

# **Анонимные Алкоголики ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ**

## **ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ: некоторые методы сохранения трезвости, используемые членами Анонимных Алкоголиков**

*... лечение предполагает в первую очередь отказ от спиртного...*  
Американская медицинская ассоциация

### **О названии книги...**

Даже слова «быть трезвыми», – не то что «жить трезвыми» – задевали многих из нас, когда мы впервые слышали такой совет. Хотя мы много пили, многие из нас никогда не чувствовали себя пьяными и были уверены, что это почти незаметно по нашей речи и поведению. Многие из нас никогда не шатались, не падали, и наши языки не заплетались; другие никогда не буйствовали, не прогуляли ни одного рабочего дня, не попадали в автомобильные аварии и, уж конечно, никогда не попадали в больницу или тюрьму за свое пьянство. Мы знали многих, которые пили гораздо больше нас, а также тех, кто совсем не мог удержаться от выпивки. Мы были не такими. Поэтому совет, что, возможно, нам вообще не следует пить, воспринимался нами почти как оскорбительный. Кроме того, к чему такие радикальные перемены? Как мы тогда сможем жить? Конечно, нет ничего плохого в паре коктейлей на деловом ланче или перед обедом. Разве не каждый имеет право расслабиться, пропустив несколько рюмок, или выпить пару бутылочек пива отходя ко сну? Однако, после того как мы узнали некоторые факты о болезни под названием «алкоголизм», наши взгляды менялись. Нам открылся тот факт, что, вероятно, миллионы людей больны алкоголизмом. Медицинская наука не объясняет нам причину этого, но специалисты по проблемам алкоголизма уверяют, что любая выпивка вредна для алкоголика или для человека, чье пристрастие к выпивке превратилось в проблему. Наш опыт в подавляющем большинстве случаев подтверждает это. Таким образом, привычка не пить вообще – то есть поддерживать трезвость – становится основой излечения от алкоголизма. Следует еще раз подчеркнуть: жить трезвыми не означает быть мрачными, скучными и неприкаянными, чего некогда мы опасались, скорее это такое состояние, которым мы постепенно начинаем наслаждаться и которое приносит гораздо больше радостного возбуждения, чем наши хмельные дни. Мы покажем вам, как это достичь.

### **Зачем – «не пить»?**

Мы, члены общества Анонимных Алкоголиков (А.А.), находим ответ на этот вопрос при честном взгляде на наше прошлое. Наш опыт со всей очевидностью показывает, что любая выпивка создает серьезные проблемы для алкоголика, или для человека, пристрастившегося к алкоголю.

По словам Американской медицинской ассоциации:

*«Алкоголь, помимо того, что он вызывает привыкание, оказывает также психологическое воздействие, которое изменяет мышление и способность рассуждать. Одна рюмка может изменить мышление алкоголика так, что он почувствует, что может*

*себе позволить еще одну, а потом еще и еще... Алкоголик может научиться полностью контролировать свою болезнь, но не сможет избавиться от своего пристрастия до такой степени, чтобы вернуться к употреблению спиртного без каких-либо неприятных последствий.»<sup>1</sup>*

Мы повторяем: к некоторому нашему удивлению оказалось, что стать трезвыми не означает, как мы ожидали, сделать свою жизнь мрачной или отравлять радость другим людям. Пока мы пили, нам казалось, что без спиртного и жизни нет. Но для большинства членов А.А. жить трезвыми – означает жить по– настоящему, ощущая радость. Для нас это намного лучше, чем все те беды, которые мы испытывали, когда пили.

Еще одно замечание: стать трезвым может любой. Нам всем это удавалось не единожды. Вся штука в том, чтобы жить трезвыми. Именно об этом наша книга.

## **1. Пользоваться этой книгой.**

Мы не излагаем в этой небольшой книге программу излечения от алкоголизма. О Шагах Анонимных Алкоголиков, которые описывают такую программу, подробно рассказывается в книгах «Анонимные Алкоголики» и «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций». Здесь эти Шаги не разъясняются, равно как и не обсуждаются описываемые ими процессы. В этой книге мы рассказываем лишь о некоторых методах, которыми мы пользовались для того, чтобы жить без алкоголя. Предлагаем их вашему вниманию, независимо от того, интересуется ли вас Сообщество А.А. Алкогольный период нашей жизни был связан со множеством привычек, как важных, так и не очень. Одни из них были привычками мышления или были связаны с нашими внутренними ощущениями; другие – привычками поведения, определявшими наши поступки и действия. При переходе к трезвому образу жизни, мы обнаружили, что нуждаемся в замене старых привычек новыми. (Например, вместо того, чтобы выпить очередную рюмку – ту, которую вы уже держите в руке или собираетесь налить, – могли бы вы немного повременить с этим до тех пор, пока вы не прочтете до конца одиннадцатую страницу? Ну, а пока будете читать, выпейте вместо спиртного немного лимонада или фруктового сока. Немного позднее мы объясним более подробно, что кроется за таким изменением привычек.) После того, как мы потратили несколько месяцев на закрепление этих новых привычек и способов трезвого поведения и мышления, они стали для нас почти что второй натурой, в той же степени, в какой ранее это относилось к потребности выпивать. Жизнь без алкоголя началась легко и естественно, а вовсе не в результате долгой и скучной борьбы. Этими практическими, ежечасными методами легко можно пользоваться дома, на работе или в обществе. Здесь также приводятся некоторые вещи, которые мы научились не делать или избегать. Это те самые вещи, которые, как нам теперь ясно, побуждали нас к выпивке или иным образом препятствовали нашему выздоровлению. Мы полагаем, что многие, а может быть и все обсуждаемые здесь советы помогут вам удобно и легко устроить вашу трезвую жизнь. Порядок, в котором они приводятся в этой книге, не имеет никакого значения. Ими можно пользоваться в любом порядке, лишь бы это шло на пользу дела. Кроме того, перечень советов не является исчерпывающим. Практически любой член А.А., которого вы встретите, может подкинуть вам, по крайней мере, еще одну хорошую идею, не упомянутую здесь. Возможно, вы и сами придете к чему-то совершенно новому, что окажется полезным для вас. Надеемся, что вы поделитесь своим опытом с теми, кто в нем нуждается. А.А. как товарищество, не одобряет и не рекомендует, чтобы абсолютно все алкоголики следовали каждому, приводимому здесь, способу действий. Однако каждый приведенный здесь метод оказался в свое время пригодным для некоторых членов А.А. и, в свою очередь, может быть полезен для вас. Эта книга задумана не для того, чтобы быть раз прочитанной и забытой, а как карманный

---

<sup>1</sup> Отрывок из официального заявления, сделанного 31 июля 1964.

справочник, к которому время от времени следует обращаться за советом. Теперь – два полезных предупреждения:

### **А. Будьте восприимчивы к новым идеям.**

Возможно, некоторые из предлагаемых здесь советов вам не понравятся. Мы убедились, что в этом случае, вместо того, чтобы навсегда отказываться от них, лучше на какое-то время отложить их рассмотрение. Если мы не отринем их окончательно, то позднее, если, конечно, захотим, мы сможем вернуться к ним и постараться проверить идеи, которые раньше нам не понравились. Некоторым из нас, например, дружеские советы и участие со стороны наставника из А.А. очень помогли сохранить трезвость в самые первые дни без спиртного. Другим, прежде чем в конце концов воспользоваться помощью наставника, надо было сначала побывать в различных группах и познакомиться со многими членами АА. Некоторым из нас огромную поддержку при воздержании от спиртного оказали молитвы, выполненные с соблюдением всех формальностей, в то время как другие избегали всего, что было связано с религией. Однако все мы были вольны, при желании, изменить впоследствии наше отношение к этим идеям. Многие из нас обнаружили, что чем раньше мы приступаем к осуществлению Двенадцати Шагов, предлагаемых в качестве программы излечения от алкоголизма в книге «Анонимные Алкоголики», тем лучше. Другие полагали, что с этим нужно повременить, пока не пройдет какое-то время с момента начала трезвой жизни. Дело в том, что не существует какого-то специального, предписанного А.А., правильного и неправильного способа действий. Каждый выбирает то, что ему (или ей) кажется наилучшим, не закрывая двери перед другими видами помощи, которые могут пригодиться позднее. И каждый из нас старается уважать право других поступать по-своему. Иногда член А.А. может говорить о принятии той или иной части программы, подобно тому, как посетитель кафе выбирает то, что ему по вкусу, и оставляет без внимания то, что ему не нравится. Может быть, придут другие «посетители» и выберут то, что не выбрал он, а может быть, он и сам вернется сюда попозже и выберет некоторые из отвергнутых ранее идей. Следует, однако, помнить о соблазне наброситься в кафе на десерты, салаты, мучное и прочие блюда, которые нам особенно нравятся. Это служит нам серьезным напоминанием о необходимости сбалансировать свою жизнь. При излечении от алкоголизма мы убеждались в необходимости сбалансированной диеты идей, даже если поначалу одни из них казались нам более приятными, чем другие. Подобно хорошей пище, хорошие идеи не принесут нам добра, если мы не будем пользоваться ими с умом. Это приводит нас ко второму предостережению.

### **Б. Пользуйтесь здравым смыслом.**

Мы убедились в том, что предлагаемыми ниже советами следует пользоваться, опираясь на обыкновенный здравый смысл. Эти советы можно использовать отнюдь не на благо точно так же, как и любую другую идею. Возьмем, к примеру, замечание об употреблении сладкого. Ясно, что алкоголики, страдающие диабетом, излишней полнотой или заболеваниями, связанными с ненормальным содержанием сахара в крови, должны найти заменители сладостям для того, чтобы без вреда для своего здоровья извлечь пользу из идеи об употреблении сладкого при излечении от алкоголизма. (Многие диетологи, в качестве общего правила, рекомендуют употреблять легкие закуски, богатые белком, вместо конфет.) Кроме того, вообще никому не стоит чрезмерно увлекаться сладостями, даже в лечебных целях. Следует, помимо сладкого, употреблять в пищу сбалансированный набор продуктов. Другой пример относится к использованию принципа «Тише едешь – дальше будешь». Некоторые из нас убедились в том, что это разумное замечание можно употребить, как оправдание своей медлительности, лени и грубости. Конечно же, не в этом заключается смысл содержащегося в этом высказывании призыва. Использование его должным образом

может исцелять, неправильное его применение может препятствовать нашему выздоровлению. Кое-кто из нас мог бы добавить: «Тише едешь – дальше будешь, но надо же все– таки ехать!» Ясно, что следует разумно пользоваться любыми советами. Каждый описанный здесь метод необходимо применять со здравым смыслом. Далее. А.А. не претендует на научность изложения того, как оставаться трезвыми. Мы можем поделиться с вами лишь нашим собственным опытом, а не профессиональными теориями и разъяснениями. Так что вы не найдете на этих страницах ни новых медицинских рецептов, как быстро бросить пить, если вы все еще пьете, ни каких-либо чудесных секретов, как облегчить себе похмелье или вообще не испытывать его. Иногда прийти к трезвому образу жизни можно самостоятельно, будучи дома; но часто длительное употребление спиртного вызывает такие серьезные заболевания, что лучше прибегнуть к медицинской помощи или лечь в больницу в переходный период после отказа от спиртного. Если вы серьезно больны, то вам вначале может понадобиться профессиональная помощь, прежде чем вы сможете заинтересоваться тем, что мы здесь предлагаем. Тем же из нас, кто не был так болен, пришлось выпаривать из себя алкоголь в компании других членов А.А. Так как мы сами справились со своей болезнью, то часто можем просто по-человечески помочь другим и облегчить их мучения и страдания. По крайней мере, мы таких людей понимаем. Мы были на их месте. Итак, эта книга о том, как не пить (а не о том, как перестать пить). Она о том, как жить трезвыми. Мы поняли, что для нас выздоровление начиналось с отказа от спиртного – с обретения трезвости и отказа от алкоголя в любой его форме и любом количестве. Мы убедились также, что нам нужно держаться подальше от любых других снадобий, действующих на психику. Мы можем вступить на путь обретения полноценной и доставляющей удовлетворение жизни только будучи трезвыми. Трезвость – отправная точка нашего пути к выздоровлению. В известном смысле, эта книга о том, как управлять своей трезвостью. (Раньше мы не умели этого делать, потому и пили.)

## **2. Удержаться от первой рюмки.**

В А.А. часто можно услышать выражения типа: «Не выпьешь первую рюмку – не будешь пьяным» и «Одной рюмки слишком мало, а двадцати – слишком много». Многие из нас, когда только начинали пить, никогда не выпивали, да и не хотели, больше одной-двух рюмок. Со временем, однако, это число увеличивалось. Шли годы, и мы обнаруживали, что начинаем пить все больше и больше, иногда при этом сильно напиваясь и продолжая запой. Может, это не всегда проявлялось в нашей речи или походке, но к тому времени мы уже никогда не были совершенно трезвыми. Если это начинало нас беспокоить, то мы могли себя поприжать, постараться ограничиться одной-двумя рюмками или переключиться с крепких напитков на пиво или вино. По крайней мере, мы пытались уменьшить количество выпитого, чтобы не слишком «перебрать», или старались скрыть от других, сколько мы пьем. Однако, прибегать к этим ухищрениям становилось все труднее и труднее. Иногда мы даже давали зарок не пить и некоторое время действительно не пили. В конце концов мы снова возвращались к выпивке – вначале выпивая всего лишь по одной рюмке. Так как это явно не приносило особого вреда, то у нас создавалось ощущение, что вполне можно выпить еще по одной. Возможно что мы ограничивались этим, испытывая огромное удовлетворение от того, что можем остановиться после одной-двух рюмок. Некоторые из нас поступали так снова и снова. На самом деле это оказывалось ловушкой. У нас складывалось впечатление, что мы можем пить без особых опасений. Затем (на каком-нибудь торжестве, при личном горе или просто без повода) могло случиться так, что после двух-трех рюмок нам становилось хорошо и мы решали, что еще одна-две не повредят. И вдруг мы обнаруживали, что, абсолютно не желая этого, мы снова сильно пьем. Мы вернулись к тому, с чего начали – мы снова напивались помимо своего желания. Повторение таких случаев вынуждало нас сделать логически неизбежный вывод: если мы сможем удержаться от этой самой первой рюмки, то

никогда не напьемся. Следовательно, вместо того, чтобы следить за тем, чтобы никогда не напиваться или стараться ограничить число рюмок или количество выпитого, мы учились сосредотачиваться только на воздержании от одной рюмки – самой первой. Фактически, вместо того, чтобы заботиться о том, на какой по счету рюмке следует остановиться во время выпивки, мы отказываемся только от одной рюмки – той, с которой эта выпивка началась. Это звучит до смешного просто, не правда ли? Многим из нас теперь трудно поверить, что мы сами не могли до этого додуматься, пока не пришли в А.А. (Разумеется, по правде говоря, мы никогда по-настоящему не хотели бросать пить до тех пор, пока не узнали правду об алкоголизме.) Главное же заключается в следующем: теперь мы знаем, что это то, что нам помогает. Вместо того, чтобы стараться выяснить, сколько мы можем выпить – четыре? шесть? дюжину? – мы помним следующее: «нужно воздержаться только от этой первой рюмки». Это намного проще. Привычка рассуждать таким образом помогла сотням тысяч из нас оставаться трезвыми в течение многих лет. Врачи, являющиеся специалистами по алкоголизму, рассказывают, что имеется серьезное медицинское обоснование для такого воздержания от первой рюмки. Именно первая рюмка, сразу или немного позднее, приводит в действие механизм, заставляющий нас пить все больше и больше до тех пор, пока мы опять не попадем в беду из-за нашей выпивки. Многие из нас пришли к убеждению, что наш алкоголизм – это пристрастие к алкоголю как к наркотику; как и всякий наркоман, который хочет поддержать процесс своего выздоровления, мы должны воздержаться от первой дозы того наркотика, к которому у нас выработалась тяга. Наш опыт, похоже, подтверждает этот вы–вод. Об этом вы можете прочесть в книге «Анонимные Алкоголики» и в нашем журнале «Грейпвайн», а также услышать от самих членов А.А. во время их встреч, когда они рассказывают о себе.

### **3. Использовать суточный план**

Когда мы пили, нам часто бывало так худо, что мы клялись: «Больше никогда!» Мы давали зарок бросить пить чуть ли не на год или обещали кому-нибудь не прикасаться к спиртному три недели или три месяца. И конечно же, мы пытались не пить в течение того или иного промежутка времени. Мы были совершенно искренни, когда давали эти клятвы сквозь стиснутые зубы. Мы от всего сердца никогда больше не хотели напиваться. Мы были полны решимости. Мы клялись не пить вообще, намереваясь отныне в любом обозримом будущем обходиться без спиртного. Однако, несмотря на все наши добрые намерения, результат почти неизбежно оказывался одним и тем же. В конечном итоге наши клятвы и те страдания, которые к ним приводили, изглаживались из памяти. Мы снова на–пивались и попадали в еще большие неприятности. Наше клятвенное «навсегда» соблюдалось не очень долго. Некоторые из нас, давая такие зарок, мысленно делали оговорку – мы говорили себе, что такое обещание не пить относится только к крепкому спиртному, а не к пиву и вину. В результате мы убеждались (если это еще не было нам известно), что от пива и от вина можно «надраться» с тем же эффектом, что и от «крепкого» – нужно только выпить побольше. От вина и пива мы доходили до такого же невменяемого состояния, как раньше от «крепкого». Да, кое-кто из нас строго соблюдал данную клятву и полностью воздерживался от спиртного – пока не истек срок... Затем, заканчивая «сухую полосу», мы снова начинали пить, и скоро вновь начинались беды, но теперь уж с дополнительным бременем нового ощущения вины и угрызений совести. Теперь, пройдя через эту борьбу, мы в А.А. стараемся избегать выражений типа – «завязать» и «дать зарок». Они напоминают нам о наших неудачах. Хотя мы и уяснили себе, что алкоголизм является хроническим и необратимым состоянием, наш опыт научил нас не давать долгосрочных обязательств в отношении нашей трезвости. Мы убедились, что более реальным – и более успешным – будет такое выражение: «Я не буду пить только сегодня». Мы можем планировать не пить сегодня, даже если вчера были пьяны. Может быть, мы завтра напьемся – кто знает, доживем ли мы вообще до завтра? – но мы решаем не пить именно в эти предстоящие 24 часа. Независимо от каких-либо соблазнов или

побуждений, мы намерены пойти на любые необходимые для этого крайности, лишь бы не пить сегодня. Вполне понятно, наши друзья и семьи устали слышать от нас постоянную клятву – «ну, на этот раз я действительно взялся всерьез» – и видеть нас потом опять «набравшимися». Поэтому мы больше не обещаем не пить ни им, ни друг другу. Каждый из нас обещает это самому (или самой) себе. В конце концов на карту поставлены наша собственная жизнь и здоровье. Не наша семья или наши друзья, а мы должны сделать все необходимое для нашего здоровья. Если желание выпить оказывается действительно сильным, многие из нас разбивают сутки на более мелкие отрезки. Мы принимаем решение не пить, скажем, один час. Мы можем вынести временное неудобство воздержания всего лишь еще один час, потом еще час, еще и так далее. Многие из нас начали свое выздоровление именно таким образом. Фактически, каждый случай излечения от алкоголизма начинался с одного часа без спиртного. В качестве одного из вариантов, можно просто откладывать на потом (очередную) рюмку. (Что вы думаете об этом? Все еще потягиваете лимонад? Отложили ли вы на потом ту самую рюмку, которую мы упоминали на первой странице?) Следующую рюмку можно будет выпить позднее, а в настоящий момент мы воздержимся от нее, по крайней мере на сегодня или хотя бы на некоторое время. (Скажем, до конца этой страницы?) Суточный план легко применим к любым условиям. К его выполнению можно приступить в любое время, где бы мы ни были. Дома, на работе, в баре или в больничной палате, в 4 часа дня или в 3 часа ночи мы можем решить, что начиная с этого момента, мы не будем пить в течение последующих 24 часов или, хотя бы, пяти минут. Этот план лишен тех недостатков, которые сопутствуют нашим зарокам или обещаниям «завязать», поскольку мы постоянно обращаемся к нему снова и снова. Время действия зарок и обещаний «завязать», как и планировалось, подходит к концу, и мы чувствуем себя вправе снова выпить. Но «сегодня» – это то, что с нами всегда. Жизнь состоит из суток; «сегодня» – это все, что мы имеем, и каждый может прожить один день без спиртного. Прежде всего мы стараемся жить сегодняшним днем для того, чтобы оставаться трезвыми – и это нам помогает. Как только эта идея внедряется в наше сознание, мы обнаруживаем, что суточный план оказывается эффективным и действенным средством решения и многих других проблем в нашей жизни.

#### **4. Помнить о том, что алкоголизм – это неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь**

В мире много людей, которым нельзя есть определенную пищу – устрицы, клубнику, яйца, огурцы, сахар или еще что-нибудь – без ущерба для своего самочувствия или даже здоровья. Человек, страдающий аллергией подобного рода к пище, может испытывать сильное чувство обиды за себя, жалуясь каждому на то, что он несправедливо обделен, постоянно хныча из-за того, что он не может или ему не разрешают есть нечто очень вкусное. Ясно, что если даже мы чувствуем себя обиженными на судьбу, то все равно неразумно игнорировать особенности нашего физиологического устройства. Когда мы пренебрегаем пределами наших физических возможностей, могут возникнуть серьезные неприятности и даже начаться болезнь. Для того, чтобы оставаться достаточно здоровыми и счастливыми, мы должны научиться жить в соответствии с возможностями собственного организма. Одна из новых привычек мышления, которая может появиться у выздоравливающего алкоголика, заключается в спокойном отношении к себе, как к человеку, которому необходимо избегать употребления определенных химических веществ (алкоголя и его заменителей), если он (или она) хочет сохранить свое здоровье. Свидетельством тому служат те времена, когда мы сами пили, сотни тысяч человеколет, пропитых нами в общей сложности, и огромное количество поглощенного спиртного. Теперь мы знаем, что с годами проблемы, вызванные пьянством, постоянно обостряются. Алкоголизм прогрессирует. О, конечно, у многих из нас были периоды от нескольких месяцев до нескольких лет, когда казалось, что пьянство пройдет само собой. Мы, казалось, могли выпивать довольно много

без каких-либо серьезных последствий. Или мы все время были трезвыми, исключая отдельные вечерние выпивки, и, насколько нам казалось, мы не стали пить больше или чаще. Не происходило ничего ужасного или драматического. Однако, как мы понимаем теперь, рано или поздно наши проблемы, связанные с алкоголем, неизбежно становятся все более серьезными. Некоторые наркологи утверждают, что алкоголизм несомненно развивается, по мере того, как мы становимся старше. (Может, вы знаете кого-нибудь, кто не становится старше?) После бесчисленных попыток доказать обратное, мы также убеждены в том, что алкоголизм, подобно некоторым другим болезням, неизлечим. Он не может быть «излечен» в том смысле, что мы не можем изменить химический состав нашего тела и вновь обрести то состояние, которым обладают нормальные, умеренно пьющие люди, какими многие из нас были в юности. Как говорят некоторые из нас, мы вольны в этом не более, чем маринованный огурец, который захотел стать свежим. Никакие использованные нами лекарства или психологические методы не «излечили» нас от алкоголизма. Далее, наблюдая тысячи и тысячи алкоголиков, которые не перестают пить, мы неуклонно приходим к убеждению, что алкоголизм – смертельная болезнь. Мы видели не только алкоголиков, упившихся до смерти, умиравших во время «отходняка» от белой горячки (БГ) или от судорог, или от цирроза печени, прямо вызванного пьянством. Мы знаем также о множестве смертных случаев, официально не связанных с алкоголем, но в действительности вызванных им. Часто, когда в качестве непосредственной причины смерти указывались автомобильная авария, утопление, убийство, самоубийство, сердечный приступ, пожар, пневмония или паралич, на самом деле, истинной причиной случившегося было тяжелое опьянение, которое и привело к трагическому исходу. Конечно, большинству из нас, членов А.А., в то время, когда мы пили, такая судьба не угрожала. И, вероятно, многие никогда не переживали ужас последних стадий хронического алкоголизма. Но мы видели, что это может произойти с нами, если мы будем продолжать пить. Когда вы садитесь в автобус, направляющийся в город за тысячу миль отсюда, то вы прибудете по назначению, если не выйдете из автобуса и не двинетесь в обратном направлении. Ну, хорошо, а что вы предпримете, если узнаете, что вы больны неизлечимой, прогрессирующей смертельной болезнью – неважно, алкоголизмом или чем-нибудь другим, скажем, болезнью сердца или раком? Многие просто отказываются верить в это, игнорируют свое состояние, отвергают любые методы лечения, мучаются и умирают. Но есть и другой путь. Вы можете согласиться с «диагнозом», убежденные вашим врачом, друзьями или самими собой. Затем вы стараетесь выяснить, что можно сделать (если вообще что-нибудь можно) для того, чтобы держать свое состояние «под контролем» и, таким образом, прожить еще много счастливых, продуктивных и здоровых лет; словом, жить до тех пор, пока вы как следует будете заботиться о себе. Вы полностью осознаете всю серьезность своего положения и предпринимаете разумные действия, необходимые для того, чтобы жить здоровыми. Это оказывается удивительно легко сделать в отношении алкоголизма, если вы действительно хотите быть здоровыми. А с тех пор как мы, члены А.А., узнали, сколь радостной может быть жизнь, мы в самом деле хотим быть здоровыми. Мы стараемся никогда не упускать из виду тот непреложный факт, что мы больны алкоголизмом, но, вместе с тем, учимся не тяготиться этим, не жалеть самих себя и не говорить об этом постоянно. Мы принимаем наш алкоголизм как свойство нашего тела – как наш вес или необходимость носить очки, или как любую аллергию, которая может появиться. Затем можно прийти к пониманию того, как, несмотря на то, что мы узнали о себе, устроить свою жизнь, не мучаясь, наиболее удобным способом. Это, конечно, возможно, до тех пор, пока мы воздерживаемся от, первой рюмки (помните?) всего лишь в течение текущего дня. Один слепой член А.А. рассказывал, что его алкоголизм был очень похож на его слепоту. «Как только я признал потерю зрения, – объяснял он, – и прошел доступную для меня реабилитационную тренировку, я обнаружил, что действительно могу с помощью трости или собаки совершенно безопасно ходить куда угодно именно до тех пор, пока не забываю и не пренебрегаю тем фактом, что я – слепой. Однако, стоит мне забыть об этом, как я сразу попадаю в беду или в трудное положение.» «Если вы хотите выздороветь,–

говорила одна женщина в А.А., – то просто нужно следовать назначенному вам лечению и предписаниям врача и продолжать жить как ни в чем не бывало. Это нетрудно, пока вы помните то, новое, что вы узнали о своем здоровье. Разве будет у вас время чувствовать себя „обделенными природой“ или жалеть себя, когда вы обнаружите, сколько радостей существует, если жить счастливо и не боясь собственной болезни?» Итог сказанному можно подвести следующим образом: мы всегда помним о том, что больны неизлечимой, потенциально смертельной болезнью под названием алкоголизм, и вместо того, чтобы упорно продолжать пить, мы пред- почитаем отыскать и поддерживать приносящий радость образ жизни без алкоголя. Не следует стыдиться этой болезни. Это не позорно. Никто не знает точно, почему одни люди становятся алкоголиками, а другие – нет. В этом нет нашей вины. Мы не хотели стать алкоголиками. Мы не старались приобрести эту болезнь. Мы не страдали от своего алкоголизма потому, что, в конце концов, мы просто наслаждались им. Мы никогда не замыслили обдуманно или злонамеренно делать то, за что впоследствии приходилось стыдиться. Мы поступали так вопреки своему здравому рассудку и инстинкту, потому что действительно были больны и даже не знали об этом. Мы поняли, что не будет толка от бесполезных сожалений и тревог по поводу того, как мы стали такими. Первый шаг на пути к лучшему самочувствию и излечению – это просто отказ от спиртного. Постарайтесь вникнуть в смысл сказанного. Не лучше ли было бы осознать, что наше здоровье можно поправить, чем проводить большую часть времени в ужасных терзаниях по поводу того, что с нами случилось? Мы убедились в том, что такое отношение к себе является более оптимистичным и более приятным, чем наша прежняя привычка представлять себя в мрачном свете. Это к тому же ближе к истине. Мы это знаем. Доказательством может служить то, как мы ощущаем себя, как поступаем и думаем теперь. Всякий, кто пожелает, может проверить такой новый подход к себе при помощи «бесплатного испытательного срока». Впоследствии, всякий, кто захочет вернуться к прежнему, свободно сможет сделать это в любое время. Это ваше право – вернуться к собственным невзгодам, если вы того хотите. С другой стороны, вы можете также отдать предпочтение новому отношению к себе. Это тоже ваше право.

## **5. «Живи и давай жить другим»**

Старая поговорка «Живи и давай жить другим» кажется настолько банальной, что ее легко недооценить. Конечно же, одной из причин ее многолетней популярности является то, что она оказывалась полезной во многих случаях. Мы, члены А.А., находим в ней свой особый смысл, помогающий нам не пить. Она особенно помогает сосуществовать с людьми, действующими нам на нервы. Обозревая еще раз наше алкогольное прошлое, многие из нас могут увидеть, как часто, а то и очень часто наш алкоголизм оказывался связанным с другими людьми. Попробовать пива или вина в годы нашей юности казалось вполне естественным, так как многие делали то же самое, и нам хотелось заслужить их одобрение. Затем пошли свадьбы, конфирмации, крещения, праздники, футбольные матчи, вечеринки и деловые ланчи... список можно продолжать до бесконечности. Во всех утих случаях мы пили, по крайней мере отчасти, потому, что пили все вокруг и ждали того же от нас. Те из нас, кто начинал пить в одиночку или выпивал время от времени тайком, часто поступали так для того, чтобы скрыть от кого-либо, сколько мы пьем. Не так уж часто нам нравилось слышать от других замечания по поводу наших выпивок. Если это происходило, то мы частенько приводили «причины» выпивки, чтобы отвести критику и заглушить недовольство. Некоторые из нас замечали, что становились после выпивки спорщиками или даже были настроены воинственно по отношению к другим людям. В то же время, многим становилось легче общаться с людьми после одной– двух рюмок – неважно, была ли это вечеринка, трудная сделка, интервью при приеме на работу или даже секс. Наши пьянки приводили многих к тому, что мы выбирали себе друзей в зависимости от того, сколько они пили. Мы даже меняли своих друзей, когда чувствовали, что «переросли» их манеру пить.



Мы предпочитали настоящих выпивох тем, кто ограничивался одной-двумя рюмками, и старались избегать трезвенников. Многие из нас чувствовали свою вину и злились на то, каким образом реагировала на пьянство наша семья. Некоторые лишались работы, так как начальники или коллеги возражали против того, что мы пьем. Мы советовали окружающим заниматься своим делом и оставить пас в покое. Часто мы испытывали раздражение и страх даже по отношению к тем, кто не критиковал нас. Чувство своей вины делало нас излишне восприимчивыми к словам или действиям со стороны окружающих, и мы таили недобрые чувства. Иногда мы меняли посещаемые нами бары, работу или квартиру только для того, чтобы не встречаться с конкретными людьми. Таким образом, огромное число людей, помимо нас самих, тем или иным образом вовлекалось в орбиту нашего пьянства. Когда мы бросили пить, то с огромным облегчением обнаружили, что те, кого мы встретили в А.А. – выздоровевшие алкоголики – вели себя совершенно иначе. Они относились к нам без критики и подозрительности, по с пониманием и заботой. Однако совершенно естественно, что мы еще встречаем, как внутри, так и вне А.А., людей, которые действуют нам на нервы. Мы можем заметить, что наши друзья (не из А.А.), сотрудники или члены семьи ведут себя с нами так, как будто мы продолжаем пить. (Может, потребуется некоторое время, пока они поверят в то, что мы действительно бросили пить. В конце концов, они были свидетелями того, сколько раз в прошлом мы бросали пить только для того, чтобы начать потом снова.) Для того, чтобы начать пользоваться на практике правилом "Живи и давай жить другим", мы должны признать следующий факт: в А.А. или где-нибудь еще существуют люди, которые иногда говорят то, с чем мы не согласны, или делают то, что нам не нравится. Умение сосуществовать с такими людьми необходимо для нашего спокойствия. Мы убедились, что именно в этих случаях исключительно полезно сказать самому себе: «Ну, что ж, живи и давай жить другим». В А.А. на самом деле много внимания уделяется тому, как научиться быть терпимым к поведению других людей. Сколь бы оскорбительным или отвратительным ни казалось нам чье-то поведение, оно не стоит того, чтобы мы начали пить. Наше излечение гораздо важнее. Вспомним, что алкоголизм может убивать и что он убивает. Мы узнали, что усилия, предпринятые для того, чтобы понять других людей, особенно тех, кто нам пришелся не по вкусу, окупаются сторицей. Для нашего выздоровления гораздо важнее самим понимать, чем быть понятым. Это не так трудно, если мы сознаем, что другие члены А.А., так же как мы, стараются понять окружающих. По правде говоря, нам попадутся люди, в А.А. или за его пределами, которым мы тоже не очень понравимся. Поэтому каждый из нас старается уважать право другого действовать так, как он хочет (или должен). Мы надеемся, что нам ответят той же любезностью. В А.А. большей частью так и поступают. Как правило, тянутся друг к другу те люди, которые испытывают обоюдную симпатию. Так происходит между соседями, в компании, в клубе или в А.А. Когда мы общаемся с теми, кто нам нравится, нас меньше раздражают те, к кому мы не испытываем особого интереса. Со временем мы обнаруживаем, что не боимся теперь просто отойти от людей, раздражающих нас, вместо того, чтобы смиренно позволять им и далее действовать нам на нервы или пытаться исправить их, чтобы они в большей степени соответствовали нашему вкусу. Никто из нас не может припомнить, чтобы кто-либо силой заставил нас выпить. Никто никогда, предварительно связав нас, не вливал спиртное нам в рот. Подобно тому, как никто, пользуясь физической силой, не мог заставить нас пить, мы стараемся, чтобы теперь никто не мог при помощи психологического давления «довести нас до выпивки». Очень легко использовать поступки других людей в качестве оправдания нашего пьянства. Мы были в этом большими специалистами. Однако в условиях трезвой жизни, мы нашли новый метод: мы стараемся никогда не опускаться до столь злобного отношения к другому человеку, чтобы позволить ему управлять нашей жизнью – особенно, чтобы это не стало причиной нашей выпивки. Мы осознали, что не испытываем желания позволить кому-либо управлять нами или разрушать нашу жизнь. Древний мудрец сказал как-то, что никто из нас не смеет критиковать другого, пока не прошел милю в его башмаках. Этот мудрый совет может способствовать ббльшему пониманию в отношениях между людьми. Применяя его в жизни,

мы будем чувствовать себя намного лучше, чем в состоянии похмелья. «Давать жить другим» – да, конечно. Но многие из нас убеждены в не меньшей ценности первой части этого принципа: «Живи»! Когда мы отыскивали свои пути наслаждаться своей собственной жизнью в полной мере, тогда мы согласны признать и право других жить так, как им хочется. Если наша собственная жизнь является интересной и плодотворной, то мы действительно не стремимся и не желаем выискивать недостатки у других людей или беспокоиться о том, правильно ли они поступают. Можете ли вы припомнить вот в этот самый момент кого-нибудь, кто по-настоящему досаждал вам? Если да – то постарайтесь сделать вот что. Перестаньте на время думать о нем (или о ней) и о том, что связано с человеком, который вас раздражает. Вы сможете при желании покипеть от ярости в будущем. А сейчас – почему бы вам не забыть об этом до тех пор, пока вы не прочитаете следующий параграф? Жить! Заботиться о собственном существовании. По нашему убеждению, трезвость открывает путь к жизни и счастью. Имеет смысл пожертвовать своим недовольством или стремлением спорить... Ну, что ж, пусть вы не могли полностью избавиться от мыслей о том, другом человеке. Давайте посмотрим, не поможет ли вам следующий совет.

## **6. Стать деятельными**

Очень трудно просто сидеть и стараться не делать что-либо конкретное или даже не думать об этом. Гораздо легче заняться какой-нибудь деятельностью и делать что-либо другое вместо того, чего мы стараемся избежать. Именно так обстоит дело с выпивкой. Просто-напросто попытаться воздержаться от рюмки (или не думать о ней) явно недостаточно. Чем больше мы стараемся не думать об этой рюмке, тем больше, конечно же, она занимает наше воображение. В этом нет ничего хорошего. Лучше заняться чем-нибудь, хоть самым пустяковым делом, которое займет наши мысли и направит нашу энергию по другому руслу, укрепляя наше здоровье. Тысячи из нас терялись в догадках, что мы будем делать, бросив пить, со всем тем временем, которое окажется в нашем распоряжении. Да и в самом деле, когда мы бросили пить, все то время, которое мы бывало тратили, строя планы о выпивке, добывая спиртное, выпивая и приходя в себя после неизбежных последствий, вдруг превратились в долгую вереницу пустых часов, которые предстояло чем-то заполнить. Большинству из нас было чем заняться. Но несмотря на это, попадались ужасно долгие часы и минуты, с которыми мы оставались один на один. Мы нуждались в выработке новых привычек поведения, чтобы заполнить эти свободные промежутки и воспользоваться той нервной энергией, которая ранее поглощалась нашим тогдашним постоянным занятием или скорее навязчивым желанием выпить. Любой, кто хоть когда-нибудь пробовал искоренить старую привычку, знает, что легче заменить ее другим, новым занятием, чем просто отказаться от нее, не приобретя ничего взамен. Бывшие алкоголики часто говорят: «Бросить пить еще недостаточно». Всего лишь не пить – бесплодное, никчемное времяпрепровождение. Это явственно подтверждалось нашим опытом. Мы поняли – чтобы оставаться трезвыми, мы должны заменить выпивку ясной программки действий. Мы должны учиться тому, как жить трезвыми. Чувство страха может вначале привести нас на мысль о том, что, быть может, у нас есть алкогольные проблемы. Некоторое время сам по себе этот страх может помогать нам обходиться без спиртного. Однако такое состояние, беспокойное и не очень радостное, не может сохраняться очень долго. Поэтому вместо того, чтобы испытывать страх перед алкоголем, мы стараемся выработать к его силе нормальное уважение, такое же, какое люди испытывают к силе цианистого калия, йода или любого другого яда. Вместо того, чтобы находиться в вечном страхе перед ними, большинство понимает, насколько они вредны для нашего организма, и обладает достаточным здравым смыслом, чтобы не пить их. Мы, в А.А., теперь обладаем таким же знанием и уважением по отношению к алкоголю. Но, разумеется, это знание основано на нашем личном опыте, а не на разглядывании черепа с костями на этикетке бутылки. Мы не можем полагаться на свой страх, чтобы выдержать зги пустые часы без спиртного. Так что же можем мы тогда сделать?

Мы установили, что существует много видов полезной и плодотворной деятельности и что некоторые из них полезнее других. Ниже приводятся два проверенных нами метода в порядке их эффективности.

### **А. Деятельность в А.А. и наблюдение за его работой.**

Когда опытные члены АЛ. говорят, что совет «стать деятельным» помог им в излечении от алкоголизма, то обычно под этим подразумевают деятельность непосредственно в А.А. или как-то связанную с Товариществом. При желании вы тоже можете принять участие в этой работе еще до того, как вы решите стать членом А.А. Для этого вам не требуется чье-либо разрешение или приглашение. В действительности, прежде чем вы примете какое-либо решение относительно своего алкоголизма, может быть полезно поприсутствовать некоторое время среди членов А.А. Не беспокойтесь – обычное присутствие и наблюдение за собраниями А.А. не сделает вас алкоголиком или членом А.А. – по крайней мере не в большей степени, чем сидение в курятнике может сделать из вас курицу. Сначала вы можете постараться как бы «примериться» или «провести генеральную репетицию», а потом уже решить вопрос о вашем членстве. На первых порах, придя в А.А., мы частенько занимаемся вещами, которые могут показаться довольно незначительными, однако результаты подтверждают ценность такой деятельности. Мы могли бы назвать эти незначительные вещи «ледоколами», потому что они позволяют нам лучше чувствовать себя в окружении незнакомых людей. В конце большинства собраний А.А. обычно можно заметить, что некоторые присутствующие начинают убирать складные стулья, вытряхивать пепельницы или относить чашки из-под кофе и чая на кухню. Помогите им. Возможно, вы будете удивлены тем, как повлияет на вас выполнение таких, на первый взгляд, простых, домашних обязанностей. Вы можете помочь вымыть чашки и кофейник, убрать книги или помыть пол. Помощь в выполнении таких простых, недолгих физических обязанностей не означает, что вы становитесь уборщиком или завхозом группы. Ничего подобного. Поступая так годами и наблюдая, как это делают другие, мы понимаем, что практически каждый, кто благополучно вылечился в А.А., в свое время состоял в «кухонном взводе» или в бригаде уборщиков. Выполняя эти обязанности, мы ощущали конкретные, благотворные и, как правило, удивительные результаты. На самом деле, многие из нас почувствовали себя легко в среде А.А. только когда стали помогать в выполнении этих простых дел. Мы чувствовали себя более непринужденно и даже в помыслах отдалялись от спиртного, когда брали на себя некоторые незначительные, но конкретные, регулярные обязанности, будь то доставка закусок, участие в их приготовлении и раздаче, исполнение обязанностей встречающего в составе комитета по приему гостей или выполнение других необходимых дел. Просто наблюдая за другими, вы узнаете все необходимое, что нужно для того, чтобы подготовиться к собраниям А.А. и в дальнейшем излечиться. Конечно, никто не обязан заниматься всем этим. В А.А. никого никогда не заставляют что-либо делать или не делать. Однако, эти простые, «обслуживающие» обязанности и наша собственная, без побуждения извне, решимость честно выполнять их, оказывали и продолжают оказывать на многих из нас благоприятное воздействие, превосходящее ожидания. Они помогают утвердиться нашей трезвости. Находясь среди членов А.А., вы обнаружите множество других обязанностей, которые необходимо выполнять. Вы услышите выступление секретаря, увидите, как казначей собирает взносы. Занимая одну из этих должностей, после того как ваша трезвость обретет некоторый стаж (в большинстве групп он составляет около 90 дней, можно основательно заполнить ту часть времени, которая раньше уходила на выпивки. Когда эти «должности» заинтересуют вас, перелистайте брошюру «Группа А.А.». Там объясняется, что делают лидеры группы и как они выбираются. В А.А. нет ни «высших», ни «низших» чинов. Среди членов группы не существует ни классов, ни слоев, ни какой-либо иерархии. В Сообществе нет официальных начальников, обладающих какими-либо руководящими функциями или властью. А.А. не является организацией в обычном смысле слова. Это –

товарищество равных. Все обращаются друг к другу по имени. Члены А.А. по очереди делают все то, что нужно для проведения групповых собраний, а также выполняют другие функции. Здесь от вас не требуется каких-либо профессиональных навыков или образования. Даже если вы никогда не были членом, председателем или секретарем какой-либо организации, вы можете убедиться, как убедилось большинство из нас, что в группе АЛ. эти обязанности легко выполнять, и их выполнение приводит к разительным переменам в нас. Эти обязанности образуют прочную основу, на которой зиждется наше выздоровление. Теперь о втором виде деятельности, которая помогает нам воздерживаться от спиртного.

## **Б. Деятельность, не связанная с А-А.**

Странно, но факт, что некоторые из нас, бросив пить, стали испытывать своего рода некоторую скудость воображения. Это странно потому, что в свое время, когда мы пили, то демонстрировали невероятно плодотворную силу воображения. Менее чем за неделю мы, что называется, не сходя с места, могли придумать столько причин (извинений, оправдывающих нашу выпивку, сколько большинство людей по другим поводам не способно изобрести за всю жизнь. Между прочим, имеется довольно точное житейское правило, которое гласит, что умеренно пьющие – то есть неалкоголики – никогда не нуждаются в каких-либо оправданиях, да и не пользуются ими, решая – пить им или не пить.) Когда необходимость оправдываться за свою выпивку отпадает, часто кажется, что наши мозги устроили забастовку. Некоторые обнаруживают при этом, что не могут сосредоточиться на делах, не связанных со спиртным. Возможно, это происходит оттого, что мы просто утратили привычку пить. Может быть, после выхода из состояния активного алкоголизма нашему мозгу нужен период спокойного восстановления. В любом случае такое тугодумие обычно проходит. Примерно через месяц после того, как мы бросили пить, многие из нас отмечали явную перемену. Через три месяца наши мысли, похоже, становились яснее. А в течение второго года нашей трезвости происходили удивительные изменения. Казалось, что мы никогда не обладали такой умственной энергией, какая появилась у нас теперь. Но именно в этот самый начальный период трезвости, кажущийся нам бесконечным, можно услышать, как некоторые из нас спрашивают: «Чем заняться?» Приводимый ниже список является лишь исходным для этого периода. Может быть, он не очень интересен и увлекателен, но зато он содержит те виды деятельности, которыми многие из нас пользовались для того, чтобы заполнить наши первые свободные часы, когда мы не были на своей работе или в обществе людей, не употребляющих спиртное. Мы знаем, что это помогает. Мы старались, например, делать следующее:

1. Совершать прогулки – особенно по новым местам, в парке или за городом. Неторопливые, легкие прогулки, неустойчивые маршруты.
2. Читать – хотя некоторые из нас становились непоседливыми, если попадалось что-либо, требующее большой концентрации.
3. Посещать музеи и художественные галереи.
4. Заниматься спортом – плавание, гольф, бег трусцой, йога или другие виды физических упражнений по совету вашего доктора.
5. Вернуться к заброшенным домашним делам – выбросить все ненужное из ящика письменного стола, рассортировать бумаги, написать пару писем, повесить картины или сделать еще что-нибудь в этом роде – то, что мы до сих пор откладывали. Правда, при этом мы обнаружили, что важно не переусердствовать, занимаясь всем этим. Не так уж трудно запланировать уборку всех шкафов (или всего чердака, гаража, подвального этажа или всей

квартиры). Однако провозившись с этим весь день, мы можем к вечеру оказаться усталыми, грязными, не закончившими дела и обескураженными. Поэтому мы советуем друг другу: составляйте план в разумных пределах. Начните не с уборки всей кухни или с разбора всех бумаг, а просто с одного ящика и с одной папки. Следующую папку разберете завтра.

6. Попробовать новое хобби – ничего дорогостоящего или требующего больших усилий, всего лишь какое-нибудь приятное, бесцельное времяпрепровождение, где нам не нужно отлечь или победить, а только получить удовольствие от новых разнообразных впечатлений. Многие выбирали себе такие увлечения, о которых до этого и не мечтали, например – бридж, плетение бахромы, опера, тропические рыбки, изготовление кухонной мебели, шитье, бейсбол, писательство, пение, разгадывание кроссвордов, кулинария, изучение птиц, любительский театр, садоводство, парусное дело, игра на гитаре, кино, танцы, мраморные скульптуры, коллекционирование чего-нибудь. Многие обнаружили, что теперь мы радуемся вещам, о которых раньше и не думали.

7. Вернуться к прежним увлечениям, за исключением вы знаете чего. Это могут быть засунутые куда-то акварельные краски, к которым вы не прикасались годами, набор для вышивания, аккордеон, настольный теннис или игра в триктрак, коллекционирование музыкальных записей или наброски для романа. Некоторым было приятно раскопать все это, смахнуть пыль и попытаться вернуться к прежнему. Если же вы решите, что это больше не для вас, то избавьтесь от этих вещей.

8. Поступить на курсы. Может, вы всегда мечтали говорить на суахили или по-русски? Наслаждаетесь историей или математикой? Разбираетесь в археологии или антропологии? Есть курсы, рассылающие свои материалы по почте, есть консультации по телевидению или классы для взрослых, которые проводятся примерно раз в неделю и которые всегда можно найти где-нибудь неподалеку (для своего удовольствия, а не для получения «корочки»). Почему бы вам не попробовать? Многие из нас убедились в том, что такое обучение не только привносит некую новую грань в нашу жизнь, но и может привести к совершенно новой карьере. Если обучение становится для вас обузой, не колеблясь прекратите его. Ваше право – передумать и отказаться от того, что доставляет слишком много неприятностей. Для того, чтобы бросить курсы, может потребоваться мужество, но все равно это стоит сделать, если мы бросаем нечто, что нам не подходит или не добавляет ничего положительного и приятного, или не привносит ничего нового в нашу жизнь.

9. Добровольное участие в какой-либо полезной общественной деятельности. Очень многие больницы, детские учреждения, церкви и прочие объединения и организации отчаянно нуждаются в добровольцах для оказания разного рода помощи. Имеется большой выбор – от чтения книг слепым до заклеивания конвертов церковной почты или сбора подписей под политическим воззванием. Узнайте в ближайшей больнице, церкви, правительственном учреждении или общественном клубе, какого рода добровольную помощь вы можете оказать. Мы убедились, что стали намного лучше относиться к себе, оказав услугу своим братьям. Даже просто процесс выяснения – нужна ли помощь? – сам по себе познавателен и интересен.

10. Заняться своей внешностью. Большинство из нас имеет крайне запущенный вид. Новая прическа, что-то новое в одежде, новые очки или даже новые зубы – все это действует очень ободряюще. Часто бывает, что мы давненько уж собираемся заняться чем-либо подобным, и теперь, в эти первые месяцы трезвой жизни, самое время обратить на это внимание.

11. Увлечись чем-нибудь легкомысленным! Не все, что мы делаем, должно быть

направлено на самоусовершенствование, хотя каждое такое усилие заслуживает одобрения и улучшает наше мнение о себе. Многие из нас убедились в том, что необходимо сочетать наши серьезные поступки с тем, что мы делаем лишь ради забавы. Вы любите воздушные шары? Зоосад? Пузыри из жвачки? Фильмы братьев Маркс? Музыка в стиле «соул»? Чтение научной фантастики и детективов? Загорать на пляже? Кататься на аэросанях? Если все это вам не по душе, найдите еще что-нибудь, не связанное с алкоголем – то, что приносит вам незамутненную радость, и ударьтесь в «трезвое» веселье. Вы этого заслуживаете. Заполните этот пункт еще каким-нибудь занятием для себя. Надеемся, что прочитав приведенный выше список, вы загорелись идеей, которая не похожа на все перечисленные... Мы угадали? Отлично! Приступайте к осуществлению. Тем не менее – одно слово предостережения. Некоторые из нас обнаружили, что имеют тенденцию чрезмерно увлекаться и братья за слишком много дел одновременно. Против этого у нас имеется хорошее средство. Оно называется – «Тише едешь – дальше будешь».

## 7. «Молитва об умиротворении»

На стенах тысяч помещений для собраний А.А. на всевозможных языках можно прочитать следующее духовное обращение:

- \* Господи,*
- \* даруй нам ясность и умиротворение,*
- \* чтобы принять то, что мы не можем изменить;*
- \* мужество, чтобы изменить то, что в наших силах,*
- \* и мудрость, чтобы уметь отличить одно от другого.*

Эти строки родились не в А-А. Варианты этого обращения веками использовались приверженцами различных вероисповеданий, и в настоящее время широко распространены как вне А.А., так и внутри Товарищества. Независимо от того, принадлежим ли мы к какой-нибудь церкви или мы являемся гуманистами, агностиками или атеистами, большинство из нас убедились в том, что эти слова служат прекрасным ориентиром для того, чтобы обрести трезвость, оставаться трезвыми и наслаждаться своей трезвостью. Независимо от того, воспринимаем ли мы «Молитву об умиротворении» именно как молитву или как горячее пожелание, она предлагает нам простой рецепт здоровой эмоциональной жизни. В самое начало списка «того, что мы не можем изменить» по праву следует поставить наш алкоголизм. Мы знаем, что независимо от того, что мы делаем, мы не сможем завтра ни с того ни с сего стать неалкоголиками. С такой же вероятностью мы можем ожидать, что наутро мы станем на десять лет моложе или подрастем на 15 сантиметров. Мы не можем изменить тот факт, что мы страдаем алкоголизмом. Но мы и не говорим покорно: «Ладно, я – алкоголик. Похоже, мне только и остается пить, пока не умру от пьянства». Все-таки кое-что мы можем изменить. Нам не следует быть пьяными алкоголиками. Мы можем стать трезвыми алкоголиками. Да, это потребует от нас мужества. И нам необходим проблеск мудрости, чтобы осознать, что есть возможность изменить себя. Для нас это было только первым, самым очевидным применением Молитвы об умиротворении. Чем дальше мы отдалялись от своей последней выпивки, тем прекраснее и значительнее становились для нас эти несколько строчек. Мы могли применять их в каждодневных ситуациях, в тех самых, от которых ранее мы искали спасение в бутылке. Например: «Ненавижу эту работу. Стоит ли мне за нее держаться или лучше бросить?» Благоразумие заявляет о себе: «Конечно, если я все-таки уволюсь, может быть, в следующие несколько недель или месяцев мне придется туго, но если я проявлю характер и не сдамся – проявлю то самое мужество, необходимое для перемен – то я думаю, что я смогу подыскать работу получше.» Ответ может быть и таким: «Посмотрим на вещи трезво – у меня нет времени на поиски работы, потому что я

должен содержать семью. Кроме того, я уже шесть недель не пью, и мои друзья из А.А. говорят, что для меня было бы лучше именно сейчас не совершать какие-либо коренные перемены в своей жизни, а сосредоточиться на воздержании от той, самой первой, рюмки и подождать, пока моя голова придет в порядок. Ну, хорошо, я не могу сейчас переменить место работы, но, может быть, я могу изменить свое отношение к ней? Посмотрим, могу ли я научиться невозмутимо относиться к своей работе?» Слово «умиротворение» казалось нам недостижимой целью, когда мы впервые увидели эту молитву. Действительно, если умиротворение означает апатию, горькую безропотность или бесстрастную покорность, то, конечно, это не то, что мы намеревались достичь. Но мы поняли, что умиротворение означает нечто другое. Теперь для нас это в большей степени просто признание истины, ясный, реалистичный способ видения мира, подкрепляемый внутренним спокойствием и силой духа. Умиротворение, подобно гироскопу, позволяет нам сохранять равновесие независимо от бурных водоворотов окружающей действительности. И это как раз то состояние, к которому следует стремиться.

## **8. Изменить прежний распорядок**

Определенное время суток, знакомые места и какие-либо регулярные занятия, связанные с нашими выпивками в прошлом, тесно вплетены в ткань нашей повседневной жизни. Подобно чувствам усталости, голода, одиночества, гнева или чрезмерного энтузиазма, этот прежний распорядок жизни может таить в себе подвохи, опасные для нашей трезвости. Бросив пить, многие из нас обнаружили, что также полезно пересмотреть и изменить, если это возможно, огромное количество мелочей, связанных с выпивкой. Например: те, кто обычно начинал свой день глотком спиртного в ванной, теперь сначала отправляются на кухню выпить чашку кофе. Некоторые изменили порядок выполнения обычных утренних процедур – завтракали перед тем, как умыться и одеться или наоборот. Перемена марки зубной пасты или жидкости для полоскания рта (следите за тем, чтобы в составе не было алкоголя!) давала нам свежие вкусовые ощущения, важные в начальный период трезвости. Перед тем, как окунуться в новый день, мы делали легкую зарядку или уделяли несколько минут спокойной медитации или размышлениям. Кроме того, многие, выходя утром из дома, старались выбирать новый маршрут так, чтобы по пути нам не попадались знакомые забегаловки. Одни стали ездить на электричке, а не на машине; на велосипеде, а не на метро; или вместо того, чтобы добираться на автобусе, предпочитали идти пешком. Другие сменили попугачиков, с которыми они вместе на машине доезжали до работы. Независимо от того, где мы выпивали – в вагонном буфете, соседней пивной, на кухне, в загородном клубе или в гараже, каждый из нас может совершенно точно указать свое любимое место. Неважно, ударялись ли мы в загул время от времени или потягивали вино круглосуточно, каждый из нас сам знает, в какие дни, часы и по какому поводу мы выпивали чаще всего. Как мы убедились, когда вы бросаете пить, такое знание помогает вам переиначить весь прежний распорядок и изменить все его составные части. Домохозяйки, например, говорят, что это помогает им изменять время и место совершения покупок и пересмотреть порядок выполнения ежедневных домашних дел. Рабочие, пользовавшиеся коротким перерывом «на чашку кофе», чтобы хватануть рюмку, теперь оставались на рабочем месте и действительно выпивали кофе или чай с булочкой. (Это подходящее время для того, чтобы позвонить кому-нибудь из знакомых, кто тоже «завязал». Очень ободряет разговор с человеком, прошедшим через то же, что и мы, особенно в то самое время дня, когда мы обычно выпивали.) Те из нас, кто бросал пить, находясь в больнице или в тюрьме, старались изменить маршруты своих ежедневных прогулок таким образом, чтобы не встречаться с человеком, нелегально пронесившим спиртное в эти заведения. Некоторые из нас в прошлом во время ланча проводили пару часов за выпивкой. Теперь, вместо того чтобы направиться в ресторан или закусочную, где официанты или бармен всегда без слов понимали, что нам требуется, имеет смысл выбрать для ланча другое место, и особенно

хорошо перекусить в непьющей компании. Было бы довольно глупо без особой необходимости «проверять свою силу воли», особенно когда это касается нашего здоровья. Вместо таких проверок, мы стараемся вырабатывать свои новые привычки более легкими способами. Многим для этого, хотя бы в первое время, приходилось избегать компании своих любящих выпить приятелей. Если они в самом деле наши друзья, то, конечно же, будут рады, что мы заботимся о своем здоровье, и будут уважать каше право поступать так, как мы считаем нужным, так же, как мы уважаем их право пить, если им это нравится. Но мы научились быть более осторожными с теми, кто упорно побуждал нас снова начать пить. Те, кто нас действительно любит, по-видимому, будут поддерживать нас в нашем стремлении выздороветь. Некоторые из нас считают, что в пять вечера или в любое другое время, когда заканчивается рабочий день, лучше зайти в закусочную, чтобы слегка перекусить. Потом можно пешком пройтись до дома, выбрав новый маршрут, который не проходит мимо любимых нами ранее значных мест. Если мы ездим на работу в электричке, то мы избегаем садиться в вагон с буфетом и выходим из поезда с такого конца, чтобы оказаться подальше от гостеприимного рестораника, неподалеку от дома. Придя домой, вместо того, чтобы достать стаканы с кусочками льда, мы, переодевшись, заваривали чай или выпивали немного фруктового или овощного сока, потом старались немного вздремнуть или расслабиться под душем или где-нибудь с книгой или газетой в руках. Мы учились изменять свою диету таким образом, чтобы она включала продукты, не напоминавшие нам об алкоголе. Если раньше нашим обычным послеобеденным занятием было сидение перед телевизором со стаканом спиртного, то теперь после обеда мы уходили в другую комнату и занимались другим делом. Если прежде мы обычно ждали, пока наша семья ляжет спать, чтобы приложиться к бутылке, то теперь, для разнообразия, мы старались лечь пораньше или погулять перед сном, почитать, написать письмо или поиграть в шахматы. Раньше для многих из нас выпивки были связаны с деловыми поездками, выходными днями, праздниками, посещением площадок для игры в гольф, бейсбольных и футбольных стадионов, бассейнов, лыжных баз и игрой в карты. Летом, забравшись в лодку, мы часто проводили целые дни с бутылкой на озере или на заливе. Когда мы бросили пить, то убедились, что имеет смысл временно изменить стиль проведения выходных и наметить поездки в другие места. Трудно воздержаться от спиртного на прогулочном пароходе, в окружении пассажиров, потягивающих пиво, "Том Коллинз", спиртное из фляжек, сангарй, а то и просто накачавшихся ромом до чертиков. Гораздо легче просто выбрать другое место для отдыха и, ради разнообразия, заняться чем-нибудь не слишком напоминающим нам о спиртном. Предположим, что нас пригласили в какую-нибудь компанию, где распивают коктейли и где основным развлечением – или занятием – будет выпивка. Как поступить? Раньше, когда мы пили, мы были очень искусными в изобретении многочисленных оправданий для того, чтобы выпить, почему бы не использовать это искусство я ответить вежливым отказом: «Спасибо за приглашение, но я не могу.» (Если же нам действительно необходимо там присутствовать, то для таких случаев мы отработали ряд спасительных приемов) В самые первые дни нашей трезвости избавились ли мы ото всех запасов спиртного, сохранившегося в наших домах? И да и нет. Большинство из тех, кто добился успеха в достижении своей трезвости, считают, что в первую очередь, в качестве разумной предусмотрительности, необходимо избавиться от всех попрытаных спиртных «зачачек» – если, конечно, мы сможем их отыскать. Однако мнения сильно расходятся в отношении бутылок спиртного, хранящихся в домашнем баре или на стойке для вин. Некоторые из нас утверждают, что наличие спиртного в доме никогда не являлось причиной нашей выпивки. также как и его отсутствие в тот момент, когда мы очень хотели выпить, никогда не было для нас препятствием. Поэтому некоторые спрашивают: «Зачем надо выливать старое доброе виски или отдавать его кому-нибудь? В конце концов, мы живем в пьющем обществе и не можем навсегда избавиться от присутствия спиртных напитков. Держите дома запас спиртного на случай прихода гостей и не обращайтесь на него внимание в остальное время.» Для тех, кто это предлагает, такой способ оказался действенным. Многие другие отмечают, что временами для нас было



невероятно просто «хватануть рюмку» импульсивно, почти бессознательно, еще до того, как мы осознали свое желание. Если же спиртного не будет под рукой и мы должны будем пойти и купить, то, по крайней мере, у нас будет шанс осознать то, что мы собираемся сделать, и у нас будет выбор, сделав который, мы сможем и не выпить. Те, кто согласен с этим, убеждены, что разумнее обезопасить себя от соблазна, чем потом жалеть о случившемся. Поэтому они избавляются от своих запасов спиртного и дома ничего не держат до тех пор, пока их трезвость не станет вполне надежной и устойчивой. Даже теперь, принимая гостей, они покупают лишь столько вина, чтобы его хватило на один вечер. Так что сделать выбор предстоит вам. Вы сами знаете, какой характер носили ваши выпивки и каково ваше сегодняшнее отношение к вашей трезвости. Большинство упомянутых в этом параграфе незначительных изменений прежнего распорядка жизни может показаться само по себе до смешного простым. Однако уверяем вас, что многим из нас эти изменения, взятые вместе, дали удивительно мощный толчок к обретению крепкого здоровья. При желании, вы можете достичь того же.

## **9. Есть или пить что-либо, преимущественно сладкое**

Можете ли вы представить себе, что пьете виски с содовой сразу же после шоколадного напитка с мороженым или пиво после пирожного с кремом? Если после таких сопоставлений вам не станет дурно, и вы сможете продолжать чтение, то согласитесь, что приведенные выше сочетания, мягко говоря, несовместимы. В некотором смысле, с этим связана определенная часть нашего опыта. Многие из нас убедились, что какие-либо сладости или почти любая питательная еда или закуска могут подавлять в некоторой степени желание выпить. Поэтому, время от времени, мы напоминаем друг другу, что никогда не должны быть слишком голодны. Может быть, это просто наше воображение, но потребность в глотке спиртного становится острее при пустом желудке. По крайней мере, это более ощутимо. Эта книга основана на нашем личном опыте, а не на научных исследованиях. Поэтому мы не можем точно объяснить, пользуясь научной терминологией, почему так происходит. Мы можем только передать на словах, что тысячи из нас (даже те, кто говорили, что они никогда не любили сладкого) убедились в том, что съесть или выпить что-нибудь сладкое – значит ослабить желание выпить. Поскольку мы не являемся ни врачами, ни диетологами, мы не можем призывать к тому, чтобы все ходили с плитками шоколада в карманах и начинали его грызть как только потянет к спиртному. Многие из нас поступают именно так, но есть и другие, которым нельзя по состоянию здоровья есть много сладкого. Тем не менее, можно воспользоваться свежими фруктами и диетическими заменителями сладкого, так что идея использования чего-нибудь сладкого на вкус доступна практически каждому. Некоторые из нас полагают, что нечто большее, чем только вкус, помогает нам подавить потребность в алкоголе. Может быть, это частично происходит оттого, что при этом совершается много новых действий: приготовление прохладительного напитка, стакана молока или безалкогольного пунша, выбор десерта – печенья или мороженого, сам процесс питья, пережевывания и глотания пищи. Конечно, многие алкоголики, бросив пить, обнаружили, что они даже и не подозревали, в какой степени они недоедали ранее. (Это состояние недоедания возникает при любых уровнях дохода.) Поэтому многие из нас, по совету своего врача, старались принимать побольше витаминов. Вероятно, мы просто нуждаемся в нормальном питании в большей степени, чем можно себе представить, и любая вкусная еда на самом деле улучшает наше самочувствие. Жареная сосиска, мед, арахис, сырые овощи, сыр, орехи, холодные креветки, фруктовое желе, леденец для удаления запаха изо рта – все, что вам нравится, все идет в дело, все помогает. Когда алкоголикам, только что вступившим на путь трезвости, предлагают заменить выпивку едой, они часто интересуются: «А если мы растолстеем?» Можем отметить, что в нашей практике таких случаев было немного. Многие избавлялись от лишнего веса, когда вместо калорий, которые нам давал алкоголь, начинали употреблять здоровую пищу, в то время как другие набирали недостающие килограммы.

Конечно, некоторые, набросившиеся на сладости и мороженое, обнаруживают в первые месяцы своей трезвости жировые отложения в обычных для этого неподходящих местах. Но это оказывается не очень дорогой платой за освобождение от активного алкоголизма. Лучше быть круглолицым и приятно упитанным, чем пьяным, не так ли? Разве вы слышали когда-нибудь, чтобы кого-либо арестовали за вождение автомобиля «в состоянии излишней полноты»? Как бы то ни было, наш опыт показывает, что со временем, если проявить немного терпения и здравого смысла, вес приходит в норму. Если же этого не случается или если у вас хроническое серьезное ожирение или проблемы, связанные с худобой, то, пожалуй, вам было бы неплохо проконсультироваться у врача, который не только является специалистом по таким заболеваниям, но и разбирается в проблемах алкоголизма. Мы не нашли никаких противоречий между практикой А.А. и научно обоснованными советами врачей, искушенных в лечении алкоголизма. Так что, когда в следующий раз потянет к выпивке, съешьте или выпейте немного сладкого. По крайней мере, это поможет вам продержаться без выпивки пару часов, а значит и даст возможность сделать следующий шаг к выздоровлению – может быть, именно тот, который предлагается в следующем разделе.

## **10. Пользоваться службой «телефонной терапии»**

Когда мы впервые старались обрести трезвость, то многие из нас обнаруживали, что пьют, хотя совсем не собирались этого делать. Временами это случалось практически неосознанно. Не было сознательного решения выпить и не было мыслей о возможных последствиях. Среди наших намерений такая ситуация вообще никак не была обозначена. Теперь мы узнали, что если просто отложить ту самую, первую, рюмку, заменить ее чем-нибудь другим, то это дает нам шанс задуматься о нашем прошлом, связанным со спиртным, об алкоголизме как о болезни и о том, к чему может привести выпивка. К счастью, мы можем сделать больше, чем просто размышлять – и мы делаем это. Мы звоним кому-нибудь. Когда мы бросили пить, нам неоднократно предлагались телефоны членов А.А., по которым мы могли позвонить, когда возникал соблазн выпивки. Первое время мысль о том, чтобы позвонить по телефону новому знакомому, человеку, которого мы почти не знаем, казалась нам странной, и в большинстве своем мы этому противились. Но члены А.А., за плечами у которых был больший, чем у нас, опыт трезвости, настаивали на этом. Они говорили нам, что понимают нашу нерешительность, так как в свое время сами переживали подобные чувства. Тем не менее, они говорили, что хоть раз стоит попробовать. И так было с тысячами и тысячами из нас. К нашему облегчению, это оказалось простой и приятной процедурой. И самое главное – это нам помогало. Может быть, лучший способ прочувствовать эту ситуацию – это, перед тем как вы собираетесь позвонить, поставить себя мысленно на место человека, к которому вы обращаетесь. В том, что тебе так доверяют, уже заключается благодарность и награда. Человек, которому вы звоните, почти неизменно оказывается дружелюбным, и даже обаятельным, он совсем не удивлен нашему звонку и рад узнать, как у нас идут дела. Больше того. Когда у многих из нас возникало желание выпить, мы могли позвонить кому-нибудь более опытному в делах поддержания трезвости, и при этом даже не обязательно было упоминать о том, что нас одолевают мысли о выпивке. Это часто понималось без слов. И на самом деле, не так уж было важно когда мы звонили – днем или ночью! Иногда, без особого повода и какого-либо основания, нами вдруг овладевали необъяснимые чувства беспокойства, страха, ужаса и даже паники. (Это случается, конечно, со многими, не только с алкоголиками) Когда мы рассказывали правду о том, что мы действительно переживали, как вели себя, что собирались сделать, то чувствовали, что нас прекрасно понимают. Мы ощущали не просто симпатию, а полное родство душ. Помните, что все, кому мы звоним, сами побывали точно в такой же ситуации в то или иное время, и они сохранили в памяти все детали. Обычно, всего лишь через несколько минут разговора, наша мысль о выпивке исчезала. Иногда мы получали конкретную информацию, открывающую нам глаза на истинное положение дел, или вежливую, ненавязчивую

рекомендацию, или прямой, достаточно жесткий, но идущий от чистого сердца, совет. Иногда дело доходило до того, что мы смеялись. Те, кто вел наблюдение за бывшими алкоголиками, отмечали обширную сеть неформальных социальных контактов между членами А.А., даже вне собраний Товарищества. И часто это происходит совсем не потому, что кто-то из нас говорит или думает о выпивке. Мы обнаружили, что можем общаться друг с другом столько, сколько захотим, занимаясь всем тем, чем обычно занимаются при встречах друзья – слушают музыку, болтают о том о с>м, посещают кино или театры, обедают вместе, выезжают за город, на рыбалку, осматривают достопримечательности или просто ходят друг к другу в гости или переписываются и обмениваются телефонными звонками – и все это без единой рюмки. Такие приятельские и дружеские отношения имели для тех из нас, кто решил бросить пить, особую ценность. Мы чувствовали себя свободно среди тех, кто разделял наше стремление поддерживать радостное состояние трезвости, без фанатического отношения ко всем пьющим. Конечно, можно оставаться трезвыми и среди людей, которые не являются бывшими алкоголиками, и даже среди тех, кто крепко выпивает, хотя, возможно, в их обществе нам будет неуютно. В то же время, среди других трезвых алкоголиков мы можем быть уверены, что наше выздоровление высоко ценится и глубоко понимается окружающими. Для таких друзей это значит очень много, так же как их здоровье много значит для нас. Переход к состоянию, когда мы наслаждаемся нашей трезвостью, иногда начинается с того момента, когда мы, едва обретя трезвость, вступаем в контакт с тем, кто находится на такой же начальной стадии. Поначалу нам часто кажется неудобным устанавливать дружеские отношения с теми, кто уже несколько лет не пьет. Как правило, нам это проще сделать с теми, кто, как и мы, находится лишь в начале пути к трезвости. Вот почему многие из нас сначала стараются звонить о своих проблемах нашим «одноклассникам» по АЛ. «Телефонная терапия» помогает даже тогда, когда мы не знакомы с тем, кому звоним. Так как телефонные номера членов А.А. содержатся практически в каждом телефонном справочнике США, Канады и многих других стран, то легко можно набрать любой номер и незамедлительно вступить в контакт с тем, кто искренне, до глубины души поймет вас. Это может быть человек, с которым мы никогда не встречались, но независимо от этого все равно появляется чувство глубокого взаимопонимания. Как только мы решились позвонить в первый раз, следующий звонок, если возникнет такая надобность, будет сделать намного проще. В конце концов необходимость поговорить с кем-то, чтобы избавиться от желания выпить, фактически отпадает для большинства из нас. Тем не менее, когда это происходит, многие обнаруживают, что такие случайные телефонные разговоры стали для них устойчивой привычкой, и мы стараемся сохранить ее, потому что теперь мы просто рады таким звонкам. Но такая стадия наступает, как правило, позднее. В первое время именно «телефонная терапия» помогает нам оставаться трезвыми. Мы звоним вместо того, чтобы пить, даже тогда, когда не думаем, что это поможет, даже тогда, когда не хотим звонить.

## **11. Выбрать себе наставника**

Не все члены А.А. имели наставника (спонсора). Но тысячи наших членов могли бы сказать, что они не выжили бы, если бы не особая форма дружеской помощи со стороны бывшего алкоголика в первые месяцы и годы нашей трезвости. В ранние годы А.А. термина «наставник» не было в жаргоне Товарищества. Позднее некоторые больницы в Акроне (штат Огайо) и Нью-Йорке стали принимать на лечение алкоголиков (с диагнозом – алкоголизм) при условии, что член А.А. со стажем трезвости согласится стать наставником больного (или больной). Наставник приводил пациента в больницу, регулярно посещал его (или ее), присутствовал при выписке из больницы, отводил домой, а затем – на собрание А.А. На этом собрании наставник представлял нового члена А.А. остальным непьющим алкоголикам. В течение первых месяцев он помогал своему подопечному, отвечая на все его вопросы и выслушивая, когда возникала необходимость. Наставничество оказалось таким эффективным

видом помощи, что постепенно распространилось по всем группам А.А., даже когда госпитализация не требовалась. Зачастую наставник – это первый человек, к которому обращается за содействием пьющий, или это – первый из выздоровевших алкоголиков, кого расспрашивают посетители, пришедшие в какой-либо центр А.А., или это – один из членов А.А., добровольно взявшийся опекать алкоголика при его выписке из реабилитационного пункта, больницы или исправительного учреждения. На собраниях А.А. новому члену рекомендуют по собственному вкусу выбрать себе наставника среди членов Товарищества. Одним из доводов в пользу эффективности идеи наставничества является то, что вы приобретаете дружески расположенного к вам советника на те первые дни и недели, когда Товарищество А.А. кажется вам странным и непонятным, пока вы не почувствуете, что начинаете понимать что к чему. Кроме того, наставник может провести с вами больше времени и уделить вам намного больше внимания, чем это мог бы сделать любой профессионал. А если вам требуется срочная помощь, то наставник может приехать к вам домой даже ночью. Если вы имеете наставника, то вам могут пригодиться следующие советы (помните, что они основаны на личном опыте тысяч членов А.А., приобретавшемся многие–многие годы).

*А.* Будет лучше, если наставником мужчины будет мужчина, а наставником женщины – женщина. Это помогает избежать возникновения любовных историй, развитие которых может исключительно осложнить, если не разрушить, отношения между наставником и новичком. Методом проб и ошибок мы убедились, что секс и наставничество плохо совместимы.

*Б.* Независимо от того, нравится нам или нет то, что предлагает нам наш наставник, фактом является то, что он имеет более длительный период трезвости, знает подвохи, которые надо избегать, и может быть прав в том, что советует. (Следует заметить, что наставники могут только предлагать; они не имеют права заставлять нас что-нибудь делать или не делать.)

*В.* Наставник А.А. не является профессиональным советником или служащим, занимающимся социальными проблемами. Наставник – это не тот человек, у которого можно занять деньги, получить одежду, работу или еду. Наставник не является специалистом в области медицины, он также не обладает достаточной квалификацией, чтобы давать религиозные, юридические, житейские советы или рекомендации в области психиатрии. Однако хороший спонсор обычно охотно вступает в обсуждение таких вопросов в узком кругу или даже один на один и часто может указать, где получить профессиональную помощь в их разрешении. Наставник – это всего лишь трезвый алкоголик, который может помочь решить только одну проблему – как сохранить трезвость. И он пользуется для этого только одним средством – личным опытом, а не научной мудростью. Наставники испытали на себе многое, и они зачастую проявляют к нам больше заботы, надежды, сострадания и доверия, чем мы сами по отношению к себе. Они, несомненно, обладают ббльшим опытом. Вспоминая себя в аналогичных ситуациях, они стараются не осуждать нас, а протяни нам руку помощи. Кто-то сказал, что алкоголики – это, может быть, те люди, которым никогда не следует хранить секреты о самих себе, особенно связанные с чувством вины. Откровенность по отношению к собственным поступкам помогает избежать этого и может быть хорошим противоядием против любой тенденции к чрезмерной озабоченности собой или к чрезмерной застенчивости. Хороший наставник – это тот, кому мы можем довериться, облегчить перед ним свою душу.

*Г.* Приятно, когда наставник во многом схож с нами и разделяет наши взгляды и интересы в том, что не относится к сфере трезвости. Но это необязательно. Во многих случаях лучшим наставником оказывается тот, кто резко отличается от нас. Иногда наиболее

неожиданные сочетания «наставник – новичок» оказываются наиболее эффективными.

*Д.* Наставники, как и большинство людей, могут быть заняты своей семьей или работой. Хотя при необходимости они могут отлучиться с работы или приехать из дома, чтобы помочь своему подопечному, попавшему в серьезную переделку, естественно, что бывают моменты, когда с наставником просто невозможно связаться. Здесь нам представляется удобный случай собраться с мыслями и найти что-нибудь такое, что могло бы заменить наставника. Если мы действительно ищем содействия, то не должны допустить, чтобы болезнь наставника или временная невозможность встретиться с ним удержали нас от поисков помощи. Можно попытаться разузнать, где поблизости проходит собрание А.А. Можно почитать литературу А.А. или что-нибудь еще, что покажется полезным. Можно позвонить другим бывшим алкоголикам, даже если мы с ними не очень хорошо знакомы. Можно также позвонить в ближайший клуб или центр А.А. или даже посетить их. Если найдется хотя бы один, пусть совершенно незнакомый, человек, с которым можно поговорить, мы не сомневаемся в том, что он, как и любой член А.А., проявит к вам искренний интерес и желание помочь. Когда у всех у нас одна общая беда, возникает родство душ. Иногда мы получали очень нужную поддержку от бывших алкоголиков, о которых мы были не очень хорошего мнения. Даже если эта неприязнь является обоюдной, и один из нас, стараясь удержаться от выпивки, обратится к другому выздоравливающему алкоголику за помощью, то все мелкие и поверхностные трения отходят в сторону.

*Е.* Иногда считают, что лучше иметь не одного, а нескольких наставников, так как в этом случае, по крайней мере, с одним из них можно встретиться. Такой план имеет одно .Исполнительное преимущество, но обладает и некоторым риском. Преимущество заключается в том, что три-четыре наставника предоставляют в ваше распоряжение более широкий опыт и более разнообразные знания, по сравнению с тем, что может дать один человек. Риск же заключается в той манере поведения, которую мы выработали, когда пили. Для того, чтобы оградить себя и наше пьянство от критики, мы часто рассказывали разным людям разные басни. Мы научились манипулировать своим окружением до такой степени, что вызывали сочувствие к себе в связи с тем, что мы пьем, а то и одобрение. Возможно, мы не отдавали себе отчета в том, что у нас есть такая тенденция, тем более что обычно это делалось без какого-либо злого умысла. Но такая манера стала чертой нашего характера в те времена, когда мы пили. Поэтому те из нас, кто имел такую команду наставников, ловили себя на попытках «науськать» одного наставника на другого, говоря одному – одно, а другому – другое. Это не всегда помогало, так как наставников трудно провести. Они довольно быстро разгадывали все эти наши хитрости, направленные на то, чтобы выпить, поскольку в свое время они пользовались теми же уловками. Но иногда нам удавалось убедить одного из наставников сказать что-нибудь прямо противоположное тому, что сказал другой. Возможно, мы ухитрились выудить из кого-либо то, что нам нравится, а не то, что нам нужно; или, в крайнем случае, мы истолковывали слова наставника так, чтобы они совпадали с нашими желаниями. Такое поведение, похоже, в большей степени является проявлением нашей болезни, а не искреннего стремления получить помощь для ее излечения. Мы, новички, более всего страдаем, когда такое происходит. Так что, если у нас имеется команда наставников, то, наверно, лучше быть начеку, чтобы вовремя поймать себя, когда мы затеваем такие игры, вместо того чтобы стремиться к достижению основной цели – к выздоровлению.

*Ж.* Наставники, будучи бывшими алкоголиками, естественно, имеют присущие только им сильные и слабые стороны. Насколько нам известно, еще не появлялся на свет наставник (или просто какой-либо человек), у которого не было бы слабостей или недостатков. Редко, но случается, что мы можем быть введены в заблуждение или сделать какой-нибудь неверный шаг после ошибочного совета наставника. Как мы все убедились на собственном

опыте, наставники, даже имея самые лучшие намерения, могут допускать промахи. Можно догадаться, что будет сказано дальше... Неудачное поведение наставника (в той же степени, как что либо другое) не может служить достаточным основанием для выпивки. По-прежнему лишь ваша собственная рука вливает спиртное вам в горло. Вместо того, чтобы обвинять наставника, можно воспользоваться по меньшей мере еще тридцатью способами остаться трезвыми. Эти 30 способов, о которых идет речь, изложены в этой книге.

3. Вы не обязаны каким-либо образом расплачиваться с вашим наставником за ту помощь, которую он вам оказывает. Наставники так поступают потому, что, помогая другим, мы помогаем себе сохранить нашу трезвость. Вы вправе принять помощь или отказаться от нее. Если вы ее приняли, то не обязаны за нее платить. Наставники могут быть мягкими или строгими в своем поведении не для того, чтобы заработать себе хорошую репутацию, и не потому, что им нравится делать «добрые дела». Хороший наставник помогает себе не в меньшей степени, чем своему подопечному. Вы убедитесь в этом сразу же, как только сами станете чьими-нибудь наставниками. Возможно, когда-нибудь вы захотите оказать такую же помощь кому-либо другому. Единственной наградой за это вам будет его благодарность.

*И.* Подобно любящему родителю, умный наставник может, когда это необходимо, оставлять своего подопечного одного; может давать ему (или ей) возможность совершить свои собственные ошибки; и не ощущать гнева и не испытывать чувства, что тобой пренебрегают, если новичок отказывается выполнить твой совет. Толковый наставник старается не допустить во взаимоотношениях со своим подопечным суетных расчетов и обид. Лучшие из наставников испытывают истинное наслаждение, когда их подопечные способны обойтись без их советов. Это совсем не значит, что отныне мы должны быть порознь и не помогать друг другу. Но наступает время, когда даже птенец должен вылететь на своего гнезда и начать строить свою семью. Счастливого полета!

## **12. Иметь достаточно времени для отдыха**

По меньшей мере по трем причинам те, кто сильно пьет, часто даже не замечают, насколько они сильно утомлены. Эти причины обусловлены тремя свойствами алкоголя:

1. Он насыщен калориями, которые являются источником энергии.
2. Он подавляет центральную нервную систему, отчего пропадает чувство физического недомогания.
3. После того, как ослабевает анестезирующий эффект, возникает возбуждение, которое ощущается как приток нервной энергии.

После того, как мы бросили пить, эффект возбуждения может некоторое время сохраняться, приводя к суетливости и бессоннице. Бывает и обратное, когда мы вдруг осознаем, насколько утомлены, чувствуем себя измотанными и ощущаем сонливость. Эти два разных состояния могут чередоваться меж собой. Для многих из нас в самом начале нашей трезвости все это является нормальной реакцией, острота которой зависит от того, как сильно мы пили, и от общего состояния здоровья. И та и другая крайности рано или поздно пройдут и не должны вызывать особого повода для беспокойства. Однако в этот период для нас очень важно, чтобы мы выделили достаточно времени для отдыха, так как мысль о рюмке гораздо легче приходит в голову, когда мы устали. Многим из нас было странно, почему мы, по непонятным для нас причинам, вдруг начинали чувствовать себя так, будто немного выпили. Если разобраться в этом возникающем время от времени состоянии, то становится ясно, что в такие моменты мы обычно переутомлены и не осознаем это. Скорее

всего мы слишком много израсходовали энергии и не отдохнули как следует. Обычно, едва нам удавалось перекусить или немного вздремнуть, наше настроение совершенно менялось, и мысль о выпивке притуплялась. Даже если мы не могли уснуть, нам было достаточно полежать всего лишь несколько минут или расслабиться в кресле или ванной, чтобы снять утомление. Конечно, лучше всего было бы упорядочить нашу жизнь таким образом, чтобы имелись достаточно регулярные отрезки времени для отдыха каждый день. Не все, конечно, но очень многие из нас могут рассказать о бессоннице, приходящей после того, как мы бросили пить. Очевидно, нашей нервной системе необходимо некоторое время для того, чтобы выработать (или, как правило, восстановить) привычку спать регулярно, нормальным сном, когда в нашем организме нет больше алкоголя. Хуже всего, когда мы начинаем сильно беспокоиться по этому поводу, так как с такими переживаниями бывает еще труднее уснуть. Первое, что мы можем посоветовать в таких случаях, это: «Не переживайте. Еще никто не умирал от недосыпания. Когда наше тело достаточно сильно устанет – мы заснем.» Так и происходит. Поскольку бессонница так часто оказывается для многих из нас поводом для того, чтобы «пропустить пару рюмок» перед сном, мы пришли к выводу, что новое отношение к ней помогает оставаться трезвыми. Вместо того, чтобы волноваться, переживать и мучиться по поводу своей бессонницы, некоторые из нас уступают ей, встают и начинают что-нибудь читать или писать в такие часы. Между тем, было бы хорошо пересмотреть все остальные наши привычки, влияющие на здоровье, чтобы убедиться, не создаем ли мы сами себе сложности, которые мешают заснуть. Не слишком ли много мы пьем кофе на ночь? Правильно ли питаемся? Делаем ли необходимые спортивные упражнения? Нормальное ли у нас пищеварение? На все это может понадобиться некоторое время. Помогают и многие простые старинные средства против бессонницы, например, стакан горячего молока, глубокое дыхание, теплая ванна, скучная книга или тихая медленная музыка. Некоторые предпочитают более экзотические средства. Один бывший алкоголик рекомендует (каждому!) подогретый имбирный лимонад с перцем! Другие полагаются на специальный массаж, занятия йогой или различные методы, излагаемые в специальных изданиях по этому вопросу. Даже если мы не можем заснуть сразу, достаточно просто спокойно полежать с закрытыми глазами. Никогда не удастся заснуть, если начать расхаживать по комнате или беседовать за чашкой кофе. Если положение не меняется, может, стоит обратиться к хорошему врачу, который разбирается в проблемах алкоголизма. В одном мы убедились наверняка: ни одно снотворное не является для алкоголика решением проблемы. Какие–однократно подтверждал наш опыт, применение снотворного почти неизбежно приводит к выпивке. Зная, насколько опасными могут быть такие лекарства, некоторым из нас приходится мириться с относительным неудобством, пока наш организм не втянется в новый режим нормального сна. Как только мы преодолеем временные трудности, и установится естественный ритм сна, станет ясно, что результат стоит затраченных усилий. Полезно отметить еще одно любопытное явление, возникающее после того, как мы бросаем пить. Спустя долгое время после того, как мы отучили себя от бутылки, очень многие из нас бывают сильно ошарашены, проснувшись утром или посреди ночи оттого, что только что во сне пили спиртное с ощущением всех мельчайших подробностей. Не каждому приходилось видеть такие сны. Однако с ними столкнулось вполне достаточное количество людей, чтобы мы могли с уверенностью сказать, что это нормальное и безвредное явление. В А.А. не занимаются интерпретацией сновидений, поэтому мы не станем говорить об их скрытом смысле, если таковой имеется, о чем утверждают психоаналитики и другие профессиональные толкователи. Мы можем только сообщить, что такие сны могут появляться время от времени, и им не стоит удивляться. Одним из самых распространенных является сон, в котором человек обнаруживает себя напившимся и приходит от этого в ужас, хотя и не помнит, чтобы он пил. Мы можем даже проснуться в ознобе, «трясучке» и с другими симптомами похмельной лихорадки – не имея, конечно, во рту ни капли спиртного уже в течение нескольких месяцев. Это был всего-навсего кошмарный сон. Это может грянуть как гром среди ясного неба спустя очень много времени

после нашей последней выпивки. Может быть, это даже хорошо, что нас потряс и сделал несчастными один лишь вид выпивки, пусть даже во сне. Может быть, это означает, что идея о вреде спиртного действительно проникла в нас до мозга костей. Трезвость предпочтительнее даже во сне. Прелесть трезвого сна, когда он к нам приходит, в истинном удовольствии при пробуждении – никакого похмелья, никаких забот по поводу того, что мы могли натворить перед тем, как «вырубились». Вместо этого мы встречаем день свежими, полными надежд, с чувством благодарности.

### **13. «Первым делом – главное»**

Эта старая поговорка имеет для нас особый, веский смысл. Попросту говоря, это означает: прежде всего мы должны помнить, что нам нельзя пить. Отказ от спиртного является основным правилом нашей жизни всегда, везде и при любых обстоятельствах. Для нас это, безо всяких оговорок, вопрос жизни и смерти. Мы узнали, что алкоголизм – это неизлечимая болезнь, приводящая к смерти при помощи множества различных способов. Мы предпочитаем не стимулировать эту болезнь выпивкой. Лечение нашей болезни, как указывает Американская медицинская ассоциация, «в первую очередь предполагает отказ от спиртного». Это предписание подкрепляется нашим опытом. В повседневной жизни это означает, что мы должны делать все необходимое, чего бы это нам ни стоило, для того, чтобы не пить. Иногда нас спрашивали: «Значит ли это, что вы ставите трезвость выше семьи, работы и мнения друзей?» Когда алкоголизм для нас – вопрос жизни и смерти, ответ прост. Если мы не сэкономим наше здоровье – нашу жизнь – то ясно, что у нас не будет ни семьи, ни работы, ни друзей. Если мы ценим семью, работу и друзей, то должны, в первую очередь, спасти собственную жизнь для того, чтобы сберечь эти ценности. «Первым делом – главное» можно истолковать по-разному, и многие из этих толкований могут быть использованы в других ситуациях при борьбе с нашим пристрастием к выпивке. Например, многие из нас отмечали, что когда они бросили пить, то решиться на что-нибудь в этот период им оказывалось труднее, чем хотелось бы. Решения принимались с трудом, затем откладывались и опять принимались. Конечно, нерешительность характерна не только для бывших алкоголиков, но нас она беспокоила, пожалуй, больше, чем других. Домохозяйка, ставшая трезвой, не может определить, с чего начать уборку дома. Бизнесмен не может решить – то ли ему ответить на телефонные звонки, сделанные в его отсутствие, то ли продиктовать нужные письма. Во многих сферах нашей жизни мы старались сразу выполнить наши прежние обещания и привести в порядок все наши дела, которые мы порядочно запустили. Конечно же, мы не могли сделать все одновременно. Помогало правило «первым делом – главное». Если любой из стоящих перед нами вопросов содержал альтернативу «пить или не пить», то решению этой проблемы следовало отдать предпочтение. Мы знали, что пока мы не будем трезвыми – не будет ни уборки, ни телефонных звонков, ни написанных писем. Затем мы пользовались этим же правилом для упорядочения нашего, вновь обретенного при трезвом образе жизни, времени. Мы старались запланировать нашу ежедневную деятельность, располагая наши дела по степени их важности, и никогда не составляя слишком напряженное расписание. Мы помнили о другом «первом деле» – нашем здоровье – так как знали, что переутомление и недостаточное питание могут быть опасны. При активном алкоголизме многие из нас вели довольно хаотический образ жизни, и сопутствующий этому беспорядок вызывал у нас чувство неустроенности и даже доводил до отчаяния. Научиться не пить легче, как мы поняли, если несколько упорядочить каждый день своей жизни, сохраняя при этом реализм и гибкость в планировании. Ритм нашего собственного особого распорядка дня обладает успокаивающим эффектом. А рабочим правилом, на котором строится некоторая упорядоченность нашей жизни, является, конечно же, – «первым делом – главное».

### **14. Избавиться от одиночества**



Алкоголизм характеризуется как «болезнь одиноких», и мало кто из бывших алкоголиков оспаривает такое название. Оглядываясь на месяцы и годы своего алкогольного прошлого, буквально сотни тысяч из нас помнят то чувство изоляции, которое мы испытывали, даже находясь в настоящее время общая численность А.А. согласно оценкам превышает 1.8 миллиона человек. среди счастливых и радующихся жизни людей. Часто мы испытывали чувство глубокого отчуждения, даже когда внешне мы вели себя столь же радостно, как и все окружающие. Многие из нас утверждают, что сначала мы пили для того, чтобы «быть как все». Многие из нас чувствовали необходимость в выпивке для того, чтобы «войти в компанию» и чтобы ощутить, что мы существуем в полной гармонии с остальным человечеством. Давно отмечено, что в основном наше употребление спиртного носило эгоцентрический характер – а именно, мы вливали в свой собственный организм алкоголь для того, чтобы ощутить на себе его действие. Иногда это ощущение помогало нам быть дружелюбными и общительными в компании или временно притупляло чувство нашего внутреннего одиночества. Однако, по мере того, как действие алкоголя ослабевало, мы, в большей степени, чем когда-либо, чувствовали себя отчужденными, покинутыми, «непохожими» на других и опечаленными. Если мы чувствовали свою вину в связи с выпивкой или стыдились своего пьянства или своего поведения в состоянии опьянения, то это еще более усугубляло чувство нашей отверженности. Временами мы тайно опасались или даже верили в то, что мы за наше поведение заслуживаем того, чтобы все люди отвернулись от нас. «Может быть, – думали многие из нас, – я действительно чужой для них». (Кто знает, может это чувство знакомо вам, если вы вспомните ваше последнее тяжкое похмелье или запой.) Одинокая дорога, лежавшая перед нами, казалась унылой, мрачной и бесконечной. Слишком больно было даже говорить об этом, и чтобы не думать о своем одиночестве, мы вскоре опять напивались. Несмотря на то, что многие из нас пили в одиночестве, вряд ли можно сказать, что в те дни, когда мы выпивали, мы были полностью лишены какого-либо общения. Нас окружали люди. Мы видели и слышали их и касались их, но в большинстве своем наши самые важные диалоги были обращены внутрь себя. Мы разговаривали сами с собой. Мы были уверены, что никто не сможет нас понять. К тому же, в соответствии со своим мнением о себе, мы не были уверены в том, что мы на самом деле потели, чтобы нас кто-то понимал. Не удивительно, что когда мы впервые слушали в А.А., как бывшие алкоголики свободно и искренне рассказывали о себе, то бывали просто ошеломлены. Их рассказы о своих пьяных выходках, о своих тайных страхах и одиночестве обрушились на нас словно гром среди ясного неба. Мы обнаружили, но сразу даже боялись поверить в это, что мы не одиноки. В конце концов, мы хоть в чем-то схожи с любым из них. Хрупкая оболочка защитного, пугливого эгоизма, в которой мы так долго пребывали, разрушилась от искренности других выздоровевших алкоголиков. Мы чувствовали еще до того, как могли это выразить, что мы больше не посторонние и что наше одиночество быстро улечивается. «Облегчение» – слишком слабое слово, чтобы передать то, что мы почувствовали вначале. Это была смесь изумления с неким ощущением ужаса. Да наяву ли это происходит? Не исчезнет ли это все? Те из нас, членов А.А., кто уже несколько лет сохраняет свою трезвость, могут заверить любого новичка на собрании А.А. в том, что это происходит наяву, и при том вне всякого сомнения. И то, что происходит, будет продолжаться. Это не просто очередной фальстарт, который в жизни многих из нас встречался слишком часто. Это не просто очередная вспышка радости, которая вскоре сменится горьким разочарованием. Напротив, по мере того, как растет число членов А.А., не пьющих уже десятки лет, перед нашими глазами проходит все больше и больше убедительных доказательств того, что мы можем надолго и по-настоящему вылечиться от одиночества алкоголизма. Тем не менее, вряд ли можно сразу избавиться от многолетних, глубоко укоренившихся в нас привычек – подозрительности и других защитных механизмов. Мы стали совершенно уверены в том, что к нам всегда относятся с непониманием и неприязнью, независимо от того, так ли это на самом деле. Мы привыкли вести себя так, словно мы

одиноки. Поэтому, после того как мы бросили пить, некоторым из нас потребовалось время и пришлось попрактиковаться, чтобы разрушить свое привычное чувство одиночества. Даже если мы и поверили в то, что мы больше не одиноки, мы иногда чувствуем и поступаем по-старому. У нас нет опыта в установлении дружеских отношений или даже в принятии дружбы, когда она нам предлагается. Мы не совсем уверены в том, как это делается, и выйдет ли из этого толк. И эта, накапливавшаяся годами, тяжелая ноша страха все еще может волочиться вслед за нами. Следовательно, в те моменты, когда мы начинаем чувствовать себя хоть немного одинокими – независимо от того, одиноки ли мы в данный момент в физическом смысле, – нас могут соблазнять прежние привычки и мысли о целебных свойствах выпивки. Временами некоторые из нас поддавались этому соблазну и возвращались к своей прежней убогой жизни. Она-то хотя бы знакома нам, и никому не придется трудиться изо всех сил, чтобы восстановить свои питейные способности, достигнутые за годы пьянства. Рассказывая о себе в группе А.А., один алкоголик сказал, что когда он пил (с юношеского возраста до тех пор, пока не перевалило за 40), его время было полностью занято, но мимо него прошло многое из того, чему обычно учатся молодые люди в процессе возмужания. И вот, когда ему было за сорок, он обрел трезвость. До этого он умел только пить и скандалить, но никогда не учился никакой специальности или профессии и совершенно не знал как вести себя в обществе. «Это было ужасно, – говорил он. – Я даже не знал, как мне позвать девушку на свидание и что делать при встрече! И я обнаружил, что не существует никаких курсов типа „Как вести себя на свидании“ для сорокалетних холостяков, которые никогда этому не учились». В тот вечер смех, раздававшийся в комнате для собраний А.А., был особенно сердечным и добрым; многие сопереживали рассказчику, так как сами прошли через подобное состояние неловкости. Когда мы сознавали свою неуклюжесть, нелепую для сорока лет (и даже для двадцати), то могли бы посчитать себя жалкими, даже смешными – если бы не было столь многих мест, где собираются способные понять это члены А.А., которым знаком этот самый вид страха и которые могут помочь нам увидеть в этом юмористическую сторону. Так что и нам не грех улыбнуться, если с нами снова случится нечто похожее, и так до тех пор, пока мы не научимся. Мы не должны больше опускать руки, испытывая втайне стыд; мы не должны возобновлять, будучи в компании, свои прежние безнадежные попытки обрести уверенность при помощи бутылки. Вместо этого в бутылке мы нашли одиночество. Это – только один крайний пример того, как некоторые из нас, словно неловкие подростки, не знают куда девать свои руки и ноги, когда впервые пускаются в плавание по морю трезвости. Это служит иллюстрацией, насколько велика для нас опасность заблудиться в таком плавании, если мы попытаемся совершить его в одиночку. В этом случае, возможно, у нас есть один шанс из миллиона, вообще хоть как-нибудь завершить это путешествие. Но теперь мы знаем, что не обязательно путешествовать в одиночестве. Гораздо разумнее, безопаснее и вернее, когда твой корабль является частью большой и веселой флотилии кораблей, плывущих в одном направлении. И никто из нас не должен ощущать никакого стыда, получая помощь от других, поскольку мы все помогаем друг другу. Воспользоваться помощью при лечении нашей болезни не более малодушно, чем воспользоваться костылем, если у вас сломана нога. Костыль – прекрасная вещь для того, кто в нем нуждается и кто видит в нем пользу. Есть ли что-нибудь действительно героическое в том, что слепой человек, спотыкаясь, наощупь бредет по дороге только из-за того, что он отказывается принять легко доступную помощь? Неоправданный риск, даже когда он совершенно не нужен, иногда излишне превозносится, тогда как большего одобрения и восхищения в действительности заслуживает взаимная поддержка, которая всегда оказывается гораздо эффективнее. Наш собственный опыт в деле поддержания трезвости в огромном большинстве случаев отражает мудрость, заключенную в использовании для избавления от алкоголизма любой имеющейся в распоряжении помощи. Несмотря на нашу острую нужду и огромное желание, никто из нас не вылечился от алкоголизма, действуя в одиночку. Если бы мы могли, то, конечно, не нуждались бы в помощи А.А. или психиатра, или еще в чьей-либо помощи. Так как никто из нас не может

жить совершенно один, и все мы, в той или иной мере, зависим от других людей, хотя бы в сфере товаров и услуг, то мы убедились, что будет разумно принять такое положение дел как реальность и, считаясь с этой реальностью, вести исключительно важную работу по преодолению нашего активного алкоголизма. Когда мы одни, мысли о выпивке закрадываются в наше сознание с гораздо большей легкостью и коварством. А когда мы ощущаем себя одинокими, и появляется желание выпить, то кажется, что оно овладевает нами с особой скоростью и силой. Такие мысли и желания намного реже посещают нас, когда мы находимся среди других людей, особенно если они тоже не пьют. Если же такие желания все же появляются, то они обладают меньшей силой и легче могут быть приглушены, когда мы поддерживаем контакты с товарищами по А.А. Мы не забываем о том, что почти каждому человеку иногда необходимо побыть наедине с собой, собраться с мыслями, осмотреться, сделать что-то, создать себе уединение или просто отдохнуть от дневного стресса. Но мы убедились в том, что этим не следует слишком злоупотреблять, особенно когда мы находимся в не слишком радостном расположении духа или испытываем чувство жалости к себе. Почти любое общество лучше, чем горькое уединение. Конечно, желание выпить может возникнуть и на собрании А.А., так же, как человек может чувствовать себя одиноким, находясь в толпе. Однако у нас намного больше шансов удержаться от выпивки, когда мы в обществе других членов А.А., чем когда сидим одни в своей комнате или в укромном уголке тихого немногочленного бара. Когда мы вынуждены общаться только с самими собой, это общение все время вертится вокруг одних и тех же тем. Все в большей и большей степени оно лишает нас того разумного притока информации, который могут обеспечить только другие люди. Попытка убедить самого себя не пить выглядит как своего рода самогипноз. Как правило, она столь же эффективна, как попытка уговорить бе-ременную кобылу не жеребиться, несмотря на то, что пришло время. По этим причинам, когда мы предлагаем избегать переутомления и не допускать возникновения острого чувства голода, мы часто добавляем еще один, неразрывно связанный с предыдущими, совет: «Не позволяйте себе быть слишком утомленными, слишком голодными или слишком одинокими». Следите за этим. Если вы слишком часто ощущаете предрасположенность к выпивке – сделайте паузу, чтобы подумать. Нередко можно обнаружить, что вы находитесь в одном (или более, чем в одном) из описанных выше состояний повышенного риска. Поторопитесь побеседовать с кем-либо. Это, по крайней мере, развеет ваше одиночество.

## **15. Остерегаться раздражения и обид**

Чувство гнева уже упоминалось в этой книге, но отдельные трудные случаи убедили нас в том, что оно играет такую важную роль, что заслуживает особого внимания со стороны любого, кто хочет избавиться от своего алкоголизма. Раздражение, обида, гнев – каким бы словом мы ни назвали это чувство, оно оказывается тесно связанным с выпивкой и, возможно, в более глубокой степени, с алкоголизмом. Например, как-то ученые опрашивали большое число алкоголиков – почему они напились? – и установили, что в большинстве случаев ответ звучал так: "Потому что в этом состоянии я мог кого-нибудь «отбрить»". Другими словами, они, напившись, чувствовали свою силу и свободу, чтобы выразить свой гнев, который им неудобно было обнаружить, будучи трезвыми. Кто-то высказал предположение, что, возможно, существует неуловимая, неустановленная биохимическая взаимосвязь между алкоголем и некоторыми изменениями в организме, которым сопутствует раздражение. Из одного экспериментального исследования, проведенного над алкоголиками, следует, что раздражение может приводить к тому, что изменения в составе крови алкоголиков вызывают некое неприятное состояние, которое разряжается при помощи выпивки. Один ведущий психолог недавно предположил, что пьяный человек может наслаждаться тем чувством власти над другими людьми, которое вызывает у него алкоголь. Есть факты, указывающие на тесную связь между пьянством, с одной стороны, и насилием и

убийствами – с другой. В некоторых странах высок процент таких преступлений, где жертва, или преступник (или оба) в момент преступления находились в нетрезвом состоянии. Изнасилования, семейные скандалы, приводящие к разводу, нападения на детей и вооруженные грабежи также часто являются следствием чрезмерного пьянства. Даже те из нас, кто не вел себя подобным образом, легко могут понять тот приступ сильного гнева, который может навести отдельных людей на мысль о таком насилии, когда они изрядно «наберутся». Это значит, что мы осознаем потенциальную опасность гнева. Похоже, мало кто считает, что это естественно для человека – время от времени превращаться в животное. Как и страх, гнев может иметь определенную ценность для выживания всех представителей рода человеческого. Чувство гнева по отношению к таким явлениям, как бедность, голод, болезни и несправедливость, несомненно, вызывало изменения к лучшему у разных народов. Однако никто не будет также оспаривать тот факт, что нанесение физических или даже словесных оскорблений, совершаемых в приступе гнева, является прискорбным и наносит ущерб как всему обществу, так и отдельной личности. В связи с этим многие религии и философские системы призывают нас избегать гнева для того, чтобы сделать свою жизнь более счастливой. Тем не менее, многие люди убеждены в том, что сдерживать гнев вредно для психического здоровья, поэтому мы должны каким-то образом дать выход нашему раздражению, иначе оно отравит нас изнутри, обратившись против нас самих и, таким образом, вызвав глубокую депрессию. Гнев, во всех его аспектах, является общечеловеческой проблемой, но для алкоголиков он представляет особую опасность – наш гнев может убить нас. Бывшие алкоголики почти единогласно признают, что вражда, недоброжелательство или раздражительность часто вызывают у нас желание выпить. Поэтому мы должны постоянно проявлять бдительность, когда у нас появляются такие чувства. Чтобы справиться с ними, мы нашли гораздо более пригодные для нас методы, чем выпивка. Но мы вернемся к этому позднее. Сначала рассмотрим, какие формы и оттенки может временами принимать гнев: нетерпимость презрение зависть ненависть недоверие ревность снобизм жесткость цинизм недовольство тревога напряженность сарказм жалость к себе злоба подозрительность Некоторые члены АЛ. в трезвом состоянии способны были распознать все эти ощущения, отчасти сопутствующие гневу. В пьяном же виде многие из нас редко старались разобраться в причинах своего состояния. В таких случаях мы, как правило, лишь горестно размышляли о своем состоянии или ударялись в крайности, особенно когда очередная рюмка обостряла подобные ощущения. Пожалуй, в этот список следовало включить также и чувство страха, так как многие из нас верят в то, что страх часто перерастает в гнев. Мы не всегда можем понять, чего мы боимся; иногда это просто неясный, расплывчатый, безымянный страх. И это состояние может перерасти в такое же неопределенное чувство гнева, которое может вдруг сфокусироваться на чем-либо или ком-либо. Чувство разочарования также может порождать гнев. Алкоголики не относятся к категории людей, отличающихся высоким порогом терпимости, особенно когда сталкиваются с чувством разочарования, вызванного мнимыми или действительными причинами. Выпивка тогда становится излюбленным средством избавления от этого неудобного чувства. Пожалуй, сложнее всего справиться со «справедливым» негодованием. Оно является результатом долго вынашиваемого «праведного» гнева, и если этому чувству дать волю, то оно может разрушить наши оборонительные укрепления против выпивки. Даже если с нами обошлись гнусно и несправедливо, негодование является роскошью, которую мы, алкоголики, не можем себе позволить. На нас любой гнев действует разрушительно, так как опять может привести нас к бутылке. (О том, как научиться преодолевать такое негодование, более подробно рассказывается в книгах «Анонимные Алкоголики» и «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций».) Мы не можем претендовать на роль специалистов, разбирающихся в глубинах психологии, поэтому мы должны главным образом сосредоточиться не на выяснении причин неудобства чувства гнева, а на преодолении самого этого чувства, вне зависимости от того, считаем ли мы его оправданным или нет. Мы сводим все к тому, как не позволить этим чувствам обмануть нас и снова

втянуть в выпивку. Интересно, что некоторые из уже упоминавшихся методов воздержания от выпивки также прекрасно помогают избавиться от внутренней напряженности в тех случаях, когда мы сердимся. Например, когда мы начинаем «закипать», то полезно съесть пару кусочков чего-либо вкусного или выпить стакан сладкого безалкогольного напитка. Кроме того, в тех случаях, когда что-нибудь начинает нас раздражать, очень полезно бывает поднять телефонную трубку и поговорить со своим наставником или с другим бывшим алкоголиком. Стоит подождать и выяснить, не слишком ли мы утомлены. Если это так, то избавиться от чувства гнева часто помогает небольшой отдых. Наш пыл может охладить также размышление над правилом «Живи и давай жить другим». Можно заняться чем-нибудь, не имеющим никакого отношения к источнику нашего гнева – отделаться от него при помощи каких-либо энергичных упражнений или погасить его, слушая нашу любимую музыку. Многим избавиться от враждебной настроенности помогает размышление об идеях, заложенных в Молитве об умиротворении. Часто, когда мы не можем изменить что-то или справиться с чем-нибудь, что выводит нас из себя (например, автомобильные «пробки» на дорогах, плохая погода, большие очереди в магазинах и т.п.), более разумным и оправданным будет просто принять это как факт, а не кипятиться попусту или начать пить. Конечно, иногда нас раздражают обстоятельства нашей жизни, которые могут и должны быть изменены. Может, нам следует оставить эту работу и поискать что-нибудь получше; может, надо развестись или переехать с семьей в другой район. В таких случаях решение надо принимать обдуманно, а не опрометчиво или в состоянии гнева. Сначала надо остыть. Затем можно спокойно и рассудительно поразмыслить над тем, действительно ли мы можем изменить то, что вызывает наше раздражение. Чтобы проверить это еще раз, загляните в параграф, посвященный Молитве об умиротворении. Иногда мы имеем дело не с длительным раздражением, а с неожиданной, кратковременной вспышкой гнева. Суточный план и правило «Первым делом – главное» помогли многим из нас совладать с ней, хотя мы и не представляли себе, что это возможно, пока не попытались применить их на практике и не добились удивительных результатов. Другим эффективным средством против гнева может быть принцип «как будто». Мы представляем себе, как бы в идеальном случае справился с гневом в нашей ситуации другой, рассудительный, хорошо уравновешенный человек, а затем поступаем, «как будто» мы и есть этот самый человек. Прибегайте время от времени к этому приему. Это тоже помогает. Многим окажется полезной профессиональная помощь какого-нибудь специалиста, психиатра или врача другой специальности, а также священнослужителя. Можно найти также выход в какой-нибудь безобидной физической деятельности. Какое-нибудь упражнение, которое мы уже упоминали, глубокое дыхание, горячая ванна и (у себя дома) отдых в кресле или на диване – все это для очень многих обладает успокаивающим эффектом. Похоже, что редко получается что-либо толковое, если гнев просто пытаются подавить, заглушить или сдерживать. Вместо этого мы стараемся научиться действовать, не руководствуясь гневом, а, наоборот, пытаюсь как-нибудь справиться с ним. Если мы не будем стремиться к этому, то неизмеримо увеличим опасность возврата к алкоголю. Будучи непрофессионалами, которые полагаются только на свой собственный опыт, мы, излечившиеся алкоголики, не обладаем какими-либо лабораторными данными или научными теориями, связанными с этими проблемами. Но лишь немногие из тех, кто пережил когда-нибудь тяжкое похмелье, могут забыть о том, какое безрассудное раздражение заставляет оно нас испытать. Иногда мы обрушиваем его на членов семьи, товарищей по работе, друзей или даже на посторонних людей, которые, как говорится, совершенно ни при чем. Такая тенденция может наблюдаться и после того, как мы бросили пить, подобно тому, как остаются слои застоявшегося дыма в закрытых барах, напоминая о нашем алкогольном прошлом. Она останется до тех пор, пока мы не произведем полную моральную переоценку своих качеств.

## **16. Быть доброжелательными по отношению к себе**

Когда ваш близкий человек или хороший друг поправляется после тяжелой болезни, мы окружаем его тем, что хорошие медсестры называют НЗ (нежной заботливостью). Чтобы помочь больному ребенку выздороветь, мы балуем его любимой едой и разными забавами. Процесс выздоровления от болезни, какой является активный алкоголизм, требует некоторого времени, и всякий, кто проходит через это, заслуживает внимания и некоторой доли НЗ. В прошлом люди верили в то, что те, кто вылечивался от какой-нибудь хвори, заслужили свои страдания, так как считалось, что они умышленно, из эгоистических побуждений, сами вызвали у себя болезнь. Поскольку до сих пор люди, неосведомленные о характере такой болезни, как алкоголизм, клеймят позором алкоголиков (да и мы сами грешили этим же, пока не узнали кое-что об этой болезни), многие из нас были не слишком добры к себе, испытывая муки похмелья. Мы страдали и считали, что «платим, что с нас причитается» за наши прегрешения. Теперь, когда мы знаем, что алкоголизм – это не то же самое, что безнравственное поведение, мы убедились в том, как важно пересмотреть наши внутренние установки. Мы поняли, к своему удивлению, что менее всего вероятно, чтобы сам алкоголик относился к себе, как к больному. И здесь обнаруживают себя наши старые привычки мышления. Давно замечено, что сильно пьющие люди являются идеалистами, нетерпимыми к любым недостаткам и в особенности к собственным. Ставя перед собой невыполнимые цели, мы, тем не менее, неистово боремся за то, чтобы достичь недостижимое. Затем, так как нет на земле человека, способного соответствовать этим исключительно высоким стандартам, соблюдение которых мы столь часто требуем, мы убеждаемся, что так и не достигли намеченной цели. Подобное происходит со всеми людьми, чьи цели нереалистичны. И нами овладевает упадок духа и депрессия. Мы гневно караем себя за то, что не походим на идеал. Как раз в этом мы можем начать проявлять доброту – или, по крайней мере, справедливость – по отношению к себе. Мы ведь не станем требовать от ребенка или от инвалида каких-либо непосильных для них деяний. Думается, что и от нас, выздоравливающих алкоголиков, не следует ожидать особых чудес. Нетерпеливо ожидая полного выздоровления ко вторнику, мы обнаруживаем, что в среду мы всего лишь продолжаем поправляться, и начинаем винить себя. Тут самое время не приставать к себе и взглянуть на себя со стороны, стараясь быть, насколько это возможно, беспристрастным и объективным. Как бы мы поступили, если бы наш близкий человек или друг пал духом от того, что процесс выздоровления идет слишком медленно, и стал отказываться от лекарств? Полезно помнить о том, что длительное пьянство наносит огромный ущерб организму, доводя его до такого состояния, что на поправку уходят месяцы и годы. Никто не становится алкоголиком всего лишь за несколько педель (ну, почти никто). Точно также не следует ждать волшебного исцеления в один миг. Когда мы ощущаем упадок духа, надо немного взбодрить себя. Не один из нас убеждался в том, что в этом случае полезно похвалить себя, поздравить с уже достигнутым прогрессом – конечно, без самодовольства и самолюбования. Подведем итоги. Смогли ли мы продержаться без выпивки целые сутки? Это заслуживает искреннего одобрения. Нормально ли мы питались сегодня? Старались ли мы выполнить все наши обязанности? Короче говоря, сделали ли мы все, что в наших силах, и наилучшим образом? Если да, то, честно говоря, чего же еще ждать. Может быть, мы не на все эти вопросы можем ответить положительно. Может, мы почему-то не достигли желаемого, сделали себе поблажку в мыслях или поступках, несмотря на то, что знали, что это делать нельзя. Ну и что? Мы несовершенны. Мы должны стремиться хоть к небольшому прогрессу, а не оплакивать каждое отклонение от идеала. Что мы можем сделать прямо сейчас, чтобы приободриться? Мы можем найти какое-нибудь другое занятие вместо выпивки. В каждой главе нашей книги даются советы такого рода. Однако есть еще кое-что важное. Доставляет ли вам жизнь удовольствие в последнее время? Или мы были так поглощены тем, чтобы стать лучше, так упорно трудились над своим самоусовершенствованием, что у нас не нашлось времени даже ощутить прелесть захода солнца? Новолуния? Вкусной пищи? Желанного отдыха от забот? Хорошей шутки? Какой-нибудь привязанности? Поскольку наш организм сам стремится к восстановлению

нормального состояния, желательно не упускать удобного случая, чтобы отдохнуть, когда это необходимо. Наслаждайтесь короткой сладкой дремотой или добрым, мирным и долгим ночным сном. Может, у вас все еще осталась энергия для того, чтобы развлечься и повеселиться. Так же, как и другие стороны жизни, все это оказывается необходимым для более полного раскрытия наших возможностей. Настал момент для нас, единственный в своем роде. И если мы не станем доброжелательнее к себе именно сейчас, то, конечно, не можем по праву рассчитывать на уважение и внимание со стороны других. Мы обнаружили, что в трезвом состоянии можем наслаждаться всеми теми вещами, которыми наслаждались будучи пьяными, и вдобавок еще многими– многими другими. Это потребует некоторого навыка, но усилия наши будут вознаграждены в полной мере. Поступать так – не значит быть эгоистом, а, скорее, заботиться о самосохранении. Если мы не будем относиться бережно к процессу нашего выздоровления, мы просто не сможем выжить, и наши надежды стать бескорыстными, нравственными и отвечающими за свои поступки людьми будут похоронены.

## **17. Быть осторожными в моменты эмоционального подъема**

Огромное число пьющих – независимо от того, являются или нет они алкоголиками – с помощью лишь одной рюмки добиваются перемены своего внутреннего состояния от неудобства к удовлетворенности. Этот метод бегства от боли к удовольствию обычно именуется «выпивкой во спасение». Однако тысячи и тысячи из нас могут вспомнить, что часто, перед выпивкой, мы бывали в прекрасном расположении духа. Действительно, если мы тщательно проанализируем события, предшествовавшие выпивке, то сможем заметить, что во многих случаях мы напивались для того, чтобы улучшить свое, и без того превосходное, настроение. Такая практика приводит нас к следующему предостережению: будьте особенно осторожны в торжественные моменты своей жизни и в тех случаях, когда вам необычайно хорошо. Следует быть особенно осмотрительными, когда наше настроение дает нам такой эмоциональный подъем, что это почти как трезвое опьянение. В таких случаях (даже спустя несколько лет после того, как мы бросили пить) мысль о выпивке может показаться нам совершенно естественной, а прежние невзгоды нашего пьянства постепенно тускнеют в памяти. Всего лишь одна рюмка начинает казаться нам не такой страшной, и мы начинаем думать, что в ней нет ничего смертельного или даже просто вредного. Конечно, это не было бы вредным для обычного человека. Однако весь наш накопленный опыт подсказывает, что одна, на первый взгляд безобидная, роковая рюмка могла бы сделать нас необычными людьми. Рано или поздно это может склонить нас к мысли, что и еще одна не повредит. А как насчет еще пары?.. Торжественные, праздничные выпивки оказываются особенно провоцирующими для некоторых из нас, когда у нас есть веская причина быть приятно возбужденными в общительной среде выпивающих родственников и друзей, которые могут пить без вреда для себя. То, с какой легкостью они поглощают спиртные напитки, похоже, принуждает нас начать делать то же самое. Наверное, это вызвано тем, что глоток этанола (этилового спирта) слишком долго и тесно был связан в нашей культуре с радостными и приятными событиями (равно как и с некоторыми печальными). Эти связи могут сохраняться в нашем сознании еще долгое время после того, как мы поняли, что не должны пить никогда. Теперь мы знаем, что существует множество способов, с помощью которых мы можем ослабить такое принуждение со стороны окружающих, склоняющее нас к выпивке. Короче говоря, давайте просто помнить о том, что никакое событие не «освободит» нас от нашего алкоголизма – болезни, которая активизируется всякий раз, в любое время, по любому поводу или вообще без повода, как только мы делаем глоток спиртного. Для некоторых из нас стремление выпить «на радостях» оказывается еще более коварным, когда нет какого– либо определенного события, которое стоит отметить, и нет побуждения пить со стороны окружающих. Это может возникнуть в самое неожиданное для нас время, и мы, возможно, никогда не поймем, по каким причинам.

Мы научились теперь не паниковать, когда мысль о выпивке приходит нам в голову. В конце концов, это вполне естественно для любого человека, живущего в сов–ременном мире, и тем более понятно, что это происходит с нами, кто так долго практиковался в этом занятии. Однако мысль о выпивке – не обязательно то же самое, что желание выпить. И ни то, ни другое не должно повергать нас в уныние или страх. Их можно расценить просто как предупредительные звонки, напоминающие нам об опасности алкоголизма. Эта опасность существует всегда, даже тогда, когда мы чувствуем себя настолько чудесно, что сомневаемся – может ли вообще кому-нибудь быть столь же хорошо, как нам сейчас.

## **18. «Тише едешь – дальше будешь»**

Вы только что закончили читать предыдущую главу и тут же поспешили начать следующую? Почему? Наверное, вам требуется на практике применить принцип «Тише едешь – дальше будешь». Будучи алкоголиками, мы, как правило, старались быстрее, чем другие, проглотить содержимое своей рюмки. При этом мы редко упускали из виду несколько оставшихся капель спиртного в стакане или глотков в бутылке. Даже после долгих лет трезвости многие из нас удивлялись своей очевидной неспособностью отодвинуть недопитую чашку кофе или стакан с содовой. Иногда мы обнаруживали, что выпивали до последнего глотка безалкогольный напиток, как будто пили... Пожалуй, многие читатели уже продолжили мысль – для нас не всегда легко бывает оставить недочитанной страницу, главу или книгу. Вроде бы какая-то сила заставляет нас дочитать все до конца, вместо того, чтобы читать в день по несколько страниц или глав, откладывая остальное на потом. Вообще говоря, в этом нет ничего плохого. Для того, чтобы избавиться от такого пагубного наваждения, как алкоголизм, разумно использовать эту принуждающую силу в менее опасной форме, например, в виде стремления ко все большему знанию и помощи в разрешении своих алкогольных проблем. Так что продолжайте читать, если хотите. Это намного лучше для вашего здоровья, чем пьянство. Но когда вы дочитаете эту главу, вам, быть может, захочется что-то применить на деле. Отложите эту книгу в сторону и припомните свой прошедший день. Обратите внимание на то, сколько раз вы могли сдержаться себя или действовать поспокойнее, если бы задумались об этом. С помощью правила «Тише едешь – дальше будешь» мы, члены А.А., напоминаем друг другу о том, что многие из нас в делах обычно слишком усердствуют, без оглядки несутся вперед и раздражаются, если сталкиваются с какими-нибудь задержками. Мы убедились в том, как трудно бывает расслабиться и почувствовать вкус жизни. Когда кто-либо из нас нетерпеливо бросается что-нибудь делать или торопится куда-нибудь, друг может вежливо напомнить: «Не забыл? Тише едешь – дальше будешь». При этом мы часто испытывали вспышку раздражения к советчику. И это доказывает, что совет попал не в бровь, а в глаз, не так ли? Да, мы знаем, что раздражительность характерна не только для алкоголиков. С возрастанием скорости перемен в нашей цивилизации, все больше и больше людей ощущают нехватку времени и торопятся наверстать, догнать... Кого? Что? Ясно, что такая погоня не обязательно доводит тех, кто пьет, до алкоголизма. Лишь у небольшой части пьющих появились те же проблемы, что и у нас. Но те из нас, кто все-таки стал алкоголиками, часто обнаруживают, что нам нужно учиться тому, как расслабляться, как создать себе здоровый ритм жизни, как, в потоке событий, наслаждаться небольшими успехами и простыми радостями – короче говоря, как наслаждаться самим путешествием, вместо того, чтобы всю дорогу быть взвинченным, пока не доберемся до цели. Горизонт всегда будет на прежнем месте. Иногда стоит просто остановиться и посмотреть вдаль, ощущая отдохновение от долгого взгляда. Некоторые из нас обнаруживали не один раз, что взялись за непосильное для них дело. Мы берем на себя столько обязательств, что вряд ли вообще кто-либо мог бы с ними со всеми справиться. Наверное, мы могли бы многому научиться на примере людей, вылечившихся от сердечных заболеваний. Многие из них способны вести энергичный и продуктивный образ жизни, который исключает изнуряющий ритм, разбросанность и безумную кабалу часовых стрелок.



Некоторые из нас выработали свой распорядок жизни, помогающий ставить перед собой реальные задачи в пределах выполнимого. Можно составить список дел, которые бы нам хотелось выполнить сегодня, а затем, тщательно обдумав, вычеркнуть из него половину или более. Новый день – новый список. При ином подходе, мы намеренно распределяли свои дела, заглядывая довольно далеко вперед, учась пренебрегать ими до тех пор, пока не настанет время. Другие убедились в том, что подобные списки и графики могут стать нашими деспотами, побуждая нас доводить до конца любой пункт, независимо от того, сколько времени и усилий это у нас займет. Поэтому мы на время даем зарок не прикасаться к спискам. Не понукаемые более их диктатом, мы можем научиться жить в более непринужденном, размеренном ритме. Для подавляющего большинства хватало 15-20 минут уединения перед началом каждого дня, чтобы привести себя в более спокойное и уравновешенное состояние духа. Некоторые пользовались специальными приемами медитации или молитвами, которые, как мы обнаружили, особенно подходят для этой цели. И, может быть, несколько раз в течение лихорадочного дня мы находили время спокойно посидеть с закрытыми глазами минут пять, а потом опять приступить к работе, но уже отдохнувшими. Для некоторых легче было сдерживать себя, если мы прибегали к помощи другого человека. Сами мы можем быть не в состоянии создать себе спокойную обстановку, но иногда мы можем заставить себя тихо посидеть и послушать друга, который уже достиг некоторой степени умиротворения в своей душе. Полное внимание к кому-то помогает нам восстановить душевное равновесие и открывает перед нами новые возможности в нашей жизни. Мы начинаем видеть, что наше бытие не должно превращаться в бешеную гонку. Для некоторых особенно полезными оказываются организованные по определенным правилам собрания людей, совместно ищущих покоя (такие, как религиозные службы в храмах или временное удаление в специальные уединенные места для групповой медитации и тому подобное). Мы также можем принять решение вставать утром пораньше, чтобы нам не приходилось так спешить. Немного подумав, можно выработать личный распорядок дня, менее насыщенный и более гибкий, а значит и в меньшей степени однообразный и выводящий из равновесия. Когда мы замечали, что находимся в состоянии перенапряжения или лихорадочной активности, то могли спросить себя: «Неужели без меня нельзя обойтись?» или «Стоит ли так спешить?» Каким облегчением было узнать, что, честно говоря, часто обойтись без нас можно, а спешить не стоит. И такие методы действительно помогают и остаются действенными в течение долгого времени и не только в деле преодоления нашего алкоголизма и связанных с ним привычек. Они также помогают нам стать более продуктивными, потому что пользуясь ими мы можем лучше накапливать и перераспределять нашу энергию. Мы более разумно устанавливаем приоритеты, и узнаем, что многими делами, ранее считавшимися необходимыми, при более тщательном рассмотрении можно пренебречь. Очень хороший вопрос: «А в самом деле, насколько это важно?» Конечно, правило «Тише едешь – дальше будешь» не дает нам права откладывать то, что нами намечено, или опаздывать на деловые встречи. Есть вещи, которые не следует откладывать на завтра (а потом еще и еще раз на завтра) – такие, например, как бросить пить. Но имеется также много других вещей, с которыми лучше сегодня повременить, чтобы потом взяться за них, когда мы будем к этому более готовы. Однажды в центр А.А. позвонила серьезно больная и возбужденная женщина-алкоголик и сказала, что нуждается в немедленной помощи. Ее спросили, может ли она подождать 20-30 минут, пока кто-либо из членов АЛ. не сможет приехать к ней. "Нет, что вы! – воскликнула она, – мой доктор сказал мне, что мне нужно помочь сейчас же, немедленно, нельзя терять ни минуты..." Она продолжила: «Он это позавчера сказал!» Мы до глубины души сочувствуем каждому, кто находится в таком тяжелом состоянии. Мы слишком хорошо знаем, что человек испытывает при этом. Помощь к этой возбужденной просительнице пришла менее чем за час. И теперь она рассказывает эту историю, как иллюстрацию всего своего прошлого поведения. Сейчас кажется почти невероятным, насколько она уравновешена и в то же время энергична, спокойна и одновременно деятельна. Если вы вообще предпочитаете иметь прочный

внутренний стержень, создающий ощущение покоя, терпения и удовлетворенности, то вы можете этого добиться. Время от времени напоминайте себе, что ваш наилучший дневной темп определяется правилом: «Тише едешь – дальше будешь». Не забыли ли вы, что приступить к изменениям в своей жизни можно прямо сейчас?

## 19. Быть благодарными

Одна женщина, член А.А., вспоминает, что даже в самые худшие дни своей алкогольной карьеры она никогда не теряла своей веры. «Я всегда твердо, непоколебимо верила в свои несчастья», – объясняла она. «Каждым утром почти что самой первой моей мыслью было – Господи! Хотелось бы знать, в какие новые передрыги я попаду сегодня?» Когда кто-нибудь звонил в дверь, она была уверена в том, что её ждет очередная неприятность. По почте, как она считала, могут прийти только счета или какие-нибудь плохие новости. А когда звонил телефон, она тяжело вздыхала в ожидании нерадостных известий. Такая огромная затрата энергии, направленная на ожидание неприятностей, знакома многим из нас; мылом – ним ту мрачную направленность сознания, которая преобладала в активной стадии нашего алкоголизма. Отчасти это, конечно, объясняется просто фармакологическим воздействием алкоголя, который является вызывающим депрессию наркотиком. Когда мы изгоним из своего организма последние молекулы спиртного, вместе с ними исчезнут и многие мрачные мысли. Однако как мы обнаружили, привычка мыслить таким невротическим и депрессивным образом может сохраняться до тех пор, пока мы не научимся распознавать эти настроения и тщательно искоренять их. Не существует лекарства от бездумного розового оптимизма. Мы отнюдь не представляем дело так, как будто трудностей не существует. Мы также не отрицаем, что время от времени каждому предстоит преодолеть какие-нибудь препятствия. Печаль по-настоящему ранит, как и всякая другая боль. Однако, теперь, когда мы освободились от алкоголя, мы способны в большей степени контролировать свое мышление. Наши мозги не так затуманены, и диапазон наших мыслей стал шире. Те размышления, которым мы предаемся в течение дня, могут серьезно повлиять на окраску нашего сегодняшнего самочувствия – будет ли оно ясным и жизнерадостным или мрачным и унылым. Так как в прошлом слишком многие из наших мыслей были замысловатым образом связаны с нашим прежним образом жизни, включавшем постоянные выпивки, то мы поняли, что было бы лучше пристально изучить наши прежние привычки мышления и найти другое, лучшее применение нашим умственным способностям. Может быть, приводимые ниже примеры не совсем годятся для вас, но даже если слова покажутся вам чужими, возможно, вас затронут знакомые вам ранее эмоциональные переживания, им сопутствующие. Некоторые из этих примеров содержат умышленные преувеличения для того, чтобы смысл сказанного стал безошибочно ясным. Другие, на первый взгляд, могут показаться тривиальными. Тем не менее, многие из нас убедились, что небольшие простые перемены становятся отправной точкой, ведущей к большой цели – устойчивому выздоровлению. Когда любимая нами дочь, начиная учиться ходить, падает, ударяется головкой и громко плачет, достаточно легко можно выяснить – ушиблась она или просто испугалась. Далее, нам предстоит сделать следующий выбор: либо истерически завизжать из-за того, что ваша дочка ушиблась или испугалась, и продолжать переживать над тем, что еще могло случиться, либо сохранить хладнокровие, успокаивать девочку и радоваться тому, что она не получила более серьезной травмы. Когда, после долгой болезни и страданий, умирает наш 90-летний дедушка, мы вновь оказываемся перед выбором. Можно упорно считать, что в ответ на случившееся человеку ничего не остается как безумствовать от горя и ярости или упиваться своим горем и, пожалуй, в обоих случаях напиться. Либо мы можем, помимо нашей печали, вспомнить, что он прожил долгую и в основном хорошую и счастливую жизнь; что мы старались быть добры к нему и уверяли его в своей неизменной любви; что его страдания и несчастья теперь закончились. Сомнительно, чтобы он одобрил наши действия, если бы знал, что мы использовали его смерть как повод

для того, чтобы напиться и поставить свое здоровье под угрозу. Когда мы наконец посещаем то место, о котором долго мечтали, то можем занять наши мысли соображениями о неудобствах жилья или о плохой погоде, можем погрузиться о том, что прошли добрые старые денечки, или что в нашем распоряжении всего несколько дней или недель. Либо мы можем порадоваться тому, что вообще наконец– то сюда приехали, и к этой одной радости добавить многие другие, которые испытывает человек, если расположен к таким поискам. Мы можем остерегаться такой настроенности, когда в ответ на любое оптимистичное, утвердительное или содержащее похвалу высказывание кто-либо говорит «Да, но...» Какая-либо удача друга или то, что он выглядит не по годам молодо, или то, что человека, благодаря его известности, приглашают участвовать в сборе пожертвований – все это может вызвать искушение сделать кислое замечание: «Да, но...» Но...разве привычка мыслить подобным образом помогала кому-нибудь (включая и нас самих)? Почему бы нам просто не признать существование чего-нибудь хорошего? Разве мы не можем просто порадоваться этому, вместо того, чтобы стараться принизить его значение? Те, кто пытался бросить курить, знают, что перед ними открываются две возможности:

1. Постоянно жаловаться на то, как это трудно сделать. Что-нибудь вроде – «на этот раз не получилось» или «ну, посмотрите, я опять закурил!»

Или:

2. Вспоминая о курении, с наслаждением вдыхать чистый воздух, радоваться тому, что не курил целый час, и даже если однажды бессознательно закурил, похвалить себя за то, что бросил сигарету, не докурив до конца.

Если кто-то из нас выигрывает на скачках 500 долларов, тогда как главный приз составлял \$50 000, легко здраво отнестись к случившемуся. Потеря главного приза – не повод для переживаний. Нам постоянно предоставляются возможности для выбора такого рода, и наш опыт убеждает нас в том, что ощущение благодарности приносит гораздо больше пользы. С таким настроением гораздо легче оставаться трезвыми. Будет приятной неожиданностью обнаружить, что нетрудно сделать чувство благодарности привычным, если только приложить к этому некоторое усилие. Многие из нас делали такие попытки без особого желания. Но мы должны признать, что результаты свидетельствовали сами за себя. Поначалу едкая циничная реплика так и просится сорваться с языка. Может, придется пару раз сглотнуть про себя, прежде чем удастся выдать мягкое одобрителное замечание, одно из тех, которое мы называли слащавым в те времена, когда пили. Но вскоре делать это станет намного легче, и такое поведение может оказать сильное и благотворное влияние на наше выздоровление. Жизнь предназначена для радостей, и мы намерены наслаждаться ею. Возвращаясь к воспоминаниям о тех временах, когда мы пили, некоторые из нас находили там какое-либо другое проявление нашего мрачного взгляда на действительность. Но в конце концов и его можно отнести к тем привычкам поведения, которые мы научились изменять. И эти перемены в нашем поведении привели к выработке более оптимистичного отношения к действительности и обновлению нашего эмоционального мира. Когда находился повод, мы проводили много времени в размышлениях и разговорах о том, как упорствуют в своих ошибках или заблуждениях другие люди. (Ошибались ли они в самом деле или нет, теперь уже не имеет значения, в связи с желанными переменами в нашем отношении к окружающему.) Для некоторых изменения начинаются с предварительного желания подождать и посмотреть, что получится, приняв ненадолго за истину предположение, что другой человек может быть прав. Перед тем как поторопиться с окончательным приговором, мы временно не обращаем внимание на наши доводы, а вместо этого слушаем другого и следим, что из этого получится. Такой метод может убедить нас в том, что мы не правы, а может и не убедить. Это неважно. К какому решению мы бы не пришли, мы, по крайней

мере на время, освободились от стремления всегда быть правыми или одержать верх в споре. Мы обнаружили, что искреннее «Я не знаю» может влить в нас новые силы. Если нам легко с собой и нас не слишком беспокоит, что время от времени мы можем ошибаться, то такие слова, как: «Я ошибался, а вы правы», воодушевляют нас. Мы ощущаем свою раскованность и испытываем благодарность за то, что мы открыты к восприятию новых идей. Настоящие ученые всегда относятся со вниманием к новым фактам, которые могут доказать несостоятельность их собственных теорий, это позволяет им отбросить ложные предпосылки и тем самым приблизиться к окончательной истине, предмету их устремлений. Когда мы достигаем подобной восприимчивости к новому, то обнаруживаем, что наш неизменный нигилизм начинает улетучиваться. Пожалуй, можно пояснить на примере связь между желанием всегда быть правыми (нигилизм здесь заключается в том, что, согласно нашему восприятию, почти все остальные неправы) и свободой ошибаться – улавливать и использовать новые идеи и чужую помощь для того, чтобы оставаться трезвыми. Многие из нас, когда пили, были годами убеждены в том, что наша привычка пить была вполне безобидной. Это необязательно означало нашу самоуверенность, но когда мы слышали от священнослужителя, психиатра или члена А.А. рассказы об алкоголизме, то моментально соображали, что это не относится к нашим выпивкам, и мы можем обойтись без всего того, что предлагают эти люди. И даже если мы признавали, что у нас имеются кое-какие проблемы, мы были уверены, что сами сможем с ними справиться. Таким образом мы захлопывали дверь, не впускали к себе новую информацию и отвергали помощь. Ну, а за этими дверьми пьянство продолжалось. Не ранее того, как наши беды стали слишком ужасными, а наше состояние слишком безнадежным, мы смогли приоткрыть эти двери слегка, впустить внутрь немного света и позволить наконец помочь нам. Для тысяч из нас одним из самых ярких эпизодов, сохранившихся в нашей памяти и включающих в себя мудрость слов «быть благодарными», является воспоминание о том, что мы вначале думали и говорили об Анонимных Алкоголиках, когда это Сообщество впервые привлекло наше внимание: "Это подходит им, но я не настолько плох, так что это не для меня." «Я видел двух бывших членов А.А. пьяными в баре. Из того, что они сказали, я понял, что мне это тоже не поможет.» «Я знал парня, который вступил в А.А. Он превратился в сурового, фанатичного, тупого и нетерпимого трезвенника.» «Вся эта чепуха и хождение по собраниям А.А. быстро оттолкнули меня. Как бы там ни было, меня никогда не тянуло ни в какие сообщества.» Ныне честность заставляет нас признать, что мы потратили больше времени, сосредоточившись на подобного рода негативных ответах и поиске причин, оправдывающих наше пьянство, чем на попытках разобраться в том, что такое АЛ. без предвзятости. Едва ли наша исследовательская работа на этом поприще может быть названа научной. Скорее это был поверхностный и пессимистический взгляд – выискивание того, что нам не нравится. Мы не побеседовали с теми, многими, членами А.А., поддерживающими трезвость, и мы не прочли достаточное количество литературы – как об А.А., так и изданной самим Сообществом. Если нам не нравились какие-то вещи или люди, с которыми мы на первых порах столкнулись в А.А., то мы отвергали все Товарищество в целом. Разве мы честно не пытались присоединиться? (Помните человека, который говорил, что не любит читать? Он как-то раз прочел книгу, и она ему не понравилась!) Теперь ясно, что мы могли бы действовать по-другому. Мы могли бы потратить некоторое время на поиск того, что нам нравится в А.А., чему мы можем следовать, на поиск предложений и идей, с которыми мы согласны. Мы могли бы быть благодарны за то, что АЛ. гостеприимно встречает случайных посетителей и не требует, чтобы они очертя голову бросались в неизвестное. Мы могли бы быть благодарны за то, что в А.А. нет вступительных членских взносов, что там не требуют следовать какому-либо учению или выполнять какие-либо правила и ритуалы. Если некоторые слишком разговорчивые члены А.А. нам не по душе, мы могли бы порадоваться тому, что в А.А. много других, более молчаливых людей или тех, кто говорит то, что нам нравится. Мы могли бы постараться узнать, почему так много знаменитых специалистов год за годом в течение многих лет поддерживают А.А. Наверно, это Сообщество хоть что-то

делает как надо! Мы поняли, что умение оставаться трезвыми можно свести именно к такому выбору. Мы могли часами размышлять о причинах, по которым мы хотим или нуждаемся, или намерены выпить. Но ведь это же время можно потратить на то, чтобы выяснить причины, по которым алкоголь вреден для нас, а воздержание полезно для здоровья; мы могли бы также подумать о тех вещах, которые смогли бы сделать, если бы не пили. Каждый из нас делает свой собственный выбор, как ему (или ей) жить. Мы рады, когда еще кто-нибудь принимает такое же решение, как и мы. Но независимо от того, интересуетесь ли вы А.А., мы желаем добра всякому, кто решил каким-либо образом обрести трезвость. Мы храним чувство благодарности за то, что свободны избрать путь, описанный в этой книге.

## 20. Помнить свою последнюю пьянку

В заголовке нет ошибки. Как вы увидите в дальнейшем, речь идет именно о "пьянке", а не о «выпивке». Слова «выпивка» или «стаканчик» веками пробуждали у миллионов людей приятные отзвуки, связанные с прошлым, и предвкушения. В зависимости от возраста и обстоятельств, в которых мы впервые пробуем алкоголь, у всех у нас есть различные воспоминания и надежды (порой тревоги), связанные с мыслями о холодном пиве, «горлодере», джине с тоникам, «ерше», глотке вина и прочем. Неоднократно для большинства людей, начинающих выпивать, их предвкушения по поводу желанной выпивки полностью оправдывались. Если же такой благоприятный эффект повторялся довольно часто, то мы, естественно, привыкали думать о выпивке как о приятном событии – независимо от того, связывалась ли она с религиозным ритуалом, утоляла ли жажду, соответствовала ли какому-нибудь общественному событию, давала ли нам возможность расслабиться, стимулировала ли нас или приносила нам желаемое удовлетворение любого другого рода. Например, 55-летнему финну, когда он слышит предложение выпить, нетрудно ощутить тот прилив тепла, который он испытывал в молодости, в холодную погоду, глотнув водки или спирта. Одна молодая женщина может тут же представить изящный хрустальный бокал шампанского, эффектное окружение, новые наряды, нового любовника. Другая вспоминает о глотке из «малька» в бумажном пакете, протянутом длиннородым парнем в джинсах, бывшем возле нее, когда гремел рок, и то вспыхивающие, то гаснущие лучи ламп мерцали сквозь сладковатый дым марихуаны, и все ревели в экстазе. Один из членов А.А. говорил, что слово «стаканчик» почти физически вызывало у него во рту вкус пиццы с пивом. 78-летняя вдова неизменно вспоминала при этом о хересе с яичным желтком, растертым с сахаром и сливками, который она пристрастилась выпивать на ночь, находясь в доме для престарелых. В настоящее время Брома, будучи совершенно естественными, такие мысленные образы вводят нас в заблуждение. Таким путем многие из нас начинали пить, и если бы в этом заключалась вся правда о нашей пристрастии к выпивке, то вряд ли бы у нас появились алкогольные проблемы. Однако пристальный и бесстрашный взгляд на все стороны нашего алкогольного прошлого показывает, что в последние годы и месяцы нашего пьянства мы никак не могли пережить снова эти идеальные, магические моменты, даже если часто пытались их воссоздать. Вместо этого, раз за разом мы выпивали гораздо больше, чем требовалось для достижения прошлой магии, и в результате сталкивались с очередными неприятностями. Может быть, это была просто наша внутренняя досада на себя, сопровождаемая тайным чувством, что мы слишком много пьем, но иногда это было связано с семейными ссорами, неприятностями на работе, серьезными болезнями или несчастными случаями, юридическими или финансовыми затруднениями. Следовательно, теперь, когда появляется соблазн пропустить «стаканчик», мы стараемся вспомнить всю цепь последствий, начинающихся с этого «стаканчика». Мы обдумываем этот «стаканчик» со всех сторон, припоминая нашу последнюю тяжелую пьянку и похмелье. Друг, предлагающий нам выпить, обычно подразумевает под этим пару рюмок «для общения». Но если мы аккуратно припомним все страдания нашей последней попойки, то нас не введет в заблуждение наше собственное прошлое представление о «стаканчике». Грубая, физиологическая правда для

нас сегодня заключается в том, что нынешний «стаканчик» совершенно определенно означает, что рано или поздно мы ударимся в запой, а это в свою очередь повлечет за собой новые беды. Выпивка для нас больше не означает музыку, радостный смех и флирт. Она ведет к болезни и горю. Один из членов А.А. излагает это таким образом: «Я знаю теперь, что для меня зайти куда-нибудь „пропустить стаканчик“ никогда не будет означать просто убить несколько минут и оставить доллар в баре. Теперь с одной стороны на чашу весов поставлена эта выпивка, а с другой – мой счет в банке, моя семья, мой дом, моя машина, моя работа, мое здравомыслие и, возможно, моя жизнь. Слишком высока цена, слишком велик риск!» Он помнит свою последнюю пьянку, а не первую выпивку.

## **21. Избегать опасных наркотиков и лекарств**

С давних пор человечество широко пользуется различными химическими веществами, изменяющими настроение и восприятие. Этиловый спирт, возможно, был одним из первых веществ, используемых для этих целей, и, может быть, всегда был наиболее популярным. Некоторые такие средства узаконены и являются целебными, если назначены знающими врачами, принимаются строго по назначению и их прием прекращается, когда медицинская необходимость в них отпадает. Члены Сообщества А.А., не являясь врачами, не обладают компетенцией, чтобы рекомендовать какое-либо лечение. Мы также не компетентны советовать кому-либо отказаться от предписанного лечения. Единственное, что мы можем сделать с полной ответственностью – это предложить свой опыт. Употребление спиртного для многих из нас стало своего рода самолечением. Мы часто пили, когда были больны, чтобы почувствовать себя лучше. Тысячи из нас, конечно, пользовались и другими химическими веществами. Многие из нас установили, что есть тонизирующие пилюли, которые вроде бы помогают при похмелье или ослабляют нашу депрессию пока они нам в конце концов переставали помогать), есть успокаивающие вещества и транквилизаторы, которые могут заменить спиртное и облегчить похмельный «копотун», есть бромиды и различные таблетки, выдающиеся без рецепта, и разнообразные настойки (на многих из них указано, что они «не вызывают привыкания»), – все эти средства помогали нам заснуть или придавали нам дополнительную энергию, или снимали наше подавленное состояние, или создавали исключительный прилив блаженства. В конце концов такое сильное желание, почти потребность в этих влияющих на сознание и изменяющих настроение веществах, может глубоко укорениться в каждом, кто сильно пьет. Даже если формально, по медицинской терминологии, лекарство «не вызывает физиологического привыкания», мы легко можем к нему привыкнуть и попасть в зависимость от него, в чем мы неоднократно убеждались. Получается так, будто «склонность к привыканию» является нашим внутренним свойством, а не характеристикой лекарства. Многие из нас верят в то, что стали людьми «склонными к привыканию», и наш опыт подкрепляет эту уверенность. Поэтому мы идем на все, чтобы избежать употребления всех уличных наркотиков – таких, как марихуана, «крэнк» (амфетамин), «даунер» (барбитурат), «аппер» (амфетамин), кокаин, «хаш» (гашиш), галлюциногены, «спид» (амфетамин) – и даже многих общедоступных таблеток и лекарств, в том числе и транквилизаторов. Даже для тех из нас, кто так и не пристрастился к какому-нибудь из этих снадобий, ясно, что все они представляют собой реальную потенциальную опасность, чему мы не раз были свидетелями. Наркотики могут способствовать пробуждению прежнего стремления к достижению «искусственной магии», некоторого эмоционального подъема или внутреннего покоя. И если пару раз мы воспользовались наркотиками и нам это сошло с рук, то часто кажется, что ничего не стоит опрокинуть и рюмку. Товарищество Анонимных Алкоголиков не является организацией, выступающей против наркотиков. В целом, мы не занимаем никакой моральной или юридической позиции в отношении легализации или запрещения «травки» или любого другого подобного снадобья. (Тем не менее, каждый член А.А., как и любой другой взрослый человек, имеет право придерживаться любого мнения по этому вопросу и предпринимать

любые действия, которые ему – или ей – кажутся правильными). Это, в некотором смысле, похоже на позицию членов А.А. – или, что, возможно, точнее, «отсутствие позиции» – в отношении алкоголя и выпивки. Как товарищество, Анонимные Алкоголики не выступают ни против алкоголя, ни против выпивки до тех пор, пока это относится к тем миллионам людей, которые могут пить не причиняя вреда ни себе, ни другим. Некоторые (но не все) из нас, кто не пьет уже довольно долго, охотно подают спиртное у себя дома в случае прихода гостей, не страдающих алкоголизмом. Пить или не пить – гости решат сами. Не пить (или пить, если мы так решим) в такой же степени является нашим правом, и мы не оспариваем то, что делают другие. Мы пришли к общему заключению только для себя, что нам выпивка принесет вред, и мы нашли способы обходиться без спиртного, и такой образ жизни нравится нам гораздо больше, чем наше алкогольное прошлое. Не все, но все же заметное число бывших алкоголиков, обнаружили, что их организм стал невосприимчив к обезболивающим лекарствам. Поэтому, когда это необходимо по медицинским соображениям, им приходится вводить большие дополнительные дозы обезболивающих или анестезирующих средств. Некоторые из нас отмечают неблагоприятную реакцию на местную анестезию (например, новокаин), применяемую зубными врачами. В лучшем случае, мы покидаем кресло в исключительно нервном состоянии, и его состояние может сохраняться до тех пор, пока мы немного не полежим, чтобы от него избавиться. (В такие моменты общество других излечившихся алкоголиков оказывает успокаивающее воздействие). Другие не отмечают никаких неприятных реакций. Никто не знает, как предсказать, в каких случаях такие реакции могут возникнуть. Как бы то ни было, будет вполне разумно рассказать нашему врачу, дантисту или анестезиологу всю правду о нашей прошлой алкогольной жизни (и если мы принимали какие-нибудь таблетки, то сказать какие). Это надо сделать подобно тому, как мы рассказываем о других фактах, свидетельствующих о нашем здоровье. Два следующих примера демонстрируют типичные случаи, когда члены А.А. пользовались иными, нежели алкоголь, психотропными (воздействующими на сознание) средствами. Один из нас, не пивший почти 30 лет, решил попробовать марихуану, которую никогда до этого не употреблял. Он попробовал, ему понравилось, и в течение нескольких месяцев он употреблял ее в различных компаниях, не сталкиваясь, как ему казалось, с какими-либо проблемами. Потом кто-то сказал ему, что если одновременно с этим выпить пару глотков вина, то появится еще более приятное ощущение. Он и это попробовал, не подумав даже о своем ужасном алкогольном прошлом. В конце концов, он ведь выпил всего лишь один глоток очень слабого вина. В течение месяца он начал сильно пить и понял, что вновь пустился во все тяжкие и более не владеет собой. Мы можем привести сотни подобных примеров с небольшими вариациями. Приятно отметить, что человек, о котором мы рассказали, ныне трезв, бросил курить «травку», и уже два года не употребляет ни алкоголя, ни наркотиков. Он снова стал счастливым, трезвым алкоголиком, довольным своим участием в А.А. Не всем из тех, кто экспериментировал подобным образом с марихуаной, удалось опять вернуться к трезвости. У некоторых членов А.А., которых марихуана вновь привела к алкоголю, их основная болезнь прогрессировала до самой смерти. Другой рассказ – о молодой женщине, не пившей десять лет, которая попала в больницу для проведения серьезной операции. Ее врач, который был специалистом по алкоголизму, сказал, что после операции ей придется дать один или два раза небольшую дозу морфия для того, чтобы снять боль. Но он уверил ее, что в дальнейшем это больше не потребуется. Эта женщина в своей жизни никогда не употребляла ничего сильнее таблетки аспирина (в редких случаях головной боли). На вторую ночь после операции она попросила своего врача дать ей еще одну дозу морфия. (До этого она уже получила две.) «Вам больно?» – спросил доктор. «Нет.» – ответила она, а потом простодушно добавила. – но, может. еще будет больно» Когда он усмехнулся над этим, она поняла, что сказала и что подразумевала под этим на самом деле. Ее тело и мозг уже каким-то образом тянулись к наркотику. Она засмеялась и обошлась без морфия. С тех пор у нее такое желание больше не возникало. К настоящему времени она уже в течение пяти лет вполне здорова и

поддерживает трезвость. Иногда она рассказывает об этом случае на собраниях А.А., чтобы проиллюстрировать свою собственную уверенность в том, что «склонность к привыканию» сохраняется даже в период трезвости в каждом, кто когда-либо страдал алкоголизмом. Поэтому большинство из нас старается добиться того, чтобы все врачи или дантисты, которые нас обслуживают, были полностью проинформированы о нашем прошлом и достаточно хорошо разбирались в проблемах алкоголизма, чтобы понимать риск, которому мы подвергаемся при приеме тех или иных лекарств. А мы, в свою очередь, также следим за тем, что мы принимаем. Мы избегаем микстур от кашля, содержащих спирт, кодеина или лекарств, в состав которых входит бром, а также всех тех разнообразных курений, порошков, синтетических обезболивающих средств, жидких и газообразных веществ, которые свободно распространяются непрофессиональными фармацевтами и анестезиологами-любителями. К чему рисковать? Совсем не так уж трудно, как мы обнаружили, обойтись без тех рискованных занятий, которые могут обернуться катастрофой, руководствуясь исключительно заботой о своем здоровье, а не моральными соображениями. С помощью Анонимных Алкоголиков мы обрели образ жизни, свободный от всяких снадобий. И этот образ жизни удовлетворяет нас в гораздо большей степени, чем что-либо, что нам довелось испытать, пользуясь веществами, воздействующими на сознание. В любом случае, то химическое «блаженство», которое мы достигали с помощью алкоголя (или его заменителей), существовало только в рамках нашего сознания. Никто больше не мог разделить с нами наши приятные внутренние ощущения. Теперь мы наслаждаемся возможностью поделиться друг с другом в А.А. (или вне его) нашим, пришедшим естественным путем, счастьем, которое не нуждается в возбудителях. Со временем нервная система становится более устойчивой и полностью привыкает к отсутствию влияющих на сознание наркотиков, таких, как спирт, например. Наступает время, когда без помощи химических веществ мы начинаем чувствовать себя лучше, чем когда находились в зависимости от них. Тогда мы вновь можем положиться на наши естественные чувства, будь то ощущение подъема или упадка. Затем мы становимся способными принимать здравые, самостоятельные решения, менее импульсивные и в меньшей степени основанные на вызванном химическими снадобьями стремлении к немедленному получению удовлетворения. Мы способны более многогранно, чем прежде, увидеть и понять ситуацию, можем пожертвовать немедленным вознаграждением ради более основательных и долговременных выгод, а также можем лучше оценить не только то, в чем заключается наше собственное благополучие, но и позаботиться о благополучии тех, кем мы дорожим. Теперь, когда мы знаем, что такое настоящая жизнь, ее химические заменители нас просто не интересуют.

## **22. Вытравить из сознания жалость к себе**

Это чувство настолько отвратительно, что никто, находясь в здравом рассудке, не хочет в нем признаваться. Даже будучи трезвыми, многие из нас находили нужным скрывать от себя тот факт, что мы по уши увязли во всей этой неразберихе, созданной жалостью к себе. Нам вообще не нравилось, когда нам указывают на проявление этого чувства. Мы очень поднаторели в доказательствах, что на самом деле мы испытываем совсем другие чувства, а не это противенькое: «Ах я, бедненький!» С другой стороны, мы во мгновение ока способны отыскать с чертову дюжину совершенно разумных доводов почему нас надо пожалеть. Еще долго после того, как хмель прошел, нас как бы обволакивает удобное и знакомое ощущение собственного страдания. Жалость к себе – не что иное, как завлекающее болото. Погрузиться в него намного легче, чем сохранять веру, надежду или просто хотеть двигаться в каком-либо направлении. Алкоголики – не исключение в этом смысле. Каждый, кто может воскресить в своей памяти детские ощущения боли или самочувствие при болезни, наверное, сможет вспомнить и то облегчение, которое мы испытывали, изливаясь в плаче, а также несколько извращенное чувство удовлетворения, с которым мы отвергали все



попытки нас успокоить. Почти любой человек может порой посочувствовать ребенку, слыша его хныканье: «Оставьте меня в покое!» Одна из форм жалости к себе у некоторых из нас, когда мы бросили пить, выражается следующим образом: «Бедный я, бедный! Что ж я не могу пить как все остальные?» (Все?) «Почему это должно было случиться именно со мной? Почему мне суждено было стать алкоголиком, почему?» Такой способ мышления является прекрасным входным билетом в бар, но на этом его полезность кончается. Пролить слезы над такими напрасными вопросами – все равно, что хныкать по поводу того, что мы родились в этом веке, а не в другом, на этой планете, а не в другой галактике. Конечно, когда мы начинаем знакомиться с вылечившимися алкоголиками со всего мира, то обнаруживаем, что такое выделение – «почему именно я?» – мягко говоря, не отражает действительности. Позднее мы осознаем, что начинаем примиряться с этим вопросом. Когда мы действительно добьемся определенных успехов и испытаем радости выздоровления, мы, возможно, либо найдем ответ, либо потеряем интерес к этому вопросу. Вы поймете, когда это с вами произойдет. Многие из нас верят в то, что должны выявить наиболее вероятные причины своего алкоголизма. Но даже если это сделать не удалось, существует намного более важная задача – признать тот факт, что нам нельзя пить, и действовать соответственно. Сидение в луже собственных слез – не самая эффективная форма поведения. Некоторые проявляют настоящее рвение, посыпая солью свои раны. Безжалостное мастерство, проявленное в этом бесполезном занятии, часто сохраняется даже тогда, когда мы бросаем пить. Мы можем обнаруживать сверхъестественную способность раздувать свои мелкие неприятности до размеров вселенского бедствия. Когда по почте приходит чудовищный телефонный счет – всего лишь один – мы плачемся по поводу того, что мы не вылезаем из долгов и заявляем, что это никогда, никогда не кончится. Когда не удастся суфле, то мы говорим, что это лишний раз доказывает, что мы никогда не могли и никогда не сможем сделать что-либо как надо. Когда мы по заказу покупаем новый автомобиль, мы говорим кому-нибудь: «У такого растяпы, как я, он превратится в...» Если вы закончили это предложение, упомянув что-либо из подержанного металлолома или отделившись другим кислым замечанием – то вы один из нас. Это можно сравнить с тем, как если бы мы тащили на себе огромный туристский рюкзак, набитый различными неприятными воспоминаниями, детскими болями и обидами. Двадцать или даже сорок лет спустя на нашем пути возникает небольшое препятствие, лишь отчасти напоминающее что-нибудь из нашего антикварного багажа. Это дает нам повод присесть, снять рюкзак, вынуть, любовно поглаживая, одну за другой, каждую боль и неудачу прошлого. Затем, захваченные эмоциональными воспоминаниями, мы вновь переживаем каждую из них с неопишуемой яркостью, ощущая прилив детского стыда и смущения, скрежеща зубами по поводу прошлых вспышек гнева, дословно припоминая старые склоки, дрожа от почти забытого страха или, может быть, роняя слезу-другую насчет давно прошедшей любовной неудачи. Это все довольно крайние случаи проявления чистейшей жалости к себе, которую нетрудно распознать всякому, кто когда-либо переживал сам нечто подобное, видел пьяную истерику или просто хотел поплакаться. Сущностью этого чувства является полнейшая занятость одним собой. Мы можем так далеко зайти в заботе о своем «я-я-я», что утрачиваем контакт фактически с любым человеком. Не каждого можно вынести, кто ведет себя подобным образом, исключая лишь заболевших грудных младенцев. Поэтому, когда нас затягивает в трясины жалости к себе, мы стараемся скрыть это, особенно от самих себя. Однако это не способ выбраться из болота. Вместо этого, мы должны вывести себя из состояния поглощенности собой, отстраниться и посмотреть на себя как следует и по-честному. Как только мы распознаем, что на самом деле представляет собой жалость к себе, мы попробуем справиться с этим чувством как-нибудь иначе, нежели при помощи выпивки. Друзья могут оказать нам огромную помощь, если они настолько близки нам, что мы можем откровенно поговорить с ними. Они могут уловить фальшивую ноту в нашей «скорбной песне» и обратить на это наше внимание. Может быть, мы и сами сможем обнаружить фальшь; мы начинаем разбираться в наших истинных чувствах посредством простого их выражения вслух. Другим

блестящим оружием является юмор. Оглушительные взрывы смеха раздаются, когда кто-нибудь из членов А.А. описывает свой последний припадок жалости к себе, и нам, слушающим его (или ее), кажется, что мы в комнате смеха смотрим на себя в кривые зеркала. Нас, взрослых мужчин и женщин, как бы одели в детские пеленки и наделили эмоциями годовалых. Это можно назвать шоковой терапией, но такой общий смех освобождает от боли, и конечный результат как правило оказывается благотворным. Когда мы ловим себя на возникновении чувства жалости к себе, то можем ему противодействовать, приступив немедленно к подведению баланса. Для каждого упоминания о неприятности, которое мы должны отнести к графе расходов, мы отыскиваем приятное событие, которое относим к графе доходов. Сюда мы отнесем наше здоровье, перечисление болезней, которыми мы не страдаем, любимых друзей, солнечную погоду, вкусную еду, доброжелательность – как проявленную нами, так и в наш адрес, (утки, проведенные без выпивки, хорошо выполненную работу, хорошую книгу для чтения, а также многие другие вещи, которые, суммируясь, перевесят те причины, которые вызвали жалость к себе. Этим же методом можно избавиться от праздничной хандры, которой страдают не только алкоголики. Рождество и Новый год, дни рождения и годовщины затягивали многих в трясину переживания собственных несчастий. В А.А. мы учимся распознавать старое стремление сосредоточиться на ностальгическом унынии или причитать о тех, кто нас покинул, или о тех, кто нами ныне пренебрегает, или сожалеть о том, как мало мы можем отдать другим в сравнении с богачами. Вместо этого мы заносим в шкалу доходов нашего грессбуха признательность за наше здоровье, за то, что наши любимые с нами, за нашу нынешнюю способность дарить любовь, когда мы не пьем. И вновь чаша весов склоняется в сторону доходов.

### **23. Обратиться за профессиональной помощью**

Наверное, каждый бывший алкоголик когда-нибудь нуждался в получении той профессиональной помощи, которую ему не может дать А.А. К слову сказать, два самых первых члена А.А., его основатели, тоже нуждались в такой помощи и получали ее от врачей, в больнице и у священнослужителей. Как только мы бросаем пить, оказывается, что исчезает множество наших проблем. Однако остаются или даже возникают определенные проблемы, которые требуют профессионального вмешательства таких специалистов, как акушер, мозольный оператор, юрист, эксперт по легочным заболеваниям, дантист, дерматолог или психиатр какой-либо специализации. Так как А.А. не располагает такими службами, то мы полагаемся на профессионалов, когда хотим устроиться на работу или получить профессиональную ориентацию, совет по семейным взаимоотношениям, консультации по психологическим проблемам и по многим другим вопросам. А.А. не обеспечивает алкоголиков финансовой помощью, пищей, одеждой или кровом. Однако имеются хорошие профессиональные службы и организации, которые будут особенно рады помочь алкоголику, искренне старающемуся стать трезвым. Если кто-то нуждается в том, чтобы ему протянули руку помощи, это не означает проявление слабости с его стороны и не может служить поводом для стыда. Ложным является чувство «гордости», удерживающее от принятия помощи специалиста, которая оказалась бы для нас очень полезной. Это абсолютно суетное чувство, часто мешающее нам выздороветь. Чем взрослее мы становимся, тем охотнее мы принимаем любой толковый совет и любую дельную помощь. Изучая «истории болезни» бывших алкоголиков, можно ясно увидеть, что все они когда-либо с подмой для себя прибегали к помощи специализированных психиатрических или Других медицинских служб, медсестер, консультантов, общественных работников, юристов, священнослужителей и других специалистов. В книге «Анонимные Алкоголики» – основном руководстве Сообщества А.А. – особо рекомендуется искать такую помощь к счастью, мы не обнаружили противоречий между идеями АА. и советами специалистов, хорошо разбирающихся в проблемах алкоголизма. Мы не отрицаем, что алкоголики, обращаясь за профессиональной

помощью, много раз находили, что такая помощь неэффективна. Но неалкоголики, поскольку они составляют большинство, могут рассказать о значительно большем числе неудач. Еще не было на свете такого безукоризненного врача, пастора или юриста, которые не совершали бы промахов. И до тех пор, пока в мире существу- ют больные, вероятно, никогда не настает такое время, когда их болезни будут излечиваться без ошибок. По совести говоря, мы должны признать, что алкоголики – это не те люди, которым легче всего помогать. Мы иногда лжем. Мы нарушаем предписания. А когда мы поправляемся, то начинаем винить врача за то, что он не смог вылечить нас раньше и ликвидировать тот вред, который мы причиняли сами себе в течение недель, месяцев, лет. Не все из нас своевременно скачивали свои счета. И время от времени мы делали все от нас зависящее, чтобы свести на нет хороший уход и совет, а потом свалить вину за неудачу на специалиста. Это была дешевая, фальшивая победа, так как в результате мы сами страдали от ее последствий. Некоторые из нас сегодня отдают себе отчет в том, что именно наше поведение удерживало нас от принятия полезных советов и ухода, в которых мы действительно нуждались. Одним из объяснений нашего упрямства может быть то, что оно было продиктовано нашей болезнью. Алкоголь – коварное и сбивающее с толку зелье. Он может вынудить любого вести себя таким образом, словно человек стремится уничтожить себя, вопреки здравому смыслу и истинным желаниям. Мы не собирались намеренно разрушать собственное здоровье; наше пагубное пристрастие к алкоголю само по себе ограждало нас от каких-либо факторов, способствующих сохранению здоровья. Если мы замечаем, что, став трезвыми, все еще относимся с недоверием к действительно квалифицированной профессиональной помощи, то это можно рассматривать как предупреждающий сигнал. Не пытается ли активный алкоголизм опять тайком прокрасться в нас? В некоторых случаях противоречивые мнения и рекомендации других вылечившихся алкоголиков могут затруднить для новичка поиски квалифицированной профессиональной помощи. Почти что всякий имеет свои излюбленные снадобья от похмелья или средства от простуды, и точно так же любой человек, кого мы знаем, делит своих врачей на любимых и нелюбимых. Конечно, разумно воспользоваться всем огромным накопленным опытом алкоголиков, заметно продвинувшихся в своем излечении. Однако то, что помогает другим, не всегда может оказаться полезным для вас. Каждый из нас должен принять на себя решающую ответственность за те или иные свои действия или отказ от них. Это мы должны решить самостоятельно. После того, как вы изучили различные возможности, посоветовались со своими друзьями и рассмотрели все «за» и «против», в конечном итоге вам самим предстоит принять решение, следует ли воспользоваться профессиональной помощью. Принимать или нет дисульфирам (лекарство для лечения алкоголизма), пройти ли психотерапию, вернуться в школу или поменять место работы, делать ли операцию, сесть ли на диету, бросить ли курить, принять или не принять советы вашего юриста насчет налогов – все эти вопросы нуждаются в вашем собственном решении. Мы уважаем ваше право принимать их или, если того потребуют обстоятельства, менять свое мнение. Конечно, не все медики, психологи и другие специалисты могут согласиться до последней запятой со всем тем, что мы предлагаем в этой книге. Ничего страшного в этом нет. Да и возможно ли иначе? Они не обладают нашим личным непосредственным опытом алкоголиков, и лишь немногие из них столь же часто, как мы, общались с алкоголиками. А мы, в свою очередь, не обладаем их профессиональной подготовкой и знаниями, которые им необходимы для выполнения своих обязанностей. Это не означает, что они правы, а мы ошибаемся, или наоборот. Мы с ними обладаем различными ролями и обязанностями, оказывая помощь алкоголикам. Может быть, в этом отношении вам повезет так же, как и многим из нас. Сотни тысяч из нас глубоко признательны огромному количеству профессионалов, которые помогли нам или пытались помочь.

## **24. Избегать эмоциональных сложностей**

Влюбиться в вашего доктора, медсестру или в такого же пациента, как вы – старая романтическая история. Вылечившиеся алкоголики тоже восприимчивы к любовной лихорадке. Алкоголизм не создает иммунитета от какого–либо обычного человеческого чувства. Старая поговорка гласит: печаль рождается в горячем сердце. Там же могут родиться и прочие неприятности, включая алкогольный разгул. В нашем прошлом, заполненном бутылками, банками и стаканами, многие из нас потратили уйму времени, устраивая наши интимные отношения – как временные, так и продолжительные, или «серьезные». Мы часто были поглощены тем, что увлекались (или не увлекались) другими людьми. Очень многие из нас возлагали вину за отсутствие стойкой привязанности на свое пьянство и постоянно искали любовные взаимоотношения, шатаясь по барам и вечеринкам. Другие из нас, по всей очевидности, имели все те личные связи, которые мы столь настойчиво хотели обрести, но все равно пили. Алкоголь, конечно, не способствовал ни развитию наших представлений о настоящей любви, ни нашей способности ответить на нее и совладать с ней, когда она возникала на нашем пути. Скорее наоборот, наша алкогольная жизнь делает наше "я" в эмоциональном смысле уязвленным, задетым, искривленным и помятым, если не серьезно деформированным. Итак, наш опыт показывает, что в первые дни нашей трезвости мы оказываемся в наибольшей степени эмоционально уязвимыми. Является ли это следствием фармакологического воздействия алкоголя? Может быть, это естественное состояние для каждого, кто находится в процессе выздоровления от длительной и тяжелой болезни? Или это указывает на глубокий изъян характера? Ответы на эти вопросы на первых порах не имеют большого значения. Независимо от причины, мы находимся в таком состоянии, что следует глядеть в оба, потому что наша уязвимость может склонить нас к выпивке гораздо раньше, чем мы осознаем или даже просто заметим, что мы делаем. Мы обнаружили, что такие рецидивы возникают по–разному. Вначале, когда мы испытываем облегчение и наслаждаемся своим трезвым состоянием, мы можем чрезвычайно увлечься кем-нибудь как в А.А., так и вне его, особенно, когда к нам проявляют неподдельный интерес или когда мы замечаем, что на нас вроде бы смотрят с восхищением. Головокружительный восторг, который мы при этом можем ощущать, делает нас в высшей степени склонными уступить желанию выпить. Может возникнуть и противоположная эмоциональная реакция. Некоторое время после того, как мы бросили пить, мы можем находиться в таком душевном оцепенении, что оказываемся почти совершенно неспособны к проявлению любовных чувств. (Врачи рассказывают, что после того как человек бросил пить, он, как правило, в течение многих месяцев не проявляет интереса к сексу и обладает крайне ограниченными возможностями в этой области; однако эта проблема полностью исчезает сама собой по мере того, как восстанавливается наше здоровье. Мы это знаем!) Пока мы не уверены в том, что это оцепенение пройдет, возврат к выпивке будет казаться нам привлекательным «средством», которое на самом деле приведет к еще большим бедам. Наша эмоциональная неустойчивость затрагивает также и наши отношения со старыми друзьями и семьей. Для многих эти отношения налаживались сразу же, как только мы начинали выздоравливать. Другим предстоит пройти через период особой вспыльчивости у себя дома; теперь, когда мы стали трезвыми, мы должны разобраться в своих отношениях с мужем, женой, детьми, братьями и сестрами, родителями или соседями и пересмотреть свое поведение по отношению к ним. Такое же внимание следует уделить нашим отношениям с коллегами по работе, клиентами, подчиненными и начальниками. (Часто наши выпивки приводили к серьезным эмоциональным конфликтам с теми, кто нам близок, поэтому они тоже могут нуждаться в помощи. Они могут вступить в группу «Ал-Анон» или «Алатин» телефоны и адреса этих объединений можно получить в группах АА.)