только орать. Когда прошло некоторое время, я уже был в состоянии свободно обсуждать с доктором свое пьянство. Потом пришло время, когда я в конце концов мог допустить, что я, возможно, алкоголик.

Я выписался из клиники через шесть месяцев. Мой отец посетил своё первое собрание группы А.А. много лет назад, в 1959 году, а моя мать состояла в Ал-Аноне (товарищество родственников и друзей алкоголиков). В прошлом я много раз бывал со своими родителями на собраниях групп А.А. И несмотря на это, после выписки из больницы я не попытался связаться с А.А. Два месяца я оставался трезвым, а потом в тоске по «хорошему времяпрепровождению» выпил первую рюмку.

Я пил два месяца и неуклонно мне становилось всё хуже. Наконец, наступил день, когда я убедился, что алкоголь добил меня окончательно, и, что мне нужна помощь. В тот же вечер, желая найти решение своей проблемы, я пошёл на своё первое собрание группы А.А. Это было более двух лет назад. С тех пор я не пью, каждый день стремясь не пить лишь сегодня. Первое, что меня сильно поразило среди членов А.А. - это умение понять. Их не шокировала история моего пьянства. Они просто согласно кивали головами, они знали, о чём я говорю.

Были две вещи за которые я сразу ухватился: первое - это постоянное посещение собраний и второе - держаться поближе к победителям - членам А.А. с большим сроком трезвости. Каждый вечер я ходил на собрания а также старался как можно чаще посещать полуночные собрания А.А. Через два месяца я попросил одного мужчину стать моим наставником. Оказалось, что он может во многом помочь, он ободрял меня и помогал найти ответы, возникавшие при освоении программы А.А.

Поначалу меня беспокоило, что я такой молодой. Но мужчины, которые пришли в А.А., когда они были пожилыми, и остались «на программе», побудили меня поступить также. Я считал, что перед мужчиной 60 лет или старше стоит такая же проблема, как и передо мной, только он столкнулся с ней на другом конце жизни.

А.А. вернуло мне мою жизнь и здравый смысл - две вещи, которыми я теперь очень дорожу. Это был медленный процесс построения новой жизни; я и не мечтал, что такое возможно для меня. Я стал человеком благодаря преданности многих людей А.А., посвятивших мне свои старания и времени. И я всегда рад случаю, передать то, что имею, кому-нибудь ещё.

Теперь я снова в университете и, вероятно, в этом семестре буду в списке отличников деканата. Существенно изменилось моё понятие о том, что такое «хорошо провести время». Теперь в моей жизни есть необходимое равновесие между учёбой, А.А. и другими делами, которые мне нравятся. И всего этого я достиг воздержанием от первой рюмки, заботясь каждый раз лишь о том, чтобы не пить только сегодня. Вероятно, во мне осталось желание устроить ещё одну пьянку, но я не очень уверен, что во мне осталось и ещё одна возможность выздороветь после этого.

**Брайан**  
**вступил в А.А. в возрасте 22 лет**  
**«Четвертого июля я был вознагражден**  
**независимостью от алкоголя».**

Я родился и вырос в очень строгой американской семье ирландского происхождения. Я никогда не получал штрафов за вождение машины в нетрезвом состоянии и только один раз управлял автомобилем под воздействием алкоголя. Я никогда не терял работу, не разводился, и у меня всегда было много друзей и собутыльников. Я не был бродягой, бездомным и даже не походил на такого. Все это говорило мне мое чувство противоречия. Я очень просто разрешал возникавшие в моей жизни неприятности, ставя их в вину моему отцу, моей девушке или моему начальнику. Я смотрел на людей в А.А. и думал, что может быть, я бы остановился, если бы был постарше и столь же опустившимся, как они. Я говорил: «Вам легко призывать: перестань пить. Но мне только 22 года».

В начальной школе я был алтарным мальчиком и членом отряда бойскаутов. Имел награду от районного прокурора за гражданскую примерность, и вообще был «пай-мальчиком». Когда я начал пить, то вскоре нашёл группу ребят своего возраста, которые стали моей компанией. Мы много пробовали всякого и забавлялись. С переходом в среднюю школу я стал чаще пить, по крайней мере по субботам и воскресеньям. Я сразу нашёл работу на неполный рабочий день, чтобы были деньги на мои забавы. Я решил, что деньги на выпивку никогда не должны кем-то контролироваться, и с тех пор я никогда не был без работы. Неожиданно после многочисленных гулянок и попок я уже не был «пай-мальчик», а стал «своим в доску». К выпускному году обучения в школе у меня были довольно хорошенькие подружки и я много бывал в компаниях и на концертах рок-музыки. А с другой стороны алкоголь уже начал влиять на мою жизнь. С усилением моего пьянства отметки в школе неуклонно ухудшались. Я уже больше не занимался спортом или в каком-либо школьном кружке, и хотя я работал 25 часов в неделю, у меня никогда не было денег. Центр моих интересов сместился со здоровых юношеских увлечений на пьянку. Я пил и/или принимал какие-нибудь наркотики каждый день, страдал провалами памяти, начал лупить некоторых девушек,

с которыми встречался.

Окончив среднюю школу, я пошел учиться в колледж, но с тех пор, как я разведал все местные кабаки, я редко ходил на занятия. Очень даже скоро я понял, что никогда не справлюсь с той работой, которую мне надлежит делать в колледже. Я бросил учёбу и стал работать конторским служащим в одном из больших банков Нью-Йорка. С возрастанием доходов усилилось и моё пьянство. Вскоре на работе я встретил людей, которые, как и я, ходили по вечеринкам. Прошло совсем немного времени как я стал выпивать перед работой, во время обеда, после работы, перед тем, как сесть в поезд и ехать домой, и после ужина в местном баре. Некоторые вечера были весёлыми, но забавы и веселье не были столь частыми, как прежде в школе. В пьяном ступоре я, бывало, выделял такое, что обижало и ставило в затруднительное положение меня самого и моих друзей. Вставая на следующий день с постели (иногда после полудня), я был переполнен чувствами стыда и вины, которые, как я считал, можно было приглушить только одним - выпивкой. Всё чаще и чаще алкоголь ставил меня в такие ситуации, в которые я не хотел попадать. Я даже начал думать, что может быть, я не в своем уме, и что только благодаря выпивке я как-то ещё держусь. Родители без конца грозили прогнать меня из дома. Казалось, мне всё нипочём. Я, конечно, горевал бы о том, что меня прогнали из дома, что потерял свою девушку или работу, но всё же главным было напиться. Круг моих друзей сужался. Иногда я, бывало, стоял и выпивал в одиночку в каком-нибудь хорошем тихом баре, и если вдруг входил кто-то из знакомых, то обычно я не хотел заводить разговора, всё, что мне нужно было - это выпивка. Но я вёл себя так, как-будто я был рад их видеть потому, что я не хотел, чтоб они подумали, что у меня есть проблемы с выпивкой. Много усилий я потратил, пытаюсь вести себя так, чтобы другие не смогли заметить последствия алкоголя. Алкоголь всё в большей мере вызывал во мне депрессию. Приходила мечта - жить бы на берегу где-нибудь на Виргинских островах (с тех пор как я начал пить, я никогда не уезжал из родного города). Вот вдруг захотелось жить на берегу какого-нибудь из Виргинских островов и пить ром до тех пор, пока не умру. Мне казалось, это звучало трагично и романтично. Ещё я надеялся, что заболею смертельной болезнью и тогда, следовательно, смогу пить так, как хочу и никто не будет из-за этого ко мне приставать потому, что всё равно я умру. Не знал я о том, что как раз алкоголизм и является смертельной болезнью и, что со временем он может убить меня.

Под конец я стал искать помощи избавиться от того, что мне ка-

залось безумством. Я воображал, что могу кончить плохо: в психиатрической больнице, в смиренной рубашке, в палате, обитой войлоком. Психиатр, к которому я пришел, спрашивал об алкоголе и наркотиках. А мне хотелось говорить исключительно о других моих проблемах, а он всё продолжал расспрашивать об алкоголе и наркотиках. В конце концов он убедил меня попробовать посещать собрания А.А. Мои возражения основывались на моём возрасте и на том, что я еще не опустился на самое дно. Я сидел на собраниях, сравнивал и говорил себе: «Ну, я никогда не пил шотландское виски по утрам!» - или: «У меня никогда не было таких серьёзных неприятностей с полицией. Вот видишь ты не алкоголик!» Члены А.А. объяснили, что степень падения у всех людей разная и важно не то, сколько я пил, а как это на меня влияло. Вскоре, вместо того, чтобы сравнивать детали, я сосредоточился на другом и увидел, что выступавшие испытывали те же чувства, что и я, и оказались в том же положении. Если моё падение было достаточно низким для меня, то тогда оно было достаточно низким и для А.А. «Единственным требованием для вступления является желание бросить пить», - сказали мне члены А.А. Поэтому я решил попробовать. Хотя я не был уверен, что я алкоголик, но я точно знал, что я «смертельно устал быть смертельно уставшим».

Я стал регулярно посещать собрания А.А. Я схватился за тот факт, что, не обязательно надо быть алкоголиком, чтобы посещать собрания А.А. У меня появилось желание не пить вот именно сегодня. У меня были номера телефонов, и я пользовался вниманием и заботой, которые мне оказывали другие члены А.А. Я испытал великолепное ощущение, когда начал понимать, что я не испорченный и слабый человек, а я - больной. И вот наконец на Четвертое июля я был вознаграждён независимостью от алкоголя. Я посетил 90 собраний за 90 дней и нашёл себе наставника. Я посетил множество собраний А.А. для новичков. Этим было положено хорошее начало. Я следовал всем советам как только мог и стал активно работать в А.А. Я стал успешно продвигаться по службе, и прошёл путь от простого служащего в банке до руководящего работника торгового отдела крупной посреднической фирмы. И хотя сейчас мои отношения с семьёй, друзьями и сотрудниками по работе далеки от совершенства и отнюдь не безоблачны, но они больше не портятся из-за моих выпивок и употребления наркотиков. Сегодня я прежде всего член Товарищества А.А., посвятивший себя выздоровлению, служению и единству А.А. Но в то же время я свободен стать, кем захочу, без помех со стороны алкоголя.

**Грэйс**  
**вступила в А.А. в возрасте 24 лет**  
**«Ощущение душевной пустоты прошло...»**

Я всегда себя чувствовала не такой, как все остальные люди, и на самом деле это было так: я по происхождению латиноамериканка, живущая в окружении белых протестантов англосаксов. Меня удочерили, а отец мой был алкоголик. Приспосабливаться было нелегко, но я очень старалась. Я изменила свой характер и одежду и удалила акцент. Когда я по-настоящему выпила свою первую рюмку, я тоже сделала это в стремлении приспособиться, на сей раз к моим сотрудникам по работе.

После окончания средней школы, где у меня были хорошие отметки, я сняла себе квартиру и устроилась на секретарскую должность в большой бухгалтерской фирме. Мне очень нравилось работать в такой известной фирме, где я получала еженедельное жалование и имела возможность осуществить свои мечты. Я намеривалась продолжить своё образование на вечернем отделении колледжа, получить учёную степень и, в конце концов, стать работником социальной службы.

Но хотя мне очень нравилась моя работа, одновременно с этим чувством я испытывала множество опасений. Я боялась, что не смогу подружиться с моими утонченными сотрудниками; боялась, что мой латиноамериканский акцент будет отпугивать людей; боялась, что не справлюсь с работой ответственного секретаря.

В мою первую получку другие секретари пригласили меня с собой пообедать. Мы пришли в хороший ресторанчик и все они перед едой заказали спиртное, и из того, что они говорили, я поняла, что делали они это уже много раз. До этого единственным спиртным напитком, который я пробовала дома по особым случаям, было разбавленное вино, но я понимала, что здесь мне это не следует заказывать - это прозвучало бы так: «Пожалуйста, один стаканчик разбавленного вина», - и я попросила порцию джина и тоника, потому что это было то, что себе взяли другие.

Мне это понравилось. Я вдруг почувствовала себя блондинкой, высокой, обаятельной и очень раскованной. После этого я стала регулярно после работы бывать с остальными сотрудниками в где - либоЮ сначала один раз в неделю, а со временем - каждый вечер. Я пила в обеденный перерыв и не только в день получки, а каждый



день. Меня очень удивляло, что я могла много выпить без видимых последствий. Я, вроде бы, всегда «потребляла» больше, чем другие, но в то время, как остальные могли иногда плохо себя почувствовать, вести себя неподобающим образом или по утрам страдать похмельем, я поначалу никогда этого не испытывала. Позже, когда я пришла в А.А., я узнала, что способность много пить без видимых последствий часто является сигналом того, что настоящая беда впереди.

Несмотря на то, что я наслаждалась питьем и тем, как под его воздействием я себя чувствовала, у меня стали развиваться кое-какие внутренние конфликты. Из-за того, что я тратила так много денег на выпивку, у меня ничего не оставалось отложить, чтоб заплатить за вечернюю учёбу; некоторые из парней, с которыми я встречалась, давали мне хорошую «взбучку», когда я не хотела ничего больше делать, кроме как выпивать. Мои старые школьные друзья перестали рассчитывать на меня, когда строили свои планы, из-за того, что я всегда ставила выпивку на первое место. Всё это произошло очень быстро, и через два года всё на что я была способна - это ходить на работу и пить.

Но моё пьянство изменялось. Тот удивительный «подъём» после первых выпитых рюмок покинул меня, и я чувствовала себя так, как будто у меня всё время был грипп. Стараясь всё же достичь того прежнего «подъема», я стала пить различные напитки: виски, пиво, вино, водку. Результатом всего этого было тупое болевое ощущение и паранойя.

Всё это время я держалась за прежнюю работу, но скорее просто делала вид что работаю. У меня «душа уходила в пятки» от страха, когда звонил телефон или когда начальник хотел со мной поговорить. Автобусные остановки, транспорт, движущиеся и неподвижно стоящие объекты - всё пугало меня. Мне и в голову не приходило, что моё душевное состояние было связано с моим пьянством. В последующие два года моя выпивка продолжалась по следующему графику: каждый день в течении недели и в компаниях в выходные дни, всегда - с кем-нибудь и никогда - одна. И хотя стиль моего пьянства сильно не изменился, сама я очень изменилась. Я делала почти всё то, что я клялась, я никогда не буду делать. Я ненавидела себя за то, что я делала и за то, чего я не делала. Жизнь казалась бессмысленной и я чувствовала внутри себя пустоту. Я не знала, что хуже: жить или умереть.

Настала пора, когда я уже не могла пить и не испытывать последствий, и я стала пьянеть от очень малых доз. Даже мои друзья - со-

бутылки казались смущёнными в моей компании, потому что я стала громко пререкаться на людях, приводить к себе парней моих подруг, или теряла сознание и валялась по всем женским туалетам в городе. Изредка думалось, что пьянство было причиной изменения моего характера. Но чаще всего я думала, что схожу с ума. Я давала себе кучу обещаний: я отложу сколько-нибудь денег на учёбу, найду себе интересное занятие, посмотрю какие-нибудь кинофильмы, возьму отпуск, заведу новых друзей. Куда там! Я могла только пить и обижать окружающих, больше - ничего.

Иногда я слышала по радио объявления об А.А. или видела в книжном магазине книги по алкоголизму и удивлялась: «Неужели и ты такая, Грейс? Ты алкоголик?» Но я знала, что я не алкоголик. Я ведь все еще работала, да к тому же я - женщина и очень молодая. Но те объявления по радио и книжные обложки, должно быть, посеяли во мне зерно сомнения, потому что слово «алкоголик» стало на меня действовать.

Примерно в это время наша фирма разработала программу содействия своим сотрудникам (ПСС), и в связи с этим проводились всякие собрания и выпускались брошюры о том, как это здорово, что любой сотрудник, испытывающий какие-либо трудности, может обратиться к кому нужно и получить бесплатную помощь. Я, конечно, чувствовала, что мне нужна какая-то помощь, но я не знала в чём именно.

А мой начальник всё же знал. Он заметил, что-то неладное происходит со мной и это проявляется в моей работе и поведении. Я его очень уважала, и, когда он заговорил со мной об отсутствии должного качества в моей работе и о моих быстрых сменах настроения, я очень рассердилась и чувствовала себя униженной. Но так как мне нравилось с ним работать, и мне нужно было сохранить работу, я согласилась поговорить с исполнителями ППС и воспользоваться какой-либо помощью. Но я всё ещё не знала, какая помощь мне нужна: психиатрическая больница, таблетки, кредит для обучения в колледже, приличный молодой человек? Что конкретно?

Женщина из ППС, с которой я поговорила, значительно облегчила мою задачу. У неё был очень добрый характер и, хотя я к тому времени стала злой и ершистой, где-то глубоко во мне осталось нечто такое, что ещё могло откликаться на людскую доброту. После того, как она задала мне множество вопросов, но также выслушала, действительно выслушала, меня, она сказала: «Расскажи мне о твоих выпивках, Грейс.» Я просто обмерла ...

Пока я была у неё, эта женщина позвонила другой женщине, ко-

торая была первым человеком, связавшим меня с А.А. Я тут же поговорила с этой женщиной - членом А.А., и её удивительно тёплый голос сказал: «Самое плохое - позади, Грейс». Я плакала и плакала от облегчения. Я почему-то надеялась, что она права.

В тот же вечер я с этой женщиной посетила собрание А.А. и, несмотря на то, что я очень боялась - боялась, что у меня не получится, что я не приспособлюсь и не подойду - я ощутила в той комнате такой дух настоящего доброжелательства и радушия, который я никогда не забуду. Я не помню, что говорили люди, но я помню, как я себя чувствовала. Я чувствовала себя как дома, и мне хотелось остаться.

Сначала я не думала, что смогу бросить пить потому, что уже в течении шести лет не была трезвой. Но со временем я поняла, что могу не пить, воздерживаясь от алкоголя по одному дню каждый раз. Я ходила на всевозможные собрания: открытые, закрытые, собрания для начинающих, собрания для молодежи, для женщин, - и все они мне нравились. Меня по-настоящему поразило разнообразие людей в А.А., пришедших из самых разных социальных групп. Особенно я люблю слушать, как разные люди делятся своими мыслями о том, как они применяют Двенадцать Шагов, чтобы вылечиться от болезни алкоголизма. Наверное, сколько существует членов А.А. - столько же существует способов использования Двенадцати Шагов, и это прекрасно. Мы очень во многом похожи, но в то же время мы - отдельные личности. Я уже нахожу свой собственный подход, как найти себя.

Вот уже три года, как я остаюсь трезвой в А.А. Моя жизнь и моё отношение к себе значительно улучшилось. У меня теперь столько друзей, сколько не было за всю мою жизнь. Ощущение душевной пустоты прошло, и в А.А. я нашла, то, что всегда искала - дружеское отношение к себе и к другим людям. Я по-настоящему рада, что благодаря своему латиноамериканскому происхождению говорю на двух языках и могу помочь говорящим по-испански женщинам-новичкам в А.А. Наконец-то я смогла отложить сколько-то денег, и теперь по вечерам могу ходить на учёбу, а через пару лет должна получить учёную степень по социальным наукам. Я испытываю глубокое волнение от сознания того, что теперь я могу строить планы, могу, в разумных пределах, быть уверена в том, что смогу их выполнить. Когда я только пришла в А.А., я хотела только одного - остановить мучение. Сегодня я хочу продолжать жить.

**Джеф**  
**вступил в А.А. в возрасте 25 лет**  
**«Спасительное прибежище ...»**

Как только я сошел с автобуса компании «Трэйлвей» и вступил на заснеженную землю Новой Англии, так сразу же оказался в крепких объятиях моей матери, которая меня поцеловала и представила своему другу из А.А. - мужчине старше меня по возрасту, пар от дыхания которого зависал в холодном воздухе. Будучи слегка «под мухой» с помощью бутылки с «бухалом», спрятанной в моей походной сумке, я не очень церемонился с мистером А.А. и попросил объяснить, куда это он поедет на своем автомобиле (дом моей матери был в другом направлении), но он меня проигнорировал.

Я не брыкался и не орал, когда они распахнули передо мной дверь местного центра детоксикации. Я был слишком умён, чтобы допустить такое. Я гордился тем фактом, что получил образование в интернатах и колледже. Ладно, чтоб отстала мать, я пригласю свою гордыню на эти пять дней лечения, а потом заберусь в автобус и отправлюсь обратно в город. Когда я увидел старшую медсестру, то быстро «нырнул» в туалет, чтобы сделать последний глоток из бутылки. Правилом моей жизни было - в любом случае прятать свою выпивку.

Большинство людей, «просыхавших» в детоксе, были старше меня. Они бродили по комнатам, одетые в купальные халаты и в бумажных тапочках на ногах. Там был один беззубый старик по имени Джо, так он мне все уши прожужжал своими «военными рассказами»: «Алкоголь дал мне крылья для полета, а потом отнял небо...» - «Да, ты прав, Джо», - говорил я, глядя на шрамы на его лице. Помогали убивать время шашки и телевизор. Мы много ели всякого печенья, много пили кофе и смотрели фильм под названием «Разговор у доски» - о священнике с мелом у классной доски, который рассказывал о том как употребление алкоголя влияет на человеческий организм.

После выписки из детокса я заверил свою мать, что в моём последующем лечении в реабилитационном центре в штате Вермонт не может быть и речи: я не обязан торчать там целых три недели! Моя подружка ждёт - не дожждётся когда явится домой её герой - трезвенник. Я обещал посещать собрания А.А. в городе. На обратном пути в автобусе я восхищался ювелирными украшениями, которые я стащил у матери из шкатулки. Она всегда говорила, что, когда я

женюсь, то она мне даст кое-что из них, поэтому, я полагал, почему не взять своё сразу? На самом деле правда заключалась в том, что я не хотел работать, чтобы содержать себя и мою подругу, хотя мы и жили вместе. Часть драгоценностей можно было заложить, чтоб было чем платить за спиртное, но не за квартиру. Мне кажется, что тогда я относился к жизни так, словно общество было обязано меня содержать.

Моя подруга работала в ночных клубах танцовщицей в кардебалете, так что вечера у меня были свободными и я мог посещать собрания А.А. и я решил посетить его, чтобы подруга не наседала на меня. Прокуренный подвал церкви не соответствовал моему представлению о том, как надо проводить субботний вечер. Я чуть не свалился со своего места, когда какой-то старый кретин похлопал меня по плечу и выдал: «Привет! Меня зовут Эл. Крепко держись за свой стул, поскольку тебе предстоит величайшее путешествие в твоей жизни - не пей первой рюмки, ходи на собрания и станет лучше.» Потом он поднялся с места и сказал: «В здоровом теле - здоровый дух», - и сказал это так, что меня передернуло. Я опять оказался в какой-то жуткой школе, со всезнающими учителями, которые собрались читать мне нотации. Большой неприятностью в этой школе было то, что ты её никогда не окончишь. Достаточно одного взгляда на слово «Бог» в Двенадцати Шагах, висевших на стене, как священный свиток, чтобы для меня стало ясно, что не моё это место - данное Товарищество разочарованных душ. Пусть старики и старушки находят для себя в А.А. новую семью и религию взамен потерянных ими. Им нужна какая-то утешительная награда за то, что они в жизни потеряли. Я слишком молод, чтобы навсегда поклясться не пить спиртное и пойти на лужок жевать травку. Я не мог разделить страдания одного выступающего, который из-за алкоголя потерял всё: семью и служебную карьеру, насколько я мог понимать, моя жизнь ещё не начиналась. У меня были большие планы, я намеревался совершить много дел, поездить, повидать людей. Конечно, дела были заброшены, пока я «учился» пить без проблем, но всё это должно было скоро измениться, как только люди поймут какой я чудный парень. Старый Эл называл алкоголизм болезнью-убийцей - пугающие слова, которые влетали в одно ухо и вылетали из другого. На каждое место в этой комнате, считая и моё, приходится бесчисленное множество людей, повсюду убивающих себя алкоголем.

Задним умом, конечно, можно всё понять: головой своей я понимал, что мне нужна программа А.А., но своим нутром не очень сильно хотел связываться с этим. Это ж невозможно себе представить - ни-

когда не ходить ни в какую компанию?! Спиртное давало мне возможность (или мне так казалось) быть всем для всех, не обязывая никого взглянуть на то, кто же этот Джеф на самом деле. Я хотел прожить бурно, умереть молодым, оставив после себя симпатично выглядевший труп, над которым бы все рыдали на моих похоронах, если до этого дойдет дело. Я решил не появляться больше на собраниях А.А. и жить в тёмной комнатёнке моей подруги, пьянствуя и смотря телевизор. Бывало, раздвинув шторы, я глядел из окна на нормальных, идущих на работу людей, и ненавидел себя. Казалось вполне нормальным воровать продукты питания в универсаме и врать подруге, что я их купил.

Я негодовал по поводу её легких денег, достававшихся ей в качестве чаевых, и в то же время не стеснялся покупать на них себе пива, чтоб продержаться утром, и бутылку чего-нибудь крепкого, что приводило к круглосуточному пьянству. Однажды среди ночи, в порыве гнева на то, что пробудили от пьяного сна, я пробил кулаком раздвижные стеклянные двери в её спальне. Я пил и в приемной скорой помощи перед тем, как дежурный хирург наложил 38 швов на мои руки. Однажды ночью я не ложился спать и пил в преддверии осмотра для поступления в вытрезвитель, принадлежащий городу. Служащий вытрезвителя выделил мне койку в палате. Всю ночь алкоголики стонали, а другие в это время блевали в свои ведра. В миг просветления на ум пришел старый Эл: «Оставаться трезвым легче, чем стать трезвым». Однажды утром, после кошмара аутизма, находясь абсолютно безо всяких лекарств, я услышал голоса хора в церкви, находившейся на другой стороне двора, которые звучали как пение ангелов на Жемчужных вратах рая. Пятью днями позже консультант вытрезвителя усадил меня у себя в кабинете, чтобы сообщить мне сухие факты о выписавшихся пациентах. Статистика показывала, что из 35 выписавшихся, 34 возвращаются назад сюда же пьяными. Я прореагировал на это так: я покажу им, что я могу решить этот вопрос раз и навсегда. Пусть увидят, что я не приду больше в этот свинушник. Но когда они меня выпустили, я сделал как раз не то, что я собирался сделать: купил бутылку, чтобы отметить ... Вскоре после этого моя подруга потеряла ко мне всякое доверие и попросила меня забрать мои вещи из её дома.

К счастью (говорят, что Бог любит детей и пьяниц), было одно место, где я мог остановиться. Отец настаивал, чтобы я ходил в А.А., иначе он найдет мне тяжёлую работу с бригадой строителей. Мне предложили, и я посетил за 90 дней 90 собраний А.А. Мне сказали, что если и после этого я захочу пить, то и тогда можно будет облег-

чить мои горести. И хотя я бросил ходить в А.А. и пил ещё какое-то время после этих 90 дней, в моей душе семена А.А. дали живительные ростки.

Я не пил этой самой первой рюмки по одному дню каждый раз, и меня стало тянуть в помещение А.А., как в спасительное прибежище от искушений коварных городских улиц, напичканных барами и винными магазинами. Я старался не сравнивать мой молодой возраст или мою собственную историю стем, что рассказывали другие члены А.А. Единственное необходимое условие для членства в А.А. - это желание бросить пить. Я старался отыскать в себе чувства, сходные с чувствами людей, с их силой духа и надеждами, деливших пережитым, чтобы самим оставаться трезвыми. Новичок узнаёт в А.А., что он не должен больше пить. Мне было трудно попросить кого-либо о помощи, и я долгое время не просил, но продолжал появляться на собраниях А.А., и людям стало не хватать меня, когда я не приходил. Нигде мне не уделяли столь много внимания, и даже награждали меня аплодисментами за откровения о том, как скверно быть пьяным. Я стал замечать среди сидящих со мной в первом ряду людей моего возраста и младше. Когда ветераны сказали мне, что это просто здорово, что я понял предназначение А.А. молодым и тем избавил себя от всяких «все ещё», то я перестал осуждать, критиковать, и жаловаться, и за это ко мне начали относиться с благодарностью. Жизнь моя стала настолько лучше, что я, новичок А.А., даже не надеялся на такую перемену. Знайте все: А.А. работает!

## 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.