

ЧАСТЬ ПЕРЕВЕДЕННОЙ КНИГИ «ДЖО И ЧАРЛИ. ИЗУЧЕНИЕ БОЛЬШОЙ КНИГИ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ».

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ, МАТЕРИАЛЫ ДЖО И ЧАРЛИ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ ИЗВЕСТНЫМИ И ИСПОЛЗУЕМЫМИ В МИРЕ МАТЕРИАЛАМИ ПО БОЛЬШОЙ КНИГЕ. ЭТИ ДВА АЛКОГОЛИКА ОБЪЕЗДИЛИ СО СВОИМИ ЗАНЯТИЯМИ ПО ИЗУЧЕНИЮ БОЛЬШОЙ КНИГИ ВСЕ 50 ШТАТОВ США И МНОГИЕ СТРАНЫ МИРА, ГДЕ ЕСТЬ АА. НАЧИНАЯ С 1980 ГОДА, КОГДА НАЧАЛОСЬ МАССОВОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИХ ЗАПИСЕЙ, В СОДРУЖЕСТВЕ АА НАЧАЛАСЬ ТЕНДЕНЦИЯ К ВОЗВРАЩЕНИЮ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ ПОНИМАНИЮ ПРОГРАММЫ И РАБОТЕ ПО 12 ШАГАМ. БЫЛО СОЗДАНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВЫХ ГРУПП, ТАКЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ДРУГИЕ 12-ШАГОВЫЕ СООБЩЕСТВА, ОСНОВНОЙ ЦЕЛЮ ПОСТАВИВШИЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПО 12 ШАГАМ И ПОМОЩЬ ДРУГИМ.

(С) АВТОРСКИЕ ПРАВА НА ПЕРЕВОД – ИЛЬЯ Т.

ПРОЦЕСС ПЕРЕВОДА ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ ЗАКАЗАТЬ КНИГУ, КОГДА ОНА БУДЕТ НАПЕЧАТАНА, ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ СВОЕЙ ГРУППЫ АА (НА, АЛ-АНОН), ОСТАВЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, СВОЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА, ПОЗВОНИВ МНЕ +38 098 5789505, ИЛИ НА Е-MAIL: ELIAS@I.UA. ВЫ БУДЕТЕ ОПОВЕЩЕНЫ, КОГДА КНИГА БУДЕТ ОКОНЧЕНА.

ПОЛНЫЙ ПЕРЕВОД КНИГИ БУДЕТ СОДЕРЖАТЬ ТОЛКОВАНИЕ ДЖО И ЧАРЛИ НА ВСЕ ГЛАВЫ БОЛЬШОЙ КНИГИ, НАЧИНАЯ С ПРЕДИСЛОВИЯ И ЗАКАНЧИВАЯ «РАБОТА С ДРУГИМИ».
ДАННЫЙ ФРАГМЕНТ КНИГИ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ УЖЕ ПЕРЕВЕДЕННОГО ТЕКСТА, И ПРЕДЛАГАЕТСЯ ВАМ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ. ВЫ МОЖЕТЕ ПЕЧАТАТЬ ЕГО И ПЕРЕДАВАТЬ ДАЛЬШЕ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ, ЛИБО В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ.

- НАЧАЛО ОТСУТСТВУЕТ -

Предисловие ко Второму Изданию – внизу стр. xiv

В разговоре, состоявшемся в Акроне (штат Огайо) в июне 1935 года между биржевым маклером из Нью-Йорка и местным врачом, родились те самые мысли, которые, разгоревшись подобно искрам, привели к созданию первой группы АА.

Теперь мы знаем, что биржевой маклер из Нью-Йорка – это парень по имени Билл Уилсон. Я думаю, что мы льстим Биллу, когда называем его биржевым маклером. На самом деле он им не был. Он был спекулянт-перекупщиком на Нью-Йоркской бирже. Он зарабатывал на жизнь «быстро разговаривая с медленно думающими людьми!» И я не хочу у него ничего отнять, ведь он - замечательный человек, но я думаю, нам всем нужно понимать, что Билл – *настоящий* алкоголик, такой же, как *каждый* из нас. И, понимая это, вам будет легче понять книгу, потому что не смотря ни на что, Билл – основной автор книги.

Врач из Акрона – это парень по имени доктор Боб Смит.

Шестью месяцами ранее маклер неожиданно был избавлен от навязчивого стремления к алкоголю, пережив духовное озарение после встречи со своим другом – алкоголиком, который имел связи с тогдашними Оксфордскими группами.

Немного позже мы дойдем до Истории Билла и увидим в ней, как он пережил то, что он всегда называл «Жизненно важный духовный опыт» в больнице Таунза в декабре 1934 г. Но до того, как он пережил духовный опыт, некоторые события должны были произойти в жизни Билла.

Билл встречает Эбби Тетчера

Обратим внимание на то, что эта встреча с алкогольным другом имела место во второй половине ноября 1934 г. Этим другом был Эбби Тетчер. И Эбби Тетчер пришел к Биллу, сел с Биллом на его кухне и поделился с Биллом тем, что оказалось *двумя* жизненно важными частями информации.

Он сказал: «Билл, люди как ты и я, которые стали *совершенно бессильными* перед алкоголем, если мы хотим выздороветь из этого состояния, нам необходима помощь Силы, *более могущественной*, чем человеческая сила». Он сказал: «Врачи, священники и психиатры пытались помогать таким людям, как мы, но человеческая сила, похоже, не может справиться с этой работой». И он сказал: «Нам нужна помощь Силы, *более могущественной*, чем человеческая сила».

И он сказал: «Я посещал собрания людей, называющихся Оксфордской Группой, и они сказали мне, что если я смогу пережить Духовный Опыт, то в процессе этого Духовного Переживания я смогу найти эту Силу и я смогу выздороветь от алкоголизма».

Он сказал: «Также, они дали мне Практическую Программу Действий. И они гарантировали мне, что если я буду следовать этой Программе Действий, я переживу Духовный Опыт, я найду Силу и я смогу выздороветь от алкоголизма».

И он сказал: «Посмотри на меня, Билл, уже прошло *два* месяца с моей последней выпивки!» А Билл хорошо знал Эбби Тетчера и он знал, как Эбби пил. Вообще-то, Билл всегда говорил: «Если я когда-нибудь дойду до состояния Эбби, я буду бросать пить!» И вот, Эбби сидит у Билла на кухне, и Билл уже на две трети напился, а Эбби уже трезв два месяца. И на Билла произвело огромное впечатление, когда Эбби рассказал ему о Решении - о Жизненно Важном Духовном Опыте и о Практической Программе Действий, необходимой для получения этого Духовного Опыта.

Но это не все, что Биллу нужно было узнать. Давайте пройдем немного далее...

Предисловие ко Второму Изданию – стр. iv, 1-й абзац

Ему также оказал огромную помощь покойный доктор Уильям Д.Силкуорт, Нью-Йоркский специалист по проблеме алкоголизма, которого ныне члены АА считают не менее чем святым от медицины. От этого врача маклер узнал о зловещей природе алкоголизма.

И снова, когда мы дойдем до Историю Билла, мы сможем увидеть, как тогда, летом 1933 года, Билла для вывода из запоя поместили в Больницу Таунза к доктору Силкуорту. И через несколько дней его пребывания там, когда его разум немного прояснился, доктор Силкуорт сел с Биллом и начал объяснять ему свои идеи насчет алкоголизма.

Двухсоставная болезнь

И он сказал: «Билл, я не верю, что алкоголизм имеет отношение к силе воли. Я не верю, что все дело в нравственности и я не думаю, что причина в грехе». Он сказал: «Я верю, что люди, такие как ты, страдают от *болезни*». И он сказал: «Похоже, что это очень *специфическая* болезнь. Это *двухсоставная* болезнь – *болезнь тела* так же, как и *болезнь разума*».

Телесное заболевание – Физическая аллергия – Физическая тяга

И он сказал: «Я думаю то, что случается с такими людьми, как ты – это то, что вы становитесь полностью подвержены *аллергии к алкоголю* на *физическом* уровне. И мне кажется, что когда бы вы не ввели какое-либо количество алкоголя в свой организм, у вас развивается реальная *физическая тяга*, которая делает практически невозможным для вас остановиться и не пить *после* того, как вы уже начали». И он

сказал: «По причине этой *аллергии*, которая создает эту физическую тягу, вы *никогда* больше не сможете безопасно употреблять алкоголь».

Заболевание разума – Навязчивое мышление

И он сказал: «У вас также выработалось то, что мы называем навязчивым мышлением». И он сказал: «Навязчивое мышление – это идея, которая побеждает все противоположные ей идеи». И он сказал: «И на самом деле нет никакой разницы, насколько сильно ты хочешь не пить. Время от времени твои навязчивые мысли о выпивке будут так сильны, что преодолеют любые идеи, почему не стоит пить, и твой разум фактически приведет тебя к убеждению, что **МОЖНО** выпить». И он сказал: «Тогда ты выпьешь и этим запустишь свою аллергию, и ты не сможешь остановиться».

Полностью бессильны перед алкоголем

Он сказал: «Ты не можешь *безопасно пить* из-за своего тела. Ты не можешь *оставаться трезвым* из-за своего разума. Отсюда вытекает, что ты стал полностью бессильным перед алкоголем».

Итак, Билл знал об этом летом 1933 г., но знание проблемы не решило ее, потому что вскоре после этого его разум сказал ему, что **МОЖНО** выпить. И он выпил и запустил аллергию, и пил после этого еще год. Летом 1934 года его поместили обратно в больницу к д-ру Силкуорту выходить из запоя.

И в этот раз д-р Силкуорт объявил его неизлечимым и сказал жене Билла Луизе, что «Этот парень или умрет от белой горячки, или совершенно сойдет с ума вследствие отека головного мозга и Вам придется сдать его в психушку или нанять телохранителя, если Вы хотите, чтобы он выжил». И Билл подслушал это, и потом он говорил, что в тот раз страх протрезвил его на какое-то время. Но потом, на День Перемирия в 1934 г., его разум сказал ему, что сегодня **МОЖНО** выпить, и он выпил и запустил аллергию и не смог остановиться. И только лишь после того, как Эбби пришел навестить его и дал ему Решение Проблемы и Программу Действий, Билл смог начать выздоравливать.

В сущности, ему нужно было знать *три* вещи. Ему нужно было понимать Проблему. Он получил это понимание от д-ра Силкуорта. Ему нужно было знать Решение и Программу Действий. Это пришло к нему от Эбби, и после этого Билл мог пережить свой Духовный Опыт и выздороветь от алкоголизма. И Эбби начал после этого брать Билла с собой на собрания Оксфордской Группы, о чем Билл далее пишет:

«И хотя он не мог принять все принципы Оксфордской группы, он был уверен в необходимости моральной инвентаризации, признании дефектов характера, возмещении ущерба, помощи другим, и необходимости в веру в Бога и его заботу.»

это были принципы, догматы Оксфордской Группы, которые позже разрослись в 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

Предисловие ко Второму Изданию – стр. xv 2-й абз.

До своей поездки в Акрон маклер упорно работал с многими алкоголиками, придерживаясь мнения, что только алкоголик может помочь алкоголику, но единственное, что ему удавалось – это самому оставаться трезвым.

После того, как Билл вышел из больницы в последний раз, он начал пытаться помогать другим людям. Он начал находить их, вытаскивать с помоек и приводить их на собрания Оксфордской группы. Он начал ходить по барам и выволакивать их наружу прямо от барной стойки и приводить их на собрания Оксфордской группы. Большинство из них не хотело никуда идти, но он тащил их все равно! Он стремился вытрезвить весь мир. У

него была масса энтузиазма, но через несколько месяцев этих попыток – надо же – никто не остался трезвым, кроме Билла!

И он пришел к Луизе и сказал: «Луиза, я пытаюсь помочь этим людям, этим алкоголикам оставаться трезвыми, а никто, похоже, и не хочет быть трезвым!» И она ответила: «Почему бы тебе не пойти и не поговорить об этом с доктором Силкуортом, что он скажет?» И он пошел к доктору Силкуорту и рассказал ему ту же историю, и доктор сказал: «Да, я слышал о некоторых твоих выходках на улицах». Он сказал: «Ты знаешь, ты остаешься трезвым, значит очевидно, что попытки помочь другим помогают тебе в этом».

И он сказал: «Ты говоришь с этими пьяницами о важном духовном опыте, который ты пережил, а пьяница просто не хочет это принимать!» Он сказал: «Почему бы тебе не сделать для них то, что я сделал для тебя? Почему бы тебе не поговорить с ними о болезни алкоголизма? Поговори с ними о физической аллергии и о навязчивом мышлении. Покажи им на своем опыте, как это было в твоей жизни, и если они это примут, тогда может быть, ты сможешь поговорить с ними о духовных вопросах». Он сказал: «Билл, у каждого алкоголика, с которым я был знаком, было *два* вопроса»...

- 1) «Почему я не могу пить так, как раньше, и при этом не напиваться постоянно?»
- 2) «Почему я не могу перестать пить теперь, когда я хочу этого?»

И он сказал: «Если ты объяснишь им *настоящую* природу болезни – расскажешь им о *физической аллергии в теле* и о *навязчивом мышлении*, одержимом состоянии *ума* – ты привлечешь их внимание». И он сказал: «Тогда, когда ты завладеешь их вниманием, ты сможешь говорить с ними о духовности. Но сначала расскажи им, в чем же состоит проблема». И дальше наша книга говорит...

Маклер поехал в Акрон по делу, которое сорвалось, вызвав у него сильный страх, что он может снова начать пить. Неожиданно он осознал, что для того чтобы спастись, он должен передавать свои идеи другому алкоголику. Таким алкоголиком оказался врач из Акрона.

Деловая поездка Билла в Акрон

Вот история поездки Билла в Акрон. Он и еще несколько парней придумали проверить одно дело. Они собираются заполучить одну компанию в Акроне лишь ради борьбы за доверенности и, еще находясь в Акроне, сделка срывается и его друзья дезертируют и оставляют его одного в Акроне.

Стоя в холле отеля Мэйфлауэр, подавленный, грустный и унылый, пересчитывая деньги в кармане, он понимает, что у него даже не хватит заплатить за номер. Он посмотрел через дверь, ведущую из холла в бар, и я предположу, что свет в баре был приглушенным, наверняка играла музыка, смех был громким, стоял сигаретный дым, и разум Билла сказал: «Я думаю, что пойду туда и побуду с такими людьми, как сам, и мне станет легче». И как только он сдвинулся с места, его разум начал думать о выпивке. И Билл внезапно осознал, что если он пойдет в этот бар, то закончится это все пьянкой.

Но он вспомнил, как дома, в Нью Йорке, каждый раз, когда он пытался помочь другому алкоголику, даже когда терпел с ними неудачи, каждый раз, когда он предпринимал попытку, он сам чувствовал себя лучше. Поэтому он сказал себе: «Лучше я сделаю вот что: найду здесь в Акроне пьяницу и поговорю с ним». Он сделал несколько телефонных звонков, и попал на женщину по имени Генриетта Сейберлинг.

И Генриетта сказала: «Да, я знаю человека, с которым ты можешь поговорить». Она сказала: «Дай я сначала позвоню ему и посмотрю, возможно ли организовать вам

встречу». Итак, она звонит домой к доктору Бобу, берет трубку его жена Анна Смит, и Генриетта говорит ей: «Тут у меня есть парень из Нью-Йорка, который говорит, что у него, возможно, есть способ, которым д-р Боб излечится от алкоголизма. Ты можешь привести д-ра Боба, чтоб они повидались?» И Анна сказала: «Ну, мне бы хотелось, конечно, но ты представь, завтра День Матери, и он принес мне домой цветок в горшке; и цветок стоит на столе, а пьяный Боб валяется под столом! Давай подождем утра, и я посмотрю, насколько возможно будет его привести».

Итак, конечно, на следующее утро, как только доктор Боб проснулся, она начала на него наступать, чтоб пойти к Генриетте и встретиться с этим человеком из Нью-Йорка и поговорить с ним. Ну, как вы понимаете, д-р Боб чувствовал себя не слишком уверенно наутро – отходняк и ужасное самочувствие, и он сказал: «Я не пойду!» Но Анна не отставала от него, пока наконец он не сказал: «Ладно, я схожу туда, и уделю этому парню пятнадцать минут моего времени, и после этого я возвращаюсь домой».

И вот, Анна привела его туда, и Билл с Бобом зашли в комнату вдвоем и оставались там в буквальном смысле несколько часов. И когда доктор Боб вышел из комнаты, он сказал: «Это первый человек, которого я встретил в жизни, который понимает, о чем он говорит, когда он говорит об алкоголизме».

Этот врач неоднократно прибегал к духовным средствам для разрешения проблемы своего алкоголизма, но безуспешно.

Билл был удивлен, когда узнал, что д-р Боб уже состоит в Оксфордской группе. Он знал больше о Решении – о Духовном Опыте, и о Программе Действий, чем Билл знал, но никогда не был способен применить эти знания настолько, чтоб выздороветь, потому что он не знал, что с ним не так! Видите, он думал, что это «Сила Воли», он думал, что это «Нравственность», он думал, что это «Грех», а почему ему так не было думать? Ведь именно так говорили ему все до этого времени! И что его действительно заинтересовало, так это послание, которое ему принес Билл – касательно Проблемы, а не Решения, и не Программы Действий, но информация о том, из чего на самом деле состоит алкоголизм...

И когда маклер привел ему определение, данное алкоголизму доктором Силкуортом, а также его безнадежный прогноз, врач стал использовать духовные методы лечения своей болезни с небывалым доселе рвением. Он окончательно бросил пить и не выпил ни капли спиртного вплоть до самой своей смерти в 1950 году.

Билл пошел туда и в этот раз впервые он говорил с доктором Бобом об *аллергии* алкоголизма. Он рассказал ему, что каждый раз, проходя мимо бара и намереваясь выпить всего рюмку - другую, он выпивал больше, чем собирался, и затем еще пил допоздна или на следующий день, и потом снова бегал в поисках выпивки.

Физическая Аллергия

И он сказал, что д-р Силкуорт объяснил ему, что это физическая аллергия вызывала у него *тягу* к продолжению выпивки после того, как он выпивал *первую* рюмку. И д-р Боб сказал: «Ну да, я пью *точно* так же. Ты *действительно* знаешь, о чем говоришь! Именно так пью и я! Я хочу выпить *рюмку* – две, а следующее, что я вижу – это то, что я пью уже третью, пятую, десятую, пятнадцатую, двадцатую, и совершенно не понимаю, как я так сорвался!» Он сказал: «Ты называешь это *Физической Аллергией?*» Билл ответил: «Совершенно верно!»

Одержимость Ума (Навязчивое Мышление)

И он сказал: «Другая сторона вопроса – когда я *не* пью, когда я *трезв*, меня одолевают эти мысли, что мне *постоянно* хочется выпить. Это всегда у меня на уме. И доктор Силкуорт сказал: «Это – одержимость ума». Мы одержимы навязчивой идеей выпить».

И д-р Боб сказал: «Да, у меня тоже присутствуют мысли *такого же* плана. Ты на самом деле знаешь, о чем говоришь!» И так, они достигли взаимопонимания по вопросу болезни алкоголизма и объяснили ее в подробностях. И д-р Боб сказал: «Да, это я – именно так я и пил! Ты действительно знаешь, о чем говоришь!» То есть, у них произошла некоторая *идентификация*.

Итак, в первый раз Билл попробовал это. Там, в Нью-Йорке, он всегда говорил с ними о Решении, о важном Духовном Опыте. Той вспышке света, которая случилась с ним в больнице Таунза. Но когда он сидел с Доктором Бобом, он также совсем не говорил с Доктором Бобом о пьянстве Доктора Боба. Я уверен, что Доктор Боб именно это ожидал услышать. Потому что все остальные говорили с ним о его пьянстве. Но Билл сказал: «Позволь мне рассказать тебе о *моем* пьянстве».

Делясь своей историей, говоря о своей аллергии, он дал возможность Доктору Бобу сразу же увидеть себя в ней. И, рассказывая в своей личной истории о своем навязчивом мышлении, он также дал Доктору Бобу узнать себя в этом. И он смог увидеть, когда он стал совершенно *бессильным* перед алкоголем. И в *первый* раз он осознал, что полностью побежден, если дело доходит до алкоголя. И после этого он начал применять небольшую Программу Действий настолько глубоко, насколько раньше у него никогда не получалось. Потом он пережил Духовный Опыт и также выздоровел от алкоголизма.

Предисловие ко Второму Изданию – стр. xv (посл. абз.)

Это, видимо, подтверждает мнение, что никто не может так повлиять на алкоголика, как другой алкоголик.

Рассказывая свою историю новичку, мы можем повлиять на него так, как не сможет ни один не-алкоголик, потому что у нас произойдет немедленная идентификация в вопросах Физической Аллергии, Навязчивого Мышления, того, как мы думали и что мы делали...

Предисловие ко Второму Изданию – стр. xv (посл. абз.)

Это также говорит о том, что напряженная работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости.

Помните, когда Билл уже почти собрался пить, он ведь не пошел к Доктору Бобу чтобы протрезвить Доктора Боба – он пошел к Доктору Бобу чтобы уберечь от пьянства самого себя. И это доказало в тот вечер, что работа с другим алкоголиком жизненно важна также и для нашего выздоровления.

Итак, первым делом, догматом Оксфордской Группы было: «Ты должен отдавать чтобы иметь!». Поэтому они немедленно приняли решение: «Нам нужно найти еще одного алкоголика, чтобы поговорить с ним». И Доктор Боб позвонил в городскую больницу Акрона, где он вообще-то в то время работал. Он поговорил со старшей медсестрой и сказал: «У вас есть там алкоголик, с которым мы можем прийти и поговорить? Мы верим, что нашли путь преодоления алкоголизма». Она сказала: «О, да! У нас тут есть один... настоящий! Он подбил оба глаза одной из медсестер, и нам пришлось его привязать к кровати». И Доктор Боб сказал ей: «Поместите его в отдельную палату. Мы придем утром поговорить с ним». – «Хорошо», - ответила она, - «а кстати, Доктор Боб, Вы на себе это опробовали?»

И вот, на следующее утро они пошли повидать этого приятеля. Его звали Билл Дотсон, и вы видите эту картину с мужчиной в кровати в комнатах собраний АА по всему миру. Это Билл и Боб сидят и говорят с Биллом Дотсоном. Итак, они не говорили с Биллом Дотсоном о пьянстве Билла Дотсона. Они говорили с ним о *их собственном* пьянстве. И, благодаря их историям, Билл Дотсон смог сразу увидеть, в чем состоит проблема. Понимаете, он никогда не слышал до этого об Аллергии и о Одержимости Ума. И он

смог принять факт своего *полного бессилия* перед алкоголем и необходимость в помощи силы, *более могущественной*, чем он сам, чтобы выздороветь.

Они начали говорить с ним о необходимости Духовного Опыта, о том, как они поняли необходимость применения этих вещей в своей жизни, чтобы выздороветь. Они рассказали ему, как они применяли небольшую Программу Действий, и какие результаты они получили. Через два дня Билл Дотсон сказал жене: «Забирай мои вещи, я возвращаюсь домой». И он встает, он одевается, он идет домой и начинает применять Программу Действий. И мало-помалу, он приобретает жизненно важный Духовный Опыт и также выздоравливает от алкоголизма.

Итак, теперь их уже трое. Летом 1935 года в Акроне, все трое знали о Проблеме, все трое знали о Решении, и все трое приняли Программу Действий, обрели Духовный Опыт и *выздоровели* от алкоголизма.

Эта работа в Акроне продолжалась все лето 1935 года. Было много неудач, но время от времени были и внушающие надежду успехи.

Вы знаете, мы всегда отдаем должное Биллу, Бобу и первой сотне алкоголиков что, конечно же, справедливо. Но если мы вернемся назад и поразмыслим о том лете 1935 года – эти парни ведь не очень-то соображали, что они делают. Они нашли несколько простых методов, которые помогли *им*. И они затем пробовали их на многих, многих разных людях. И если что-то срабатывало, они продолжали это делать, а если нет – они могли отказаться от этого. Они учились таким образом, работая с людьми в течение того лета.

Я знаю, что одной из любимых штук Доктора Боба было поить алкоголиков Соком «Sauerkraut» вперемешку с медом. Он знал, что в этом соке «Sauerkraut» полно витаминов, которые помогут телу и, конечно же, мед – источник энергии. И они пробовали это вместе с кучей других способов. И когда время от времени какой-нибудь алкоголик умирал, я просто представляю себе Билла, как он поворачивается к Доктору Бобу и говорит: «Вот дерьмо!.. Давай больше этого не делать!» И я думаю, может быть, нам стоит отдать должное также и тем людям, с кем они потерпели неудачу тем летом. Их неудачи наверняка послужили большей наукой, чем их успехи. Дальше написано...

Когда осенью 1935 года маклер вернулся в Нью-Йорк, первая группа АА фактически уже сложилась, хотя этого никто тогда не осознавал.

Знаете, у этой маленькой группы алкоголиков, посещавших Оксфордскую Группу, были там трудности, потому что Оксфордские Группы придерживались четырех абсолютов. А этим пьяницам вообще было трудно хоть чего-нибудь придерживаться, что нам совершенно понятно. Они не могли практиковать эти принципы и, похоже, что эти алкаши любили стоять где-то в сторонке, пить кофе, курить сигареты и рассказывать истории, не обязательно смешиваясь с другими членами Оксфордской Группы. Поэтому их начали называть «Отряд Пьяниц» Оксфордской Группы. И это им нравилось, отделять себя от нормальных членов Оксфордской Группы. Книга говорит...

Вторая небольшая группа быстро образовалась в Нью-Йорке, *ей последовало образование третьей в Кливленде в 1937 г. (выделенный текст почему-то отсутствует в русском переводе 1989 г. – прим. пер.)*

Когда Билл вернулся в Нью-Йорк, он начал там применять то, чему научился в Акроне. Вместо разговоров о духовности, он говорил с новичками о настоящей природе болезни. И, будьте уверены, он завладевал их вниманием. Некоторые из них начинали проявлять интерес, и вторая небольшая группа появилась в Нью-Йорке.

И кроме того, алкоголики, живущие в разных местах, подхватив основные идеи в Акроне и Нью-Йорке, пытались создавать группы АА в других городах. К концу 1937 года значительный рост числа членов АА, поддерживавших трезвость в течение длительного времени, убедил всех приверженцев АА, что новый свет озарил мрачный мир алкоголика. *(В русской Большой Книге 1989 г. нарушена последовательность изложения событий. Здесь я привожу этот абзац, как в оригинале – прим. пер.)*

Летом 1937 г. Билл был снова в Акроне, снова в бизнес-поездке. И он решил пойти повидать Д-ра Боба и посмотреть, как идут в Акроне дела. И они сели с Бобом у него на кухне и посчитали количество людей, которых они знают, остающихся трезвыми, основываясь на этих *трех* кусочках информации. И они насчитали около 40 человек! И, мне кажется, вот тогда-то они впервые и начали осознавать: «Может быть, мы на самом деле нашли ответ для этой проблемы алкоголизма. И если мы нашли ответ, нам нужно донести его как можно большему числу алкоголиков!»

Итак, вопрос немедленно становится таким образом: «Каким способом это лучше всего сделать?» И, возможно, это было начало Группового Сознания, потому что Билл и Боб решили не принимать это решение самостоятельно – все это было слишком важным. И они позвали людей на собрание Оксфордской Группы там, в Акроне, и на этом собрании в тот вечер было 18 человек, кто-то алкоголик, кто-то – нет. И темой беседы было: «Как нам наилучшим образом донести послание выздоровления наибольшему количеству людей?»

Итак, той ночью они решили сделать три вещи. В те дни было довольно-таки непросто поместить алкоголика в больницу на детоксикацию. Любой врач, желавший помочь алкоголику и направить его на лечение, должен был врать о его состоянии, потому что алкоголизм не был особо популярен в 30-е годы, это точно. Поэтому они решили – а вы помните, это самая середина Великой Депрессии, начавшейся в 1932 г., у людей с трудом 10 центов можно было в кармане найти – они решили, что необходимо построить сеть больниц, простирающуюся по всей территории Соединенных Штатов, где любой нуждающийся в этом алкоголик сможет пройти детоксикацию. И я предположу, что Д-р Боб собирался быть там главврачом. И также они решили, что это небольшая вещь о выздоровлении, которой они обладали, была настолько жизненно важна, что не каждому можно доверить правильно нести ее людям. Поэтому они решили нанять группу лиц, обучить их, и пустить их по стране, в какой-то мере подобно миссионерам, доносить эти идеи выздоровления. И я предположу, что Билл был бы главным миссионером.

Затем они сказали: «Как вам известно, Оксфордская Группа написала множество книг, духовных по своей тематике, и они пользовались популярностью». Дело в том, что в 30-е годы люди читали много. Это были времена до того, как появилось телевидение. На самом деле, когда-то не было телевидения, поверьте мне, было такое время! И им показалось, что если бы у них получилось написать книгу об алкоголизме – о том, что это такое, и каково решение и путь к достижению этого решения, то есть, первой всесторонней книгой об алкоголизме, какую только видел мир – такая книга стала бы просто мировым бестселлером! И на прибыль от ее продажи можно было бы построить больницы и выучить миссионеров. Это и было одной из причин написания книги.

Но, как мне кажется, основной причиной ее написания было то, что они уже успели заметить, что при донесении этого послания, один на один, от одного алкоголика другому, само послание начало изменяться. Вы представляете себе, как у людей обычно происходит, когда мы слышим что-то хорошее, нам же хочется это повторить. Ну и мы просто чуть-чуть добавляем от себя. И потом следующий человек что-то добавляет, и следующий, и следующий, и скоро уже от первоначального смысла ничего не остается. Поэтому они сказали: «Что нам на самом деле нужно, так это взять эти *три* части

информации о Проблеме, о Решении и о Программе Действий, изложить их в письменном виде, чтобы в будущем ничего не менялось и не искажалось и чтобы каждый алкоголик в любой точке Земного шара в будущем мог пользоваться одной и той же информацией, чистой и без примесей.

И они приняли решение в тот вечер написать Большую Книгу Анонимных Алкоголиков. И сейчас можно сказать «Слава Богу!», что только одно из трех дел, которые они задумали, воплотилось в жизнь! Они никогда не построили ни одной больницы, потому что книга поначалу не приносила большого дохода. И они не нанимали и не обучали миссионеров. Но они все-таки написали книгу...

Эта решимость привела к публикации данной книги весной 1939 года. К тому времени число мужчин и женщин, входящих в АА, достигло ста человек.

И после того, как они написали книгу, они сели как-то вечером на собрании и попытались решить, как же эту книгу назвать. Кто-то сказал: «Давайте назовем ее «Выход есть». Звучит как весьма неплохое название для книги. Позже они провели небольшое исследование по этому вопросу и узнали, что уже существует 10 или 12 книг с названием «Выход есть», поэтому они отклонили эту идею. Кто-то другой предложил назвать ее «Наступает Рассвет». Вообще-то звучит неплохо для названия, но после недолгого обсуждения они решили так книгу не называть. Кто-то сказал: «Давайте назовем ее «Сто Мужчин». Ну, это уж точно звучит как классное название для книги! Но тут вскоре женщина присоединилась к движению. Называть книгу «Сто мужчин и одна женщина» было никак нельзя, поэтому они отбросили эту идею.

Билл предложил: «А давайте назовем ее «Движение Билла У.» Они пообсуждали это минут пять, и отказались! И как-то одним из вечеров кто-то предложил, что если мы – алкоголики, и хотим оставаться анонимными, то почему бы не назвать книгу «Анонимные Алкоголики»? И это было точно в цель! Так они и назвали книгу, «Анонимные Алкоголики». И впервые мир увидел эти слова – Анонимные Алкоголики – в названии книги «Анонимные Алкоголики».

Недавно родившееся общество,

Этот «Отряд Пьяниц» Оксфордской Группы...

до этого не имевшее названия, стало называться Анонимные Алкоголики, по названию своей собственной книги.

Итак, у нас есть два названия «Анонимные Алкоголики», не так ли? У нас есть книга с таким названием, и у нас есть Содружество, названное Анонимные Алкоголики. Эти два названия у нас все еще есть сегодня.

И я думаю, для нас *очень* важно задуматься над этим. Эта группа людей, будучи безымянной, известной, как «Отряд Пьяниц» Оксфордских Групп, написала книгу, и в этой книге они изложили свою Программу Выздоровления. И они назвали книгу «Анонимные Алкоголики». И после того, как книга была опубликована, они решили назвать себя Анонимными Алкоголиками.

В 1939 году Программа в книге «Анонимные Алкоголики» и Программа в Содружестве Анонимных Алкоголиков была *абсолютно* одинаковой. Книга после этого начала свой путь по просторам Соединенных Штатов, и первый человек в Калифорнии купил ее экземпляр, прочитал ее, изучил ее, сделал то, что в ней написано, выздоровел от алкоголизма и организовал группу под названием Анонимных Алкоголиков. Первый человек в Арканзасе купил себе книжку, прочитал, изучил, сделал так, как в ней написано, выздоровел от алкоголизма и организовал группу под названием Анонимных

Алкоголиков. И Сообщество тогда начало расти из этой книги «Анонимные Алкоголики».

И по мере того, как Сообщество росло, и становилось все больше и больше и больше, они начали замечать кое-что, чего не было у первых ста человек. Они начали замечать *великую силу* Сообщества людей, которые спаслись от общей проблемы. А у первых ста человек не было этого. Было всего 100 человек, и точка! Но Содружество росло, и становилось все больше и больше, и они начали чувствовать эту *Силу Содружества*.

Они начали ставить под сомнение необходимость строгого соблюдения Программы, изложенной в книге. И они говорили: «Вы хотите сказать, что нам нужно *на самом деле* перепоручить *всю* свою волю и жизнь заботе Бога, *как мы Его понимаем*? Нельзя ли нам отдать Ему пьянство, а все остальное оставить при себе?» «Вы на самом деле считаете, что нам нужно рассказать историю *всей* своей жизни другому человеку? Ну так Бог же уже все знает про нас, и мы знаем, зачем еще кому-то рассказывать?» Они начинали говорить: «Вы имеете в виду, что нам нужно, чтобы Бог избавил нас от *всех* наших дефектов характера? Черт возьми, у нас и личности-то никакой после этого не останется!» Они говорили: «Вы думаете, нам нужно возместить ущерб *всем* этим людям, кому мы навредили?» И они говорили так: «Да ладно, может быть нам не нужно придерживаться *каждой* буквы? Может, мы можем взять что-то для себя и отбросить остальное? Как «шведский стол» - брать то, что хочется, а что не хочется – оставлять?»

И потом, приблизительно в это же время, началось великое наступление Реабилитационных Центров. Пожалуйста, не поймите нас неправильно, мы ничего не имеем против Реабилитационных Центров. Они служат достойным целям и работают по своему назначению. Но в Реабилитационных Центрах люди начали слышать слова несколько другого плана, это был несколько другой язык. Они начали заниматься Групповой Терапией и садиться в круг, говоря о своих проблемах.

И они начали вырабатывать такие термины, как «Дисфункциональная Семья». И они начали использовать такие выражения, как «Химическая Зависимость». И они начали говорить о «Значимых Других», начали обсуждать «Значимые Отношения» и говорить о «Дисфункциональном Сексе». И они начали говорить о том, и они начали говорить об этом...

И программа в Центре Реабилитации не была такой же, как программа в книге «Анонимные Алкоголики».

И, само собой, новички, которые пришли в АА из ребцентров хотели говорить о том, что они знают! А знали они то, чему они научились в других местах. И потихоньку, потихоньку, потихоньку Программа Содружества начала меняться. Годы шли, а Программа менялась все сильнее и сильнее.

Мы любим называть такие собрания «Собрание Групповой Депрессии». Вы чувствуете себя неплохо, приходите на такую группу, и на половине группы у вас появляется желание просто выйти и застрелиться! Блин, да зачем же вообще жить?

Поэтому то, о чем мы будем говорить в дальнейшем – это не программа Содружества Анонимных Алкоголиков сегодня. Мы будем говорить о Программе в книге «Анонимные Алкоголики», которой пользовались первые 100 человек, и которая *никогда* не изменялась.

Программа в Анонимных алкоголиках *определенно* претерпела изменения. Программа же в книге *никогда* не менялась. Давайте перейдем к странице xviii.

Предисловие ко Второму Изданию – стр. xviii, последний абзац.

В то время как внутренние трудности нашего отроческого периода постепенно сглаживались, общественное признание АА росло не по дням, а по часам. Тому были две основные причины: многочисленные исцеления (*в оригинале стоит слово 'выздоровления' – прим. пер.*) и восстановленные семьи. Это повсеместно производило впечатление. Из общего числа алкоголиков, пришедших в АА и действительно приложивших усердие, 50% сразу же бросили пить навсегда, 25% встали на путь трезвости после нескольких срывов, а в состоянии остальных, оставшихся в АА, было отмечено улучшение. Тысячи других приходили на некоторые встречи АА и вначале принимали решение, что они не хотят придерживаться этой программы. Но многие из них – примерно две трети – со временем возвращались.

Если у меня все в порядке с математикой, значит 75% тех, кто приходил в АА в ранние годы и работал по Программе, которая изложена в книге, оставался трезвым. Я не знаю, как в наше время в тех местах, где я живу, и не знаю, как у вас, но мы однозначно не можем говорить о 75 процентах. Мы не можем говорить о 50%. И не можем говорить о 25%. И я сомневаюсь, что мы, если быть честными, можем говорить даже о 10%. И причина этому, я думаю – это то, что Содружество Анонимных Алкоголиков *ушло в сторону* от Программы, изложенной в книге «Анонимные Алкоголики», Программы, которая работает. Поэтому мы здесь будем говорить о Программе, изложенной в книге, которая называется «Анонимные Алкоголики».

И мы просим каждого из вас прийти на свою группу и послушать, о чем говорят люди на собраниях, и увидеть, насколько близко это согласуется с той Программой, которая изложена в книге «Анонимные Алкоголики». И если высказывания на группах не соответствуют этой Программе, мы советуем вам что-то с этим делать. Вот задача наших с вами бесед о Большой Книге.

Вы знаете, что многие из нас, старичков в Анонимных Алкоголиках, пытаются свалить эту проблему на новичков. А новички приходят сюда и они хотят говорить на единственную тему, которую они понимают, и говорят об этом, а многие из нас, старичков, говорят: «Ну, мы уже не можем идентифицировать себя с этими людьми, поэтому мы лучше будем сидеть дома». И сидим ведь! Мы отрекаемся от своей ответственности в Анонимных Алкоголиках. Мы перепоручаем ее самым-самым больным людям, которыми являются новички. А потом мы стоим где-нибудь в сторонке и разглагольствуем: «Посмотрите, что они делают с нашим АА!» И вот я думаю, что это наша ответственность, говорить приходящим к нам новичкам: «Послушай, то, чему тебя научили, где бы тебя этому не научили – это, наверняка, хорошая информация, но это – не информация АА. А вот, что говорит АА...»

И мы начинаем говорить с ними о Программе Выздоровления в книге «Анонимные Алкоголики». И мы берем их за руку и ведем их по этой Программе Выздоровления, чтобы и у них могло произойти Духовное Пробуждение. И это называется Спонсорство (Наставничество), и этого очень, очень остро сегодня не хватает в АА. Но я думаю, что это наша ответственность. Это не ответственность новичков, это ответственность уже наша, опытных членов АА. И нам нужно всем вместе собраться, прийти к единству и согласию в этом вопросе и настаивать на том, чтоб на наших собраниях мы говорили об алкоголизме, о выздоровлении от него и о Программе в книге, и я уверяю вас, тогда мы увидим больше выздоравливающих от алкоголизма людей. Мы, возможно, уже никогда не вернемся к показателю 75%, но мы *однозначно* будем более успешны, чем сегодня.

А теперь, когда мы знаем немного из истории, давайте вместе посмотрим на оглавление Большой Книги. Давайте лишь ненадолго взглянем на него, и посмотрим – сможем ли

мы увидеть те же последовательности в книге, которые использовали первые 100 алкоголиков? Для большей ясности вы можете воспользоваться следующей таблицей:

ЦЕЛИ БОЛЬШОЙ КНИГИ ПО ОГЛАВЛЕНИЮ

ЦЕЛЬ 1 Проблема	ЦЕЛЬ 2 Решение	ЦЕЛЬ 3 Действия, необходимые для выздоровления
Мнение Доктора Глава 1 – История Билла	Глава 2 – Выход Есть Глава 3 – Еще об Алкоголизме Глава 4 – А Как Быть Агностикам?	Глава 5 – Программа в Действии Глава 6 – За Работу Глава 7 – Работа с Другими
ШАГ 1	ШАГ 2	ШАГИ 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
БЕССИЛИЕ	СИЛА	КАК НАЙТИ СИЛУ

Я работаю в издательском бизнесе, работаю всю жизнь, и я печатаю книги, такие, как эта. И я общался со многими людьми о том, как пишутся книги, и когда я начал читать эту книгу «Анонимные Алкоголики», я не знаю, у меня, наверное, проблемы с головой, но я тогда и подумать не мог, что информация в этой книге изложена определенным образом. В конце, концов, думал я, кучка старых алкашей работала над ней, и откуда им знать, как правильно писать книги? И я не обращал на это внимания. Но потом я увидел, что даже в самом порядке изложения этой книги есть масса хорошей и полезной информации.

Эта книга написана определенным образом, чтобы донести конкретные идеи. Каждая глава очень, очень важна; каждая страница также очень и очень важна; и каждый абзац имеет большое значение. Один абзац ведет к следующему, информация на одной странице ведет к информации на следующей, таким вот образом. Все важно, и все изложено в определенной последовательности, чтобы донести конкретные идеи.

У большинства книг есть какое-то назначение, какие-то цели, и у этой книги – особенно. И первая цель нашей книги – рассказать нам о Проблеме, это – цель номер 1. И для этого нам даются «Мнение Доктора» и «История Билла».

И вторая цель – это Решение. Они дают нам решение Проблемы, которую они описали. И они знали, что у нас будут проблемы с этим Решением, такие же, как были у них. Поэтому, они предлагают нам Главу 2 «Выход есть» и Главу 3 «Еще об Алкоголизме». Решение имеет отношение к духовным вопросам, и они понимали, что у нас будут

некоторые проблемы с этим, поэтому они написали Главу 4, которая называется «А Как Быть Агностикам?» – для тех, у кого могут возникнуть проблемы в этой области.

И затем третья цель – «Действия, необходимые для выздоровления», и это – Глава 5 «Программа В Действии», Глава 6 «За работу» и Глава 7 «Работая с Другими». Итак, вся эта книга изложена определенным образом, чтобы доносить определенные мысли, и это помогло мне в ее изучении.

Я слышу сегодня, как люди говорят о Группках по изучению шагов, и они всегда говорят об изучении Шагов по книге «12 Шагов и 12 Традиций». Но, если вы заметили, то эти главы, о которых мы только что говорили, тоже говорят о Шагах. И каждый раз, когда вы изучаете Большую Книгу, вы изучаете Шаги Анонимных Алкоголиков.

Из «Мнения Доктора» и «Истории Билла» мы возьмем практически всю информацию, еще немного из глав 2 и 3, но основное будет в «Мнении Доктора» и «Истории Билла». Мы сможем увидеть все, что нам нужно, чтобы понять, в чем на самом деле заключается наша Проблема. И мы сможем увидеть, где мы *полностью бессильны* перед алкоголем и наши жизни стали неуправляемыми. И по сути, это Шаг 1. Первый Шаг, если сформулировать его всего одним словом, это слово будет *бессилие*. И когда способны увидеть это состояние *бес-силы*, т.е. отсутствия силы, то, очевидно, решением будет *Сила*.

И вы помните, Эбби говорил Биллу: «Тебе нужна помощь Силы, *более могущественной*, чем человеческая сила». Поэтому в главах 2, 3 и 4 мы сможем увидеть эту Силу и мы сможем получить некоторую новую информацию о духовности, таким образом, мы сможем «Прийти к убеждению» что, возможно, эта Сила сможет помочь и нам тоже. И это уже будет Второй Шаг. Эта Сила. Мы «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к здравомыслию». Таким образом, если мы знаем, что мы *бес-сильны*, и мы знаем, что нам нужна *Сила*, то единственное, что нам нужно узнать – это «Как найти эту *Силу*?» И как раз об этом говорят Главы 5, 6 и 7! В них мы увидим последние 10 Шагов Анонимных Алкоголиков. И если мы будем следовать им, с нами произойдет Духовное Пробуждение, мы найдем *Силу* и мы уже не будем *бессильны* перед алкоголем!

Я годами читал эту книгу, пока заметил эту последовательность! Ту самую последовательность, которую Билл, Боб и первые 100 человек должны были знать...

В чем Проблема? – Шаг 1

Каково Решение? – Шаг 2

Какова Программа Действий, необходимая, чтоб найти Решение? – Шаги с 3 по 12.

И если вы начнете изучать книгу с таким подходом, вы увидите, какая это восхитительная книга! Увидите, как каждая глава связана со следующей, чтобы передавать эти идеи в нужном порядке...

Хорошо, давайте посмотрим на Предисловие, страница

Введение. Стр. x, 2-й абзац.

Поскольку эта книга стала основным текстом для нашего Содружества и помогла выздороветь столь многим мужчинам и женщинам, больным алкоголизмом, предложения внести в нее какие-либо радикальные изменения вызывают определенное сопротивление. Поэтому первая часть этого тома, содержащая описание программы выздоровления, используемой АА, была оставлена без изменений в ходе работы над вторым и третьим изданиями.

И я думаю, здесь есть две мысли. Первая – это слова *основной текст*. Я думаю, что нас уведомляют о том, какого рода книга лежит перед нами. В мире сейчас существует огромное количество книг всевозможных видов. Есть романы, романы основанные на реальных событиях или на вымысле, биографии, автобиографии, справочники, и так далее. Но есть и такой вид книги, как учебник, и у многих из нас слово «учебник» вызывает не очень-то теплые воспоминания.

Каждый раз, когда я слышал слово «учебник», оно у меня ассоциировалось с обманом. И знаете, почему? Помните, как тогда, в далекие годы в школе, у нас были учебники? Мы должны были читать и учить и делать то, чего нам не хотелось, писать контрольные и все такое прочее. Куча работы, одним словом. И сегодня некоторых людей в АА сама идея учебника просто сбивает с толку! Но если мы попробуем взять учебник в его простейшей форме. На самом деле, это всего лишь способ передачи информации из разума одного человека или группы людей, через написанные слова, в разум другого человека, того, кто пользуется этим учебником. Вот что такое *обучение*!

Многие сегодня говорят, в АА нельзя *учить*. Я не вижу этому причин, если честно. Обучение – это не более чем перенос информации из ума одного человека в ум другого и увеличение количества знаний у того, кого учат. Каждый из нас *учит* кого-то каждый день, и каждый из нас каждый день *учится* чему-то. Я совершенно не представляю себе, как бы мы могли спонсировать и помогать кому-то, если бы мы не учили их тому, чему уже научили нас? И учебник тоже для этого предназначен. Учебник обычно подразумевает, что у читателя совсем немного знаний о предмете обучения.

Обычно он начинается с простых вещей, и по мере того, как уровень знаний читателя повышается, предоставляемый материал становится более трудным.

Возьмем, например, учебник математики. Представим, что мой друг Джо не знает вообще ничего о математике. Он не умеет прибавлять, не умеет отнимать, вообще ничего не умеет. Да, он, правда, может посчитать до 21, если будет стоять нагишом и всё у него будет на своем месте, тогда, пожалуй, он посчитает до 21.

Джо: «До двадцати с половиной, если честно!»

Чарли:

И если я протяну ему учебник математики и скажу: «Джо, я хочу чтоб ты открыл Главу 5 и проработал вопросы по алгебре». Ну, как хороший парень, он откроет, конечно, Главу 5 и посмотрит, что там есть, но ведь он даже не умеет прибавлять и отнимать! То, что там написано, для него – просто значки на бумаге. Но если я скажу: «Джо, Глава 1 в этой книге по математике расскажет тебе о числах, о сложении и вычитании. Если ты прочитаешь ее, изучишь ее и позволишь мне *помочь* тебе, то когда мы пройдем эту главу, ты научишься прибавлять и вычитать. И, можете не сомневаться, он научится это делать!

И затем я говорю: «Давай обратимся ко второй главе. Основываясь на том, что ты выучил в первой главе, теперь ты будешь учиться умножать и делить». И, поверьте мне, он научится. И потом я говорю: «А сейчас открой Главу 3, и из нее ты научишься иметь дело с дробными числами и десятичными дробями». И мы постепенно готовим его ум к новой информации в Главе 5.

Я думаю, величайшая ошибка, которую сегодня совершают люди в АА, это говорить новичкам, протягивая им Большую Книгу: «Открой Главу 5 и делай то, что там написано, и все у тебя будет в порядке». И они открывают пятую главу и попадают в кучу алгебраических проблем.

Первый Шаг говорит: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемыми». И новичок говорит: «Эй, я ни перед чем не бессилён!» Они и понятия не имеют о том, что подразумевает это выражение.

Второй Шаг говорит: «Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие». Новичок говорит: «Не надо говорить мне, что я сумасшедший! Да, я совершаю дурацкие поступки, когда напьюсь, но когда я трезвый, я такой же, как все люди». Они и понятия не имеют, что означает эта фраза.

Получается, если ты *не* бессилён, и если ты *не* псих, значит, тебе не нужен Шаг 3, чтобы думать о перепоручении своей воли и жизни заботе кого-то или чего-то, о чем ты в первую очередь не имеешь никакого понятия! Мы ставим их в безвыходную ситуацию.

Именно из «Мнения Доктора» и первых четырех глав мы можем узнать, в чем состоит Проблема и в чем состоит Решение. Это подготовит нас к Главе 5. Вы видите, Глава 5 начинается с Третьего Шага, а начинать с 3 не просто, если у вас нет 1 и 2 позади. Надеюсь, мы все можем это увидеть.

Я думаю, еще вот что важно...

Введение – стр. х, 2-й абзац

предложения внести в нее какие-либо радикальные изменения вызывают определенное сопротивление.

Если вы возьмете Первое Издание Большой Книги, которое вышло в свет в 1939 году, то вы заметите, насколько она больше по размеру, чем последующие издания. И дело не в размере букв – они такие же, как и во Втором Издании. Обратите внимание на очень широкие поля страниц. Разум алкоголика говорит: «Чем больше книга, тем лучше она будет продаваться!» Поэтому они и назвали ее «Большая Книга». Она действительно БОЛЬШАЯ! Они напечатали ее на самой дешевой старой бумаге, какую они только смогли найти. А дешевая бумага – очень плотная, и вы можете заметить, какой толстой из-за этого получилась книга. И информации в ней при этом ровно столько же, сколько в той книге, которая у нас есть сегодня. Но, вы же понимаете, чем толще книга, тем больших денег она стоит. Мне кажется, я вижу некоторые их соображения насчет этого. И что меня больше всего удивляет – это цвет суперобложки. Представляю себе алкоголика, идущего по Нью-Йорку с этой книгой под мышкой, старающегося сохранить анонимность! «Чем ярче цвет, тем больше она будет бросаться в глаза и тем лучше будет продаваться!» Я просто-таки вижу Билла Уилсона повсюду в книге – настоящий делец!

Первое издание вышло в 1939 г. К 1955 году Сообщество изменилось. Истории в конце книги были написаны для новичков, чтоб они могли себя идентифицировать с ними. В 1955-м, в связи с тем, что «дно» у приходивших в АА стало выше, а их возраст уменьшился, стало приходиться больше женщин, они сказали: «Нам нужно изменить эти истории в конце книги». Поэтому, в 1955 они удалили некоторые истории, добавили больше других и Второе Издание было готово. Но раздел, касающийся выздоровления остался неизменным. В 1976 они сделали то же самое – убрали некоторые истории из последней части книги, добавили новых и вышло Третье Издание, но раздел выздоровления был оставлен без изменений. И я думаю, для меня особенно важно, читаю ли я Первое, Второе или Третье издание – мы никогда не меняли раздел о выздоровлении. Интересно, почему у нас не возникало такой потребности? Наверное, потому, что то, что там написано, работает, не так ли? А почему это работает? Думаю, у меня есть три причины на это:

1. Алкоголики ни капельки не изменились! Они все еще напиваются. Они попадают в тюрьму. Они попадают в суд по бракоразводным процессам. Они попадают в ножевые драки. Они попадают в столкновения с огнестрельным оружием. Они попадают в аварии. Они попадают на кладбища. Они все еще делают те же веселые дела, которые они делали тогда, в 1939-м. Не изменились ни на грамм!

2. Алкоголь не изменился. Названия изменились, бутылочки изменились, цвета изменились, но алкоголь сегодня такой же, как и в 1939-м.

3. Природа человека никогда не меняется. Она такая же сегодня, как и 2000 лет назад. И как раз с этими пунктами и имеет дело наша книга: с алкоголиками, алкоголизмом и человеческой натурой. Поэтому, мы никогда не считали необходимым вносить в нее изменения! Я думаю, что это наверняка одно из самых больших чудес Анонимных Алкоголиков. Вы знаете, как мы любим все вокруг изменять! И каждый, кто хоть раз читал эту книгу, конечно, у себя в голове по крайней мере, дважды переписал ее по-своему. Но коллективно мы никогда не находили надобности в этом...

Джо:

Давайте обратимся к Предисловию к Первому Изданию, стр. xii

Там написано: «Мы». И я думаю, это – самое большое слово в Анонимных Алкоголиках. «Мы можем сделать то, чего я не могу!»

Предисловию к Первому Изданию, стр. xii

Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, – это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние разума и тела. *(даю дословный перевод, иначе дальнейший текст будет непонятен – прим. пер.)*

Они уже начинают рассказывать нам, в чем состоит Проблема. Написано: «безнадежное физическое и психологическое состояние». И далее мы с вами разделим эти два понятия, *разум* и *тело*, чтобы поговорить о них очень детально.

И дальше написано...

Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, *как именно мы выздоравливаем.*

Вы заметили, что слова «*как именно мы выздоравливаем*» написаны курсивом (**в русском издании 1989 г. они написаны жирным шрифтом – прим. пер.**) Чарли пытается всех убедить, что это – косо́е письмо, но это не так. Это курсив! И каждый раз, когда вы видите что-то, выделенное *курсивом* в этой книге, знайте, что это очень и очень важно. Наверное, нужно это место прочитать еще раз. И здесь сказано *как именно*. Далее в книге мы будем встречать такие слова, как «*точно*», «*определенно*» с «*четкими указаниями*».

Итак, эта книга – не просто книга о том, как бы нам можно было выздороветь от алкоголизма. Эта книга скажет нам «*точно*», «*определенно*» с «*четкими указаниями*» как нам выздороветь от алкоголизма. И если я хочу выздороветь от алкоголизма, то угадайте что? Мне нужно все делать «*точно*», «*определенно*» и стараться следовать «*четким указаниям*» старательно, иначе я могу *не* выздороветь от алкоголизма!

Я думаю, мы увидели здесь пару очень важных моментов. Первое – это «Мы» - «более ста мужчин и женщин».

Большинство книг, которые я читал, были написаны каким-то одним человеком, и когда я читал такую книгу, и видел в ней что-то, с чем был не согласен, я своим опытным интеллектуальным алкоголическим умом говорил: «Да кто они вообще такие, что думают, что они умнее меня?» И я просто это игнорировал! Но с Большой Книгой мне нужно понимать, что спорить придется не с одним человеком, а с сотней. Первые 40 человек сказали: «Билл, мы хотим, чтоб ты написал книгу. Ты знаешь обо всем этом больше, чем кто-либо другой!», и это происходило, кстати, через три с небольшим года, после того, как все началось.

Но они сказали: «Билл, это не будет *твоя* книга, это будет *наша* книга. И, по мере того, как ты будешь писать эти главы, мы хотели бы их видеть! И мы хотели бы добавлять что-то, что-то вырезать, и иметь возможность изменять то, что захотим. А когда мы закончим, это будет продукт коллективного знания, опыта и мудрости всех сорока из нас». И к тому времени, как книга была написана, уже было не 40, а 100 человек!

Итак, если я с чем-то в книге хочу сегодня поспорить, то мне нужно спорить с сотней мужчин и женщин, не с одним конкретным человеком, и это будут...

Предисловие к Первому Изданию – стр. xii

– это более ста мужчин и женщин, которые выздоравливают, попав в, казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние. – *русский перевод 1989 г.*

– более ста мужчин и женщин, которые выздоровели от казалось бы безнадежного состояния разума и тела. – *дословный перевод.*

и тут появляется слово «*Выздоровели*».

Я слышу споры об этом по всему миру! Можно ли «*Выздороветь*» от алкоголизма? В общем-то, Большая Книга говорит, что можно! Сказано, что первые сто человек «выздоровели от казалось бы безнадежного состояния разума и тела». Я *никогда* не *исцелюсь* от алкоголизма. У меня всегда будет Физическая Аллергия. Я никогда больше не смогу безопасно употреблять алкоголь. Но до того, как я пришел в АА, я не только не мог безопасно его употреблять, но я также не мог удержать себя от выпивки, и в результате, я жил в полностью «*безнадежном состоянии разума и тела*». И я пришел в АА и применил Программу Действий в этой книге и я больше не живу в этом «*безнадежном состоянии разума и тела*». Я все еще не могу пить, но слава Богу, я могу оставаться трезвым! Я никогда не буду исцелен от алкоголизма, но я выздоровел от этого состояния разума и тела, которое называется алкоголизм. И вы будете встречать слова «*Выздороветь*» и «*Выздоровливать*» в книге несколько раз. И я думаю, это важно.

Другой важный момент...

показать другим алкоголикам, *как именно мы...*

сделали это.

Представьте, что я пошел на какое-то праздничное собрание АА и, например, ты приготовил клубничный торт, а это как раз мой любимый вид торта! И я откусываю кусочек, и – о, блаженство! – он просто восхитительный! И на вид красивый, и на вкус, в общем, со всех сторон отличный торт! И я говорю: «Кто испек этот торт?» И ты наверняка скажешь «Я испек!» А я скажу: «А мне расскажешь, как?» И ты скажешь: «Да, с удовольствием!» И ты сядешь и напишешь для меня *точный, конкретный,*

отчетливый набор указаний, как приготовить этот торт. Ты скажешь мне, какие в него нужны ингредиенты, их количество, последовательность, в которой их нужно смешивать, температуру, при которой его нужно печь и как долго его следует выпекать. И теперь, если я приду к себе на кухню с твоей инструкцией и буду следовать ей *в точности*, как ты написал, то когда эта штукавина выгянет из духовки и остынет, и я ее укушу, я думаю, я могу ожидать, что она будет *такой же* вкусной, как та, которую испек ты.

Но, если я приду с твоими указаниями к себе на кухню, и мой опытный, интеллектуальный алкоголический разум начнет работать, он может сказать: «Ну, я не уверен насчет шести яиц! Может, и четырех хватит? А вместо двух стаканов сахара, я думаю, будет лучше насыпать три! И вместо того, чтоб печь на «тройке», лучше поставить температуру на «четверку», и выпекать не 18 минут, а 25!»

И, когда тортик выйдет из духовки и я его попробую, я, конечно же, буду есть торт, но вот насколько этот торт будет похож на *твой* торт? А ведь это и была причина, по которой я решил его испечь!

Точный, конкретный, отчетливый набор указаний, как выздороветь от алкоголизма.

Мы уже достаточно давно в АА, чтобы полностью понимать, что в АА невозможно никого заставить делать что-то, чего они не хотят. Единственное условие для членства в АА – это желание бросить пить. Вы можете встать на группе АА и сказать: «Я вас всех терпеть не могу! Я с трудом пью ваш паршивый старый кофе и каждый раз, когда я читаю ваши 12 Шагов, мне хочется блевать! Но я буду членом АА потому что у меня есть желание оставаться трезвым!» И никто ему ничего на это ответить не сможет! Это когда дело касается членства в Содружестве Анонимных Алкоголиков. А если вы хотите выздороветь от алкоголизма, есть некоторые вещи, которые вам все-таки придется делать. И с этим как раз имеет дело книга. Она не имеет дело с членством в Сообществе. Она имеет дело с *выздоровлением* от алкоголизма. И если мы будем делать то, что делали эти первые 100 человек, то мы наверняка можем рассчитывать получить то, что получили они – выздоровление от *безнадежного состояния разума и тела*, известного как алкоголизм.

Дальше книга говорит...

Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуется никаких дополнительных свидетельств. Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика. Многие не осознают, что алкоголик – очень больной человек. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.

Это утверждение, «Многие не осознают, что алкоголик – очень больной человек», для меня очень важно, потому что, когда я пришел в Анонимные Алкоголики, я обычно стоял где-то позади в комнатах собраний, смотрел в пол и чувствовал стыд за то, что я стал всем, что я презирал в людях. И конечно же, среди моих мыслей не было мысли, что я болен. Я думал примерно так: «Я чувствую себя, как плохой, гнилой сукин сын, и я виноват во всем на свете. Наверное, я и есть плохой и гнилой сукин сын!» И я думал, что в этом и заключается алкоголизм. А оказалось, что не в этом.

Джо: «Представьте, я женился и разводился с двумя женщинами 7 раз, вот!»

Чарли: «Ты можешь это повторить?»

Джо: «Да... Две жены, 7 раз. Филлис соглашается только с двумя случаями, но я развелся с ней всего лишь раз, и это была не моя инициатива! Так что с ней вышло три эпизода, а с первой женой – 4

Я не думаю, что это можно назвать рекордом, но я подобрался к нему довольно близко, как ты думаешь?»

Чарли: «Я слышал, некоторые побивали такой рекорд!»

Джо:

Но моя первая жена, она была хорошей девченкой, а я любил пить и ездить туда-сюда. Я был одним из путешествующих алкашей.. ну, вы понимаете! И я не возвращался вовремя никогда! В моей группе было такое выражение: «Тот, который уезжает и не возвращается, подолгу отсутствуя» - это про меня! И время от времени, я напивался и пропадал куда-то, а потом возвращался домой, как будто никуда и не уезжал!

И когда я возвращался домой, я выглядывал во двор и все мои вещи валялись во дворе. Вы все понимаете, что я имею в виду, когда говорю «вещи», не так ли? Грязные панталоны, грязные рубашки, неглаженная одежда, вы знаете, они никогда не выбрасывают ничего чистенького и проглаженного. Я не знаю, почему так! Они подают на развод со мной, суд выписывает для меня запрет к ним приближаться, и они делают ноги со всеми денежками. Это злит меня до безумия! И я говорю: «Как они могли со мной так поступить после всего, что я для них сделал!»

И вот, как-то после недолгого отсутствия я решил попытаться вернуться домой, и мои намерения были серьезными, так что я пошел к пастору, к которому в то время ходила моя первая жена, и поговорил с ним. И он сказал: «Джо, как ты думаешь, в чем твоя проблема? А я не знал, в чем проблема! Если б я знал, я б ему сказал, ведь я был настроен серьезно. И я сказал: «Ну, я скажу Вам, как я *думаю* – проблема в *ней*! Если бы Вы с ней пожили, Вы бы тоже начали пить!» Вот как я сказал.

И он дал мне некоторый рецепт, решение – он сказал: «Ты *должен* (о нет, он особо подчеркнул *это* слово) ты *должен* твердо верить в это» – и он рассказал мне, во что я должен верить. Но я не мог иметь твердой *веры* во все это, и знаете почему? Потому что у меня даже не было этих *убеждений*! Как можно *верить* в то, в чем ты вообще не *убежден*? Спасибо Богу за Второй Шаг, благодаря которому, я смог прийти к убеждению. Но это случилось позднее...

И вот, позже я встретил свою следующую жену и женился на ней. Мы познакомились в баре! Да, в баре Зебра. Я практически слышу этот запах и сейчас! Мы познакомились, она посмотрела на меня и сказала: «Знаешь, Джо, ты похож на моего третьего мужа». Я спросил: «О Боже, сколько же у тебя их было?» Она ответила: «Два». Конечно, она мне сразу же понравилась! И мы стали пить вместе, веселиться и все в таком духе. И тут вдруг, вскоре после свадьбы, она начала вышвыривать мои «вещи» во двор! Подала на развод и потребовала от суда выписать мне запрет к ней приближаться!

Тогда я пошел к психиатру, поговорил с ним, заплатил ему 75 долларов за час, и он сказал: «Мистер МакКой» (за 75 долларов они называют тебя «Мистером»!) Так вот, он говорит мне: «Мистер МакКой, как Вам кажется, в чем Ваша проблема?» Ну, я не знал, в чем моя проблема! Поэтому, я сказал ему, что я *думаю* на этот счет. «Во всем виноваты *она* и *она*! И если бы Вы пожили с этими двумя, Вы бы тоже пили!» Вот как я сказал. Он выписал мне рецепт. Он подумал, что у меня нехватка Валиума. И он также не забыл сказать мне, что мне не следует пить! Поэтому я начал принимать Валиум и продолжать пить, и на этот раз попал в настоящую беду, в самую настоящую. Я дошел до того, что не видел разницы между своей работой и баром. Я дошел до того, что не

видел разницы между своей женой и твоей, между своей женой и любовницей. И я нажил кучу неприятностей в то время.

И к тому времени, как я пришел к Анонимным Алкоголикам, я приобрел все те качества, которые презирал в людях. Мне не нравилось то, каким я стал, и без сомнения, я был очень, очень болен. И пока я не услышал (и не продолжал слушать) описание алкоголизма по мнению доктора Силкуорта, я не начал понимать, что со мной происходит.

И на самом деле, я не был «плохим, гнилым сукиным сыном». Я страдал от *болезни* под названием алкоголизм. *Физическая Аллергия* вместе с *Одержимостью Разума*; и так или иначе, эта информация помогла мне преодолеть некоторые имевшиеся у меня убеждения.

И, оглядываясь сейчас назад, хочу рассказать вам вот что. В первых 16 публикациях этой книги «Анонимные Алкоголики», «Мнение Доктора» было на странице 1. В 1955 году, когда появилось Второе Издание, они переместили «Мнение Доктора» со страницы 1 на страницы с римской нумерацией.

Как вы знаете, все мы не читаем страницы с римской нумерацией, не так ли? Кто их читает? И я думаю, что большинство из нас в Анонимных Алкоголиках пропустили идею «Мнения Доктора» и сразу открыли книгу с «Истории Билла» на странице 1. Но информация в «Мнении Доктора» настолько важна как для меня лично, так и для всего Сообщества Анонимных Алкоголиков! Ведь вся остальная книга будет рассказывать нам, как *выздороветь* от состояния *тела и разума*, которое описал доктор Силкуорт. И я сказал, что я был алкоголиком не один год, и даже не подозревал, что такое алкоголизм! Поэтому, давайте посмотрим на «Мнение Доктора» в этом свете.

Мы начинаем смотреть, в чем же на самом деле заключается *Проблема*, и большинство из нас испытывают огромное удивление, когда узнают, в чем проблема, потому что большинство из нас, до того, как мы пришли сюда, думали что все дело в силе воли, и каждый раз нам снова казалось, что у нас достаточно Силы Воли для того, чтоб контролировать выпивку. И когда мы обнаружили, что сила воли не работает, мы начали думать, что мы просто сошли с ума. Или, например, думали, что у нас проблемы с нравственностью или, что мы просто грешные, гнилые люди. И почему бы нам было так не думать? Ведь все вокруг до сего дня нам говорили именно это! И в течение истории человечества, на протяжении тысяч лет люди всегда пытались понять, что такое алкоголизм.

На самом деле вы ничего не можете сделать с проблемой, пока не поймете ее. И начнем с того, что большинство людей, пытавшихся определить, что же такое алкоголизм, были не-алкоголиками. Это как раз они сказали, что дело в недостатке силы воли. Они сказали: «Если вы будете пользоваться своей силой воли так, как пользуемся ей мы, вы не будете так пить!» Это они говорили, что дело в нравственных качествах нашего характера. И это они говорили нам, что дело в нашей греховности. Мы, алкоголики, не говорили такого. Мы просто продолжали пить и позволяли им волноваться о том, что же это такое.

Алкоголизм – это не что-то совершенно новое, и вы можете найти упоминания о нем так давно, как давно вообще записывается история человечества. Вы знаете, одни из древнейших записей об истории человечества можно найти в Библии. И в книге Премудрости в Библии есть информация об алкоголизме. Вы знаете, книгу Премудрости написал Соломон. И вы знаете, кто такой был Соломон – это был очень и очень мудрый

и образованный человек. Возможно, он был первым социальным работником в истории мира, ведь когда у людей возникали проблемы, они шли за решением к Соломону.

И, очевидно, кто-то когда-то спрашивал его об алкоголизме, потому что он описывает это в Книге Премудрости. Он говорит (Прем. 23:29-30): «скопировать» Все пили вино в те дни. У них не было пошла покрепче, которое мы пьем сейчас. Он говорит (Прем. 23:34): «абв». Помните, как вы ложились на кровать, и эта старая кровать начинала ходить ходуном вокруг вас? «дальше». Вы знаете, как мачта качается туда-сюда. И он говорит, что вы скажете (Прит. 23:35): «жжж» И, конечно же, он знал таких мужчин, как мы. Он сказал (Прит. 23:33): «ддд» Алкоголики не очень-то поменялись, не так ли? «И ...» Как, например, «поверь мне, дорогая, пожалуйста, поверь мне!» Он говорит (Прит. 23:35): «юавюв» Просто таки идеальное описание алкоголизма, как мы знаем его сегодня. Но у него не было ответа на это! Потому что он не знал, что вызывает алкоголизм.

МНЕНИЕ ДОКТОРА

И были люди от медицины, и духовные лица, которые на протяжении истории пытались определить, что же такое алкоголизм. Был такой доктор Троттер, который жил в Англии много лет назад. И он сказал: «Я верю, что алкоголизм – это болезнь». Но он не мог объяснить это, и поэтому тогда не нашлось ответа.

Был также доктор, который жил в Соединенных Штатах, по имени Бенджамин Раш. Он был одним из тех, кто подписал Декларацию Независимости. Он написал труд об алкоголизме, описал алкоголика, и сказал, что подозревает, что это болезнь. Но он не смог объяснить ее суть. Он не смог ее определить и, соответственно, у него не было решения.

И только в 20-м столетии мы смогли выяснить, что же такое алкоголизм. И как только мы узнали, что он из себя представляет, мы смогли найти решение этой проблемы! Вы знаете, я не думаю, что мы, алкоголики, которые сегодня являемся членами АА, осознаем НАСКОЛЬКО НАМ ОЧЕНЬ СИЛЬНО ПОВЕЗЛО!!! Жить в этот период времени, когда мы узнали, что такое алкоголизм и нашли *Решение* этой проблемы.

И, оглядываясь на нашу историю, о которой мы много будем здесь говорить, я прихожу к мнению, что Бог устал смотреть, как такие люди, как мы, умирают от алкоголизма. И Он взял несколько разных людей из разных концов света и дал им эти части информации, которая позволяет нам сегодня выздоравливать от этого состояния. И я думаю, один из первых людей, кого Бог использовал, был этот маленький доктор по имени Силкуорт.

Когда д-р Силкуорт учился в медицинском институте, он очень заинтересовался нами, алкоголиками. Но когда он закончил обучение, он понял, как и многие врачи, что весьма трудно заработать на жизнь, работая с алкоголиками. Большинство врачей не любят работать с алкоголиками. Они говорили в те дни, и сейчас говорят то же самое: «Алкоголик не скажет вам правду!» И это так, не правда ли? И они говорили так: «Алкоголики не будут делать то, что вы им скажете!» И это безусловно так, разве нет? Но еще они говорили: «Основная причина, по которой мы не хотим с ними работать, это то, что они не заплатят за лечение!»

Итак, доктор Силкуорт, ради того, чтоб обеспечить себя, пошел работать в другую сферу медицины, но всегда, тем не менее, интересовался нами, алкоголиками. И он добился большого успеха в своей специализации но, как вы помните, в конце 20-х годов у нас был великий обвал на бирже, и Силки (*прозвище д-ра Силкуорта*) потерял все свои

сбережения, которые он держал в ценных бумагах. И так было не только с ним, все тогда потерпели убытки. Он также лишился хорошей работы, и вынужден был искать новое место где-нибудь. И Чарли Таунз из Больницы Таунза, с которым Силки, благодаря своему интересу к алкоголикам, был до этого знаком, предложил ему работу. Он сказал: «Не желаешь ли перейти работать ко мне – я буду платить тебе 30 долларов в неделю, плюс комната, плюс питание, а ты будешь помогать мне работать с алкоголиками».

Так что, в 1930 году Силки пошел работать в Больницу Таунза, и начал иметь дело с такими вот людьми, как мы с вами. И он стал замечать, что мы попадаем в больницу в ужасном, ужасном психическом и физическом состоянии. И он работал с нами, освобождал нас от синдрома отмены, помогал нам улучшить свое физическое состояние, и так далее. И через 30, 60 или 90 дней он наблюдал, как мы покидаем больницу в довольно-таки приличном состоянии. А потом через месяц, два или три он снова видит нас возвращающимися назад, в еще более ужасающем состоянии, чем в прошлый раз! И постоянно мы приходим-уходим, приходим-уходим, приходим-уходим!

Он также заметил некоторых пациентов, которые пили так же серьезно, как мы, но не попадали в больницу снова и снова. А еще он обратил внимание на людей, которые пили умеренно и безопасно. И он начал говорить: «Есть какая-то разница между этими алкоголиками. Какое-то различие в их *физиологии*. Однозначно, алкоголь что-то делает с ними, чего он не делает с *нормальными* людьми!» И он начал развивать эту маленькую мысль о том, что когда мы вводим алкоголь в свое тело, он вызывает к действию *Физическую Тягу*, которая делает для нас невозможным остановиться и не продолжать пить.

Но он также сказал, еще в те дни, «Но это не *главная* проблема алкоголика». Он сказал: «*Главная, настоящая* проблема – это то, что алкоголик не может жить без выпивки».

Он сказал: «Люди, которые сильно пьют, а также люди, пьющие умеренно, если захотят бросить пить, они просто прекращают и это их совсем не волнует!» Но он сказал: «Похоже, что у алкоголика, когда он перестает пить, разум начинает выкидывать всякие штуки и начинает думать про одну или две рюмочки, и о том, какие ощущения они вызывают». И он сказал: «Эта идея становится настолько *мощной*, что она перекрывает собой идею, что этому человеку пить нельзя, и он выпивает, и каждый раз в конце концов напивается!» Он сказал: «Итак, если ты не можешь *безопасно* пить, и если ты не можешь *жить* без выпивки, значит, ты *бессилен* перед алкоголем!»

Мы сейчас не знаем, был ли Билл Уилсон первым, кому он сказал об этом. Но мы знаем, что Билл был наверняка первым, кто начал *действовать* в соответствии с этой информацией. И после того, как протрезвел Билл, как протрезвели д-р Боб, Билл Дотсон и первые 40 человек, протрезвели, основываясь на этой информации, и решили написать об этом книгу, они наведались к д-ру Силкуорту и спросили: «Вы разрешите нам поместить эту информацию в книгу? Чтоб и другие алкоголики смогли увидеть, в чем их проблема». И они попросили: «Не могли бы Вы написать об этом для нас?» И доктор ответил: «Да, вы можете это использовать, и я напишу для вас об этом подробнее, но при одном условии – что вы озаглавите это «Мнением Доктора». Он сказал: «Я не могу это доказать. За этой теорией нет фактов, поэтому мы назовем это «Мнением Доктора». И он сказал: «Кстати, не вздумайте подписать это моим именем! Меня вообще тогда вышвырнут вон и лишат меня медицинской лицензии, если вы напишете там мое имя!» К 1955-56 годам, когда Анонимные Алкоголики подготовили Второе Издание Большой Книги, к тому времени Медицинская Ассоциация и Американская Ассоциация Психиатров признали факт того, что алкоголизм – это болезнь. И доктор Силкуорт тогда сказал: «Теперь можете поставить там мое имя!» Так что, начиная со Второго Издания,

у нас в Большой Книге есть имя д-ра Силкуорта, но в Первом Издании его нет. Давайте взглянем ненадолго, о чем там говорит доктор.

Откройте книгу на странице xxii. Там написано...

Мнение Доктора – 1-й абзац после подписи Силкуорта, стр. xxii

Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить, – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика.

Итак, мы знаем, что в Содружестве, которое называется Анонимные Алкоголики, нет понятия «*должен, обязан*». Но это понятие часто встречается в книге под названием «Анонимные Алкоголики». И вот один из первых случаев! Мы «*должны* верить – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика».

Итак, впервые в истории мы видим упоминание о том, что *тело* подвержено влиянию алкоголя настолько, насколько и *разум*. До этого времени всегда нам говорили лишь о разуме. Слабая воля, морали, нравственность, грех и так далее. Но здесь мы видим утверждение, которое говорит, что *тело* находится в настолько же ненормальном состоянии, как и *разум*. Я думаю, он хочет сказать нам о двух моментах: что также страдает и тело, но и разум реагирует ненормально, когда дело касается алкоголя. Мы реагируем по-разному, физически и умственно, в ненормальной форме. И мы сейчас поговорим и о том, и об этом. Но сначала рассмотрим *тело*. Написано...

Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным.

Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией к алкоголю, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, остававшееся непонятным при другом подходе.

Итак, если цель *Учебника* – передать информацию из разума одного человека посредством написанных слов в разум другого человека, тогда имеет смысл сказать, что передача этой информации будет зависеть от *понимания* используемых слов. Если автор книги употребляет определенное слово и понимает его определенным образом, а читатель читает это слово и понимает его по-своему, то получается другое понимание. Тогда информация, которая передается в этой книге, окажется искаженной и неполной. И, похоже, в Большой Книге есть несколько *ключевых* слов, с которыми у многих из нас возникают сложности.

И я думаю, первое слово, с которым у нас возникает реальная проблема – это слово *аллергия*. Многие из нас, когда пришли сюда, уже были уверены, что знают, что такое аллергия. Я был уверен, что я знаю. Если у вас аллергия на что-то и вы оказываетесь рядом с этим раздражителем, или едите или пьете что-то такое, то происходит некое физиологическое проявление этой аллергии. Например, если у вас аллергия на

клубнику, и вы ее съедите, то на вашем теле сразу появится сыпь, и сыпь будет проявлением аллергии. Если у вас аллергия на молоко и вы его выпьете, то у вас случится серьезное расстройство кишечника, что и будет проявлением этой аллергии. Если у вас аллергия на некоторые растения, например, на амброзию, и вы окажетесь неподалеку от нее, у вас потекут слезы, сопли, и вы начнете чихать. Вот эти выделения и насморк и будут проявлением аллергии. То есть, если у вас аллергия на что-то, то этому будут какие-то подтверждения, которые можно увидеть.

И вот, они тогда подходят ко мне и говорят: «Чарли, у тебя аллергия на алкоголь, ты никогда уже не сможешь пить без последствий». А я и говорю: «Какого черта! Нет у меня никакой аллергии! Я пью по литре в день! Как можно пить что-то, на что у тебя аллергия?» И еще я сказал: «Кроме того, когда я пью, у меня не бывает сыпи, и расстройства кишечника не бывает... нет, ну бывает, конечно, изредка, зависит от того, что я пил! Но обычно все проходит нормально. И глаза у меня не текут, и насморка нет. И вообще я не понимаю, о чем вы тут заливаете! Объясните мне это!» И они сказали: «Ну, тебе не нужно это понимать!» Они сказали: «Все, что тебе нужно знать – это то, что ты не можешь пить!»

Конечно, сегодня я понимаю, почему они так говорили. Я не думаю, что они понимали, что такое аллергия лучше, чем я. И я ходил от одного человека к другому, пытаюсь хоть от кого-то получить объяснения этой аллергии. И все, что они отвечали мне, было: «Да какая тебе разница? Забудь ты про чертову аллергию! Просто не пей и все у тебя будет о'кей; продолжай ходить на группы».

И если вы – такие же алкоголики, как и я, с пытливым, интеллектуальным алкоголическим умом, и перед вами встанет этот вопрос, а ответа вы получить не сможете, то рано или поздно у вас начнет от этого «ехать крыша»! И в один прекрасный день, в порыве отчаянья, я обратился к источнику информации, который никогда с тех пор меня не подводил – я обратился к *Словарю*! И я нашел несколько значений слова *аллергия*, в зависимости от того, где оно применяется. Но, как мне кажется, я нашел одно, которое мне идеально подходит: «*Аллергия* – это *ненормальная реакция* на какую-либо пищу, напитки или вещество любого рода». Ненормальная реакция! Итак, я начал вспоминать историю своего пьянства, чтобы увидеть, где это я был в ненормальном состоянии. И к моему же удивлению, я обнаружил, что я не знаю, что является нормой, а что нет! Единственное, что я знал о пьянстве, это то, как я пил и то, как пили мои собутыльники. И если они пили не так, как я, то больше я с ними не пил!

Так что для того, чтобы узнать, а что же является нормой, чтобы определить свою ненормальность по отношению к этой норме, мне нужно было взглянуть на нормального, обычного, умеренно-пьющего человека. Того, кто употребляет алкоголь и не попадает при этом во всякие неприятности. И я попросил таких людей описать мне, что они чувствуют, после того, как выпивают? И они говорили: «Когда мы приходим домой с работы, уставшие и напряженные после рабочего дня, мы можем выпить пару рюмочек перед ужином. И благодаря этому, мы расслабляемся и чувствуем себя очень уютно. Затем мы ужинаем и обычно уже больше вечером не пьем».

Но я же чувствую совсем другое, когда употребляю алкоголь! Как только я делаю первый глоток и напиток проходит сквозь губы, я сразу же начинаю ощущать в них покалывание. Когда алкоголь соприкасается с зубами, они начинают как бы дрожать и постукивать. Алкоголь попадает на язык, и я чувствую, как он увеличивается и раздувается и опухает, щеки начинают вибрировать туда-сюда. Тут же пары алкоголя поднимаются через полость рта прямо к моему лбу и я ощущаю там какое-то просто непередаваемо прекрасное чувство! И это все еще до того, как я проглочу эту дрянь! Она еще всего лишь у меня во рту.

Когда я глотаю этот алкоголь, он начинает свой путь вниз по пищеводу, и дивные вещи начинают происходить! Первое – это то, что моя грудная клетка начинает шириться, расти и увеличиваться. Алкоголь падает ко мне в желудок, и там просто взрывается, как бомба. И сразу же я чувствую, как эта сила проходит по моим рукам, и они становятся длиннее и длиннее; она проносится по запястьям и пальцам и они начинают дрожать и вибрировать. В то же самое время, алкоголь течет по моим ногам и они становятся больше и длиннее. Я расту и расту ввысь, и вот уже алкоголь касается моих ступней и подошв, и там возникает горячее желание, огненное и возбуждающее чувство «вставай-и-иди-куда-нибудь-и-делай-что-нибудь»!

Я не понимаю уютное, расслабляющее чувство после принятия спиртного.

Эти люди рассказали мне что-то такое, что просто взорвало мне мозги! Они сказали: «Чарли, когда мы выпиваем больше, чем пару рюмочек, мы начинаем испытывать чувство головокружения, какое-то *отсутствие контроля* над собой, и нам не нравится это чувство, поэтому одна или две рюмочки – вот и все, что мы хотим выпить». Как много раз и вы, и я пытались таких людей напоить, заставить выпить больше, а они говорили: «Ой, нет, не хочу, мне уже и так хорошо!», или «Нет, нет, нет, у меня уже голова кругом, я действительно больше не хочу». И вот сегодня я понимаю, что это и есть *нормальная* реакция на алкоголь. Видите, у большинства людей, когда они принимают алкоголь, он из желудка немедленно попадает в кровь, немедленно идет в мозг и оказывает на *нормально* пьющего человека транквилизирующее действие. Для них алкоголь – седативное средство, он дает им легкое чувство опьянения и потери контроля.

Но когда оно попадает в мой желудок, в мою кровеносную систему и в мой мозг, на меня вместо расслабляющего и головокружительного чувства алкоголь оказывает возбуждающее действие. Для меня это – стимулятор. И мой мозг начинает чувствовать будоражающее чувства *присутствия контроля*! Они выпивают две рюмки и хотят лечь в постель, а я выпиваю две рюмки и, честное слово, ноги сразу же несут меня в город!

Я на уровне *разума* реагирую на алкоголь по-другому. «И еще одно», - сказали они мне, - «Когда мы выпиваем, у нас не только появляется легкое чувство потери контроля, но также нас начинает тошнить, а нам это не нравится, поэтому пару рюмок – это все, что мы хотим выпить». Мы часто пытались напоить таких людей, но они говорили нам: «Нет, нет, мне уже плохо от этого, я больше не хочу!» Вот *нормальная* реакция на алкоголь.

Алкоголь – это ядовитое вещество, оно уничтожает ткани человека. Когда здоровый человек вводит его в свой организм, его мозг и тело вынуждены реагировать тошнотой, как бы говоря ему: «Отрыгни это все из себя!» Когда же я ввожу его в свой организм, вместо того, чтоб тело начало реагировать тошнотой, оно начинает чувствовать *Физическую Тягу*, которая требует *больше* этого вещества! Их тело говорит: «Пойди поблудай!» Мой же организм говорит мне: «Давай *еще!*» Так что, я не только *умственно* реагирую на алкоголь по-другому, но и моя *физиологическая* реакция так же отличается. Итак, разница между нормальным и ненормальным определяется тем, «А как происходит у большинства людей?» Если большинство, 9 из 10, реагируют определенным образом, а один из 10 реагирует так, как я – значит, моя реакция считается ненормальной, соответственно, считается, что у меня аллергия на алкоголь. Вы не можете это *увидеть*. Вы можете только *почувствовать* это. И только алкоголики *чувствуют* это. Пока я искал сыпь, искал расстройство кишечника, я не видел аллергии. Ее можно только почувствовать, и *только* мы, алкоголики, *чувствуем* ее.

Джо:

Знаете, я просто обожаю наблюдать за нормальными, умеренно, социально-приемлемо пьющими людьми – меня это просто приводит в восторг. Видел одного такого вчера в самолете. Представьте, он заказал выпить, взял себе что-то безалкогольное, чтоб смешать с выпивкой, налил его в стакан со льдом, вылил туда свою бутылочку. Они покупают такие малюсенькие смешные бутылочки в самолетах, мне кажется, сейчас их продают по 4 доллара. Там вообще нечего пить в этой бутылочке! Но, как бы там ни было, вот что он сделал. Налив все в стакан, он взял маленькую палочку и началась «Церемония Смешивания!» Я не очень-то разбираюсь как нужно смешивать, когда дело доходит до выпивки, но он смешивал, и смешивал, и смешивал, и через некоторое время, он положил свою палочку, и... знаете, что он сделал после этого? Он взял свой журнал и начал читать этот гадский журнал! Я сижу, смотрю на него, и мне хочется сказать: «Пей свое чертово пойло! Или зачем ты его взял??»

Вот что мы называем употребление алкоголя не по назначению!

Вот это, наверное, нормально, но я считаю, что это безумие так пить.

Прочитаем вот это:

Мнение Доктора, стр. xxii, 3-й абзац.

Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией к алкоголю, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, остававшееся непонятным при другом подходе.

И это проясняет многое из того, чего я раньше не мог понять. Мне стало ясно, почему я каждый раз шел в бар с намерением выпить пару рюмок, а следующее, что я видел, была полночь, или три часа ночи следующего дня или следующей недели, и я недоумевал: «Что, черт возьми, произошло? Я же просто пошел туда выпить пару рюмочек!» И эта идея об аллергии к алкоголю заинтересовала меня. Она объяснила многое, что при другом подходе оставалось непонятным.

Давайте откроем страницу xxiv, 2-й абзац. Хороший учебник никогда не скажет вам о чем-то, чтоб потом не дать дополнительной информации для закрепления материала. Здесь было сказано об аллергии. Давайте откроем страницу xxiv и расширим этот вопрос...

Мнение Доктора, стр. xxiv, 2-й абзац.

Мы полагаем, и несколько лет тому назад утверждали то же самое, что действие алкоголя на этих хронических алкоголиков есть проявление аллергии.

Я раньше ненавидел это слово! Они все называли меня *хроническим* алкоголиком. Я терпеть этого не мог! И, если честно, мне и сегодня это слово не нравится. Но я узнал, что хронический означает всего лишь, что вы делаете что-то снова, снова и снова. Соответственно, я был хроническим пьющим человеком или хроническим алкоголиком. И это «проявление аллергии» и...

что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться; потеряв однажды уверенность в своих силах,

утратив опору в материальном мире, они громоздят свои проблемы одна на другую, и им становится удивительно трудно их решать.

Вы знаете, это «проявление аллергии» о котором Чарли говорил, как о «феномене тяги» *после* того, как мы выпьем некоторое количество алкоголя. У нас никогда нет тяги *до* того, как мы выпьем. *Феномен тяги* развивается только *после* того, как мы выпьем, и после этого нам необходимо добавлять, добавлять и добавлять. И это проявляется *только* у алкоголиков, не-алкоголики не испытывают тягу после того, как выпьют – просто не испытывают. Они пьют столько, сколько хотят – обычно, это две-три рюмочки. И это все, что им нужно, потому что у них нет этого *феномена тяги*, как у нас, алкоголиков.

Действие клубники на того, у кого аллергия на клубнику, проявляется в виде сыпи. Действие молока на того, у кого аллергия на молоко, проявляется в виде расстройства кишечника. Действие амброзии на того, у кого аллергия на амброзию, проявляется в виде насморка, слез и раздражения слизистой.

Действие алкоголя на того, у кого аллергия на алкоголь, проявляется (и это называется *феноменом тяги*. Силкуорт использовал слово *феномен*, потому что он не понимал до конца это явление) в виде физической тяги в *теле*, которая, *после* того, как мы начали пить, требует больше алкоголя.

И слово *тяга* – очень, очень важное слово. Сегодня я часто слышу такие слова: «Я пришел в АА и четыре года испытывал *тягу* к выпивке!»

Нет! В контексте Большой Книги, это неправильное использование слова *тяга*. Можно испытывать потребность выпить, или желание выпить, или страстное желание выпить. Но единственный случай, когда алкоголик может испытывать *тягу*, это после введения алкоголя в свой организм. Тогда *Физическая Тяга* развивается и мы не можем уже остановиться, и напиваемся.

Поэтому, в разделе о выздоровлении в книге, когда вы видите слово *тяга*, оно всегда относится к *телу* и никогда к *разуму*. Мы будем использовать слово *одержимость* для разума. (*другой вариант – навязчивость, навязчивое мышление – прим. пер.*) А слово *тяга* оставим для тела.

И далее, на странице xxvi, доктор говорит о пяти разных типах пьющих людей. И затем он еще раз разъясняет эту идею о том, что *феномен тяги* есть проявление *аллергии*. Давайте рассмотрим эти 5 видов пьющих людей. Он говорит...

Мнение Доктора – стр. xxvi, последний абзац.

Классификация типов алкоголиков представляется весьма трудным делом, и ее детальное рассмотрение не входит в задачу этой книги.

Тип 1

Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально неустойчивы. Подобный тип нам хорошо знаком. Они постоянно “завязывают навсегда”. Они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле.

Тип 2

Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он выдумывает различные способы выпивки. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку.

Тип 3

Есть тип человека, который всегда убежден, что после некоторого периода полного воздержания он может пропустить стаканчик без опасений.

Тип 4

Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям.

Тип 5

Кроме того, есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, доброжелательные люди.

Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу. И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, – это полное воздержание.

И вот, как мне кажется, о чем он говорит – если мы все, алкоголики, сегодня выпьем – не дай Боже этому случиться! – но если мы сделаем это, мы не будем все вести себя одинаково. Через некоторое время, один из нас, напившись пива, начнет пускать слезу: «Ой-ой-ой, как мир несправедлив ко мне!». А кто-то другой начнет прыгать, кричать, дурачиться и ему будет очень и очень весело. А кто-то с кем-то обязательно затеет драку, это уж точно.

Мы много всего вытворяем, но если мы настоящие алкоголики, есть одна вещь, которую мы все делаем обязательно – после первой рюмки мы начинаем искать вторую. Феномен тяги берет над нами верх! Аллергия проявляет себя и теперь, когда мы уже не можем остановиться, мы выпиваем третью рюмку, затем четвертую, пятую, шестую, десятую и так далее, пока не напьемся и не попадем в какую-нибудь передрагу.

И, по сути, нет никакой разницы, родились мы с этим или мы допились до этого состояния. Я, например, уверен, что родился с этим. Первый раз я выпил в 14 лет, аллергия сразу проявила себя и я в тот вечер напился. Каждый раз, когда я выпивал, я напивался. Я пил 26 лет. Я даже не помню, чтоб когда-либо я выпивал лишь одну рюмку чего-либо алкоголесодержащего. Она всегда приводила к двум, трем, пяти, шести, восьми, десяти и так далее.

Некоторые из вас, я уверен, пили безопасно в течение нескольких лет, но когда-то вы перешагнули эту линию, и то же, что произошло со мной сразу, начало происходить с вами после нескольких лет выпивки.

Если бы вы и я могли пить и не напиваться, где бы мы сейчас были? Да, мы выпивали бы как все, и нас бы здесь не было но, как видите, мы не можем этого делать. И вот что у нас есть общее в Анонимных Алкоголиках – мы не можем пить и не напиваться!

Тогда, в 30-е годы, это было «Мнение Доктора». В 30-е было известно очень мало об обмене веществ. Сегодня известно намного больше! Сегодня мы знаем, что когда мы съедаем что-либо, например, кусочек хлеба или мяса, и разум и тело определяют, что это такое. Определенные органы тела начинают вырабатывать определенные вещества, называемые ферментами. Они атакуют эту еду и начинают расщеплять ее и разделять ее на пригодные к использованию и непригодные к использованию элементы. То, что организм может использовать, например, протеины, аминокислоты, витамины – оно

будет удерживать. То, что непригодно к использованию, будет выведено из тела через мочу и кишечник. Это называется обменом веществ. Сегодня уже доказано, что «Мнение Доктора» – уже больше не мнение. Это самая что ни на есть *правда!*

Давайте взглянем на минутку на следующую схему, и я хочу подчеркнуть, что это НЕ информация АА. Анонимные Алкоголики не вступают в какие-либо споры или дискуссии на тему, почему у нас есть аллергия, потому что это может вызвать противоречия. Но эта информация, предоставленная нам несколько лет назад профессиональными медиками, настолько интересна и обладает такой глубиной и значением для таких людей, как мы, что я думаю, было бы упущением с нашей стороны проигнорировать ее. Давайте посмотрим:

В центре этой схемы мы видим 9 человек, которые пьют безопасно. У них нет проблем с алкоголем. Они выпивают рюмку-две, их мозг и тело определяют это, начинается выработка ферментов, ферменты атакуют алкоголь, расщепляют его, он превращается в ацетальдегид, затем в ацетоуксусную кислоту, затем в ацетон. На последних стадиях процесса, получается конечный продукт, состоящий из воды, сахара и углекислого газа. Вода будет выведена через мочеполовую систему и кишечник. Сахар – это калории, энергия, пустые калории – никаких аминокислот, никаких витаминов – просто вид энергии. Тело будет сжигать их, а остатки превратятся в жир, для использования в дальнейшем. Углекислый газ будет выведен через легкие.

В организме нормального, умеренно пьющего человека, алкоголь перерабатывается на уровне приблизительно одной унции в час (***28.3 грамма чистого спирта – прим. пер.)*** Я знаю, что у разных людей этот показатель может различаться, но в среднем – это одна унция в час. И если они не пьют больше этой одной унции в час, то они и не напиваются! Их организм перерабатывает алкоголь, сжигает энергию и избавляется от всего этого в течение часа. Очень редко можно встретить умеренно пьющего человека, выпивающего более унции в час. Если вы окажетесь рядом с таким человеком, выпивающим больше нормы, лучше держитесь от него подальше, потому что пройдет немного времени, и он может сблевать вам на одежду! Он или пойдет спать, или сблюет на вас, одно из двух.

Слева на схеме мы видим того одного, кто не может пить безопасно, у кого болезненное отношение к алкоголю. Когда мы, алкоголики, вводим алкоголь в свой организм, начинается тот же процесс, который мы видели у нормальных людей – ферменты атакуют алкоголь, расщепляют его, он превращается в ацетальдегид, затем в ацетоуксусную кислоту и затем в ацетон. И, похоже, в наших организмах, необходимые для завершения процесса ферменты, расщепляющие ацетон до конечного продукта, состоящего из воды, сахара и углекислого газа, находятся в недостаточном количестве и/или являются недостаточного качества, чем в организме не-алкоголика. Поэтому, получившийся ацетон находится в нашем организме дольше, чем нужно.

Сегодня уже доказано, что ацетон, введенный в организм человека и остающийся в нем существенный отрезок времени, порождает *физическую тягу* к большему количеству самого себя. В теле не-алкоголика эта стадия проходит так быстро, что тяга никогда не случается. В нашем теле ацетон остается достаточно долго, тяга развивается и требует вторую рюмку.

И, просто представьте – у вас уже есть внутри почти весь ацетон от первой рюмки, теперь вы выпиваете вторую. Уровень ацетона поднимается! И если именно ацетон вызывает тягу, то тяга становится еще сильнее после второй рюмки.

Вы выпиваете третью. Внутри вас еще достаточно ацетона от первой рюмки, почти весь от второй, и вот, вы добавили еще с третьей, и тяга усиливается и требует четвертую. И снова и снова уровень ацетона повышается, а тяга становится сильнее!

В полночь мы валяемся на стоянке машин. Нас сбила машина, нам поломали ногу, к нам подбегают, нас спрашивают: «Можем ли мы Вам чем-то помочь?» А мы отвечаем: «О Господи! Конечно, можете! Дайте мне еще выпить!» Видите, наша тяга выпить в 12 ночи после 30 рюмок сильнее, чем тяга в 6 вечера после двух рюмок! Это объясняет мне, почему мне всегда было мало! Я пил 26 лет, и никогда не мог выпить столько, сколько хочу! Я выпивал намного больше, чем мне было нужно, даже больше, чем я мог выдержать, но мне всегда было мало! Потому что, чем больше вы пьете, тем сильнее тяга, а чем сильнее тяга, тем больше хочется выпить. И конца этому не видно!

И если бы эта ситуация никогда не ухудшалась, мы, возможно, и научились бы с ней жить. Но мы знаем, что у нас не просто болезнь, а у нас *прогрессирующая* болезнь, которая всегда становится хуже, и никогда – лучше.

Сегодня мы знаем, что в процессе употребления алкоголя, и чем больше и дольше мы употребляем, тем больше тканей организма мы уничтожаем. Алкоголь – это разрушитель тканей человеческого организма. И в процессе этого разрушения, похоже, в первую очередь страдают два органа – это *печень* и *поджелудочная железа*. Сегодня мы знаем, что это те органы, которые как раз и вырабатывают ферменты, необходимые для расщепления алкоголя.

В процессе употребления мы наносим им вред и они начинают вырабатывать ферментов все меньше и меньше, тяга становится все сильнее и сильнее и, как результат, пьянство усугубляется и усугубляется. Мы знаем также, что по мере своего старения, организм снижает количество вырабатываемых ферментов, и хотелось бы, чтоб это была неправда, но поверьте мне, это так, я испытываю это на себе. Если я выпью сегодня после двадцати с лишним лет трезвости, я не начну снова с того места, на котором оставил это занятие 20 с лишним лет назад – нет! Тяга будет еще сильнее, пьянство будет еще страшнее и неприятности в результате этого будут еще круче из-за фактора моего возраста.

Итак, у нас имеет место не просто физиологическое расстройство, а *прогрессирующее* физиологическое расстройство, благодаря двум факторам: повреждение организма и его старение.

Теперь, видя это, я могу принять тот факт, что я уже не могу безопасно употреблять алкоголь. Пока я не увидел этого, я был уверен, что должен быть какой-то путь, как пить и не напиваться, и я чуть не убил себя, пытаясь его найти! Но теперь, видя это, я способен принять тот факт, что безопасно пить у меня больше не получится.

Итак, если это все, что не ладно со мной, и если это все, что не ладно с вами, то давайте пустим в конце собрания шляпу по кругу, да пойдем по своим домам, и больше нам с вами никогда ходить на группы АА не нужно. Но, как видите, это – лишь половина моей проблемы. Вторая половина сидит здесь, у меня в голове. Если я никогда не возьму первую рюмку, эта аллергия не сможет мне навредить. У меня есть друг, у которого также есть аллергия, правда, на рыбу. Каждый раз, когда он ест рыбу, у него опухает гортань. Он давится, чуть ли не до смерти. Но не в этом его проблема, тот факт, что у него аллергия, мы не берем во внимание, потому что пока он не ест рыбы, с ним ничего не случается. Но у него что-то не ладно здесь, в голове, когда дело доходит до рыбы. Переключатель какой-то не срабатывает, или лампочка не зажигается, или еще что-то.

Время от времени его разум говорит, что сегодня можно скушать рыбки. И он ест! А потом у него распухает горло, и каждый раз вся эта история заканчивается в больнице. И я уверен, что каждый раз все это начинается приблизительно так...

«Ну, я уже не ел никакой рыбы 90 дней! Конечно, почему бы мне не попробовать всего *один* кусочек!» Или он говорит: «Все дело в толстолобике, которого я ел раньше! А если я буду есть только пеленгаса, со мной ничего не случится!» Или он может сказать: «Во всем виноваты люди, с которыми я ел рыбу до этого! Вот если бы поменять окружение...» Какой бы ни была причина, разум дает ему разрешение поступать таким образом.

И у меня такая же история с алкоголем. Если я начинаю жить, основываясь на своих силах, время от времени мой разум говорит мне, что **МОЖНО** выпить. И я выпиваю и аллергия берет надо мной верх. Поэтому настоящая проблема находится скорее в *разуме*, чем в *теле*. Давайте посмотрим на разум. Доктор говорит...

И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, – это полное воздержание.

Другими словами, если мы подвержены аллергии на алкоголь и у нас появляется тяга пить еще после того, как мы выпили, он предлагает нам вообще не пить и точка! Поэтому теперь мы будем говорить о самой опасной части болезни. А самая опасная часть болезни алкоголизма – это когда мы *не* пьем. Знаете, почему она так опасна? Потому что мы *думаем* о выпивке!

Давайте вернемся к странице xxv и поговорим о *разуме*. Помните, что болезнь двухсоставная. О *физической аллергии* мы уже говорили подробно. Теперь поговорим об *одержимости разума*. На странице xxv написано...

Мнение Доктора – стр. xxv, 2-й абзац

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем.

Многие алкоголики всерьез обижаются, когда слышат это. Они говорят: «Нет, я не поэтому пью. Я пью потому, что мне нравится вкус алкоголя!» Я не буду спорить с ними об этом – мне, например, нравится вкус холодного пива, и всегда нравился, сколько я себя помню. И мне также нравится вкус холодной воды из горного источника. Но я никогда не садился и не выпивал ящик холодной воды из горного источника! Видите, это пиво делало со мной что-то, чего не делала родниковая вода.

Все мое детство я был где-то в стороне от людей, от шумных компаний, всегда желая быть их частью но, понимая, что никогда не буду. Я всегда знал – что бы я не сказал, что бы я не сделал, это будет неправильно, люди будут смеяться и я останусь в смущении. А женщины! Я даже не мог к ним приблизиться. У меня просто язык отнимался, я и слова сказать не мог в их присутствии, я боялся их до смерти!

И, как-то вечером, кто-то налил мне виски. И *все* эти страхи исчезли! И впервые в жизни, девушка позволила мне пригласить ее на танец. Она позволила мне отвезти ее домой впервые в жизни! Мы сели на заднем сидении старого Шевроле и мне было позволено делать такие вещи, о которых я так давно мечтал! Мне нравилось то, что делал для меня алкоголь! А если бы у меня было легкое чувство опьянения и *потери контроля*, позывы к тошноте, конечно, мне бы это не понравилось. Но, как видите,

алкоголь дал мне это восхитительное и волнующее чувство *полного контроля* и позволил мне действовать так, как я никогда до этого не мог.

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем.

Я думаю, всем из нас хорошо знаком этот *эффект* в самом начале употребления. Конечно же, я испытывал этот самый *эффект*, и были причины, чтобы продолжать пить. Но мы также знаем, что алкоголизм – это прогрессирующее заболевание. Со временем становится только хуже. А еще через время, я начинаю делать некоторые вещи, о которых говорил Чарли. И я начинаю пить все больше и больше, и начинаю просыпаться по утрам с чувствами легкой вины, стыда и угрызений совести за свое поведение в пьяном виде. И из-за этого я пью снова, чтобы избавиться от этих чувств, вот вам еще *эффект*, который побуждает меня пить.

И вот, шли года, одна за другой проходили беды в моей жизни, и под конец, я уже пил ради самого болезненного *эффекта*, какой только возможен – ради полного *беспамятства*! Но есть одно «но» в беспамятстве – это пробуждение! И тогда нужно начинать все это снова. Поэтому, существует много, много *эффектов* ради которых мы пьем и, прогрессируя, дело становится хуже и хуже. Доктор говорит...

Это ощущение столь неуловимо, что, несмотря на признание причиняемого вреда, через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно. Их жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринимается ими как единственно нормальная.

И я не мог отличить правду от лжи, потому что моя алкогольная жизнь для меня стала нормой. Везде, где я бывал, присутствовал алкоголь. Если в баре, в который я ходил, люди пили не так, как я, я переставал туда ходить. Вот поэтому я и ходил в бар «Зебра». И вот однажды я проснулся утром, и меня осенила одна мысль. Я повернулся к своей жене Филлис и сказал: «Филлис, ты понимаешь, что большинство людей не пьют так, как мы?» И знаете, что она ответила? Сразу скажу, что я такими словами не выражаюсь, но это ее слова. Она сказала: «Хрень собачья!» - так и сказала! «Все наши знакомые пьют так же, как мы». И, представьте себе, я подумал: «А ведь это правда!» То есть, моя алкоголическая жизнь стала *нормальной*. *Ненормальное* стало *нормальным*! И в этом свете я с трудом мог отличить правду от лжи.

Дальше доктор рассказывает, как такие люди, как мы, чувствуют себя, когда они трезвы, во время вынужденных периодов трезвости. Он говорит...

Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность,

Добавьте к этому еще несколько слов, о том что «мы полны чувства вины, стыда и угрызений совести». И, если вы помните, когда мы первый раз начали трезветь и пришли сюда новичками, нам говорили, что если мы не будем пить, мы лучше станем чувствовать. Да, это правда! Мы станем лучше чувствовать недовольство, станем лучше чувствовать злость, и многие другие вещи. Мы будем бегать туда-сюда, чувствуя себя паршиво и гадко, с огромным желанием чувствовать себя лучше, и зная только *один* способ почувствовать себя лучше. Мы начинаем думать, что бы для нас могли сделать *одна-две* рюмочки или бокальчика. Мы не думаем о том, что с нами сделают 20 или 30 рюмок. Мы думаем, что нам дадут *одна* или *две*. Дальше он говорит...

если не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно.

А *безнаказанно* всего лишь означает, что те люди пьют и, по-видимому, не испытывают никаких проблем. И...

После того как они уступают своему желанию снова, а многие уступают,

После того, как мы все-таки соглашаемся и выпиваем пару рюмок...

развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения – никогда больше не пить.

И сколько же раз я это делал? А сколько раз вы проделывали это? Выходя из одного из тех больших запоев – длительных по времени запоев – и обещая другим и себе, и любому, кто будет слушать: «Я *никогда* больше не буду этого делать! Я завязал! Я обещаю вам, я завязал!»

Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренного перелома в психологии, то надежд на излечение – немного. (*На выздоровление – прим. пер.*)

Итак, мы можем закончить уже говорить о *теле*. Он говорит уже о *психических изменениях* разума. Далее в нашей книге, мы увидим описание таких *изменений психики*, как *духовный опыт*, *духовное пробуждение*, *личностные изменения*, все эти 4 понятия – это *изменения психики*. «Надежд на выздоровление – немного». Значит, изменение должно произойти здесь, в голове.

Давайте еще раз посмотрим на схему. Слева мы видим, что из-за аллергии мы не можем больше безопасно употреблять алкоголь. Но, как мы уже сказали, это не будет нас беспокоить, пока мы не возьмем первую рюмку. То есть, на самом деле наша проблема – справа на схеме. Настоящая проблема находится в *разуме*, который говорит нам, что мы *можем* выпить, а не в *теле*, которое убеждает нас, что мы *не можем* пить. Доктор сказал нам тогда, и нам говорят об этом сейчас – изменить такое положение вещей невозможно. Единственный способ выздороветь – это прийти к такому образу жизни, когда наш разум не будет нам говорить, что нам **МОЖНО** пить!

И мы здесь имеем дело с нашими эмоциями, мы имеем дело с нашим образом мыслей. Мы также имеем дело с нашими чувствами – что мы чувствуем, когда мы трезвы. Мы ведь очень и очень сложные создания! Не только физически, но мы сложны также и в плане психики. И все люди испытывают какие-то эмоции, все люди испытывают время от времени злость, недовольство, страх, беспокойство, депрессию, возбуждение, бурную радость, вину, угрызения совести – все это чувства, присущие любому человеку.

Когда-то в прошлом, когда мы начали испытывать эти чувства, пока мы выросли, мы искали для них решения. И, например, я, когда был ребенком, был просто эмоциональным инвалидом! Я вообще с трудом мог функционировать в нормальном обществе. Всегда напуган до смерти, всегда взволнован, всегда раздражен, всегда делал то, чего делать не следует и чувствовал вину и угрызения совести с этим связанные. Раньше я думал, что только у нас, у алкоголиков так бывает. Но сейчас я обнаружил, что это вообще нормально для детей и подростков в период взросления. Эти виды чувств

испытывает каждый. И все начинают искать какой-то ответ для всего этого, и находят его совершенно по-разному.

Некоторые люди находят, что когда они не очень хорошо себя чувствуют в эмоциональном плане, они могут пойти и заняться какой-то работой, и дополнительный труд приносит им облегчение. Некоторые обнаруживают, что во время эмоциональной взвинченности им становится лучше, если они съедят какую-то определенную пищу. Некоторые в период взволнованности и беспокойства находят расслабление в сексе. А кто-то обнаруживает, что есть такая штука, как казино, и можно пойти, немного поиграть и самочувствие улучшается.

И совершенно нет разницы, что помогает вам почувствовать себя лучше. Когда вы находите решение своей эмоциональной проблемы, ваш разум действует как карта памяти. Он немедленно записывает решение. И причина, по которой он это делает, это то, что вам в следующий раз, когда возникнет эта эмоциональная проблема, уже не нужно будет искать решение. Ваш разум выдаст вам его немедленно. «Ну, немного поиграть в казино – и я чувствую себя лучше», или «вот эта еда обычно приносит мне облегчение», или «этот вид работы мне помогает», или что угодно.

И это называется *Умственным*, или *Психическим Привыканием*, и у каждого это есть! Вы знаете, мы умственно привыкаем к некоторым маркам автомобилей. Мы умственно привыкаем нашим парикмахерам; привыкаем к определенным видам моющих средств. Когда у нас появляется проблема, мы находим решение, разум записывает это решение, и выдает его нам каждый раз, когда эта проблема снова появляется.

И, будучи подростком, у меня были эти эмоциональные проблемы. И как-то вечером, как вы помните, кто-то налил мне 'самопального' виски, и немедленно мои проблемы были решены. И это удивительное чувство присутствия контроля и уверенности в себе пришло ко мне. И мне было позволено пригласить девушку на танец, отвезти ее домой и позволить себе некоторые вольности на заднем сидении старенького Шевроле. Выпивка решила мою проблему в тот вечер. Мой разум немедленно записал, что выпивка для меня сделала, и в следующий раз, когда я попал в ситуацию, где чувствовал себя неуверенно, мой разум сказал: «Если ты найдешь выпить, ты почувствуешь себя лучше». И я нашел виски, и – о Боже! – волшебство повторилось. Другими словами, алкоголь стал *решением* моих эмоциональных проблем.

Если бы я не был алкоголиком и этот способ бы сработал для меня, это было бы замечательно! Но у меня уже была физическая аллергия. И когда я решил свою проблему с помощью алкоголя, это, конечно помогло мне чувствовать себя лучше, но это также запустило мою аллергию, и я стал выпивать больше, чем намеревался, и заканчивал уже пьяным. И я повторял этот цикл снова и снова – *разум* приводил меня к выпивке, а *аллергия* приводила меня к тому, что я напивался. Ответ моего разума на эмоции, которые я испытывал после очередной пьянки, снова заставлял меня пить; первая рюмка как всегда запускала аллергию, и по прошествии времени, все становилось хуже, и хуже, и хуже. Ведь это – прогрессирующая болезнь, и пьянство со временем становится все крепче и крепче, а неприятностей случается все больше и больше. Беспокойство, раздражительность, вина, угрызения совести становятся все сильнее и сильнее. Эмоциональный фон ухудшается и ухудшается, и это включает идею о том, что можно выпить первую рюмку. *Разум* уничтожает *тело*, а *тело* уничтожает *разум*.

«Тебе нужно что-то делать со своим пьянством». И первое, что мы, алкоголики делаем со своим пьянством – мы решаем, что нам нужно контролировать процесс питья. «Сегодня я выпью только два бокала пива». «Сегодня я выпью всего лишь две рюмки».

«Сегодня я пойду в магазин и куплю чекушку, потому что никто не способен напиться, если выпьет всего лишь чекушку». И я трачу три, четыре, пять или шесть часов, пытаюсь контролировать свой процесс употребления, находясь в употреблении. Кто-нибудь из вас когда-нибудь пытался контролировать употребление, находясь в нем? Неудивительно, почему у вас не получилось – теперь-то я знаю, что дело в аллергии.

И вот, после четырех, пяти или шести лет попыток контролировать свое употребление, я сказал себе в один прекрасный день: «Чарли, мне кажется, ты больше не можешь пить!» *Много* времени прошло, пока я, наконец, это понял. И я сказал: «Я не верю, что смогу пить дальше!». А что мы, алкоголики, делаем, когда наконец решаем, что нам больше нельзя пить? Мы достаем самый полезный из имеющихся у нас инструментов – он называется Сила Воли. И мы говорим: «Теперь будет по-нашему! Мы завязываем с выпивкой. Мы больше не выпьем ни одной рюмки, пока живы!» И, если вы не алкоголик, то поверьте мне, когда мы говорим, что *бросаем* пить, это именно то, что мы собираемся сделать. Вы же видите, что мы люди с *сильной волей*. Мы можем использовать нашу силу воли чтобы справляться со всеми остальными проблемами, и мы уверены, что также можем задействовать ее и в этом случае, и мы на самом деле намереваемся бросить пить.

И вот, проходят дни, а я, кстати сказать, ничего со своими эмоциями не делаю. Я просто перестал пить. И дни проходят, а эмоции накапливаются. Страх, вина, угрызения совести, стыд, волнение, депрессия становятся сильнее и сильнее. Нас убивает не что-то глобальное, а обычные маленькие житейские вещи, через которые в течение дня проходят все люди. Это – просыпаться каждое утро и идти на работу. Это – стерва-жена. Это – деспот-муж. Это – кричащие дети. Это – подгоревшая сарделька, порванные шнурки, спущенная шина – все, через что проходит каждый, и эти эмоции начинают накапливаться в нас.

И через время, разум говорит: «Выпей, и ты почувствуешь себя лучше!» Но помните, я же выставил против этого силу воли, и моя сила воли говорит: «Нет, сэр! Мы не будем сегодня пить! Мы завязали!» И мы действительно не пьем в тот день.

На следующий день, эмоции все еще здесь и их стало еще больше и разум говорит: «Боже мой! Ну выпить чуток – и мне станет лучше!» И сам же отвечает: «Нет, сэр! Мы бросили, и никогда уже пить не будем!»

На следующий день эмоции все еще тут, и их накопилось еще больше, чем вчера, и разум опять говорит: «Черт возьми! Ты уже трезвый 90 дней! Ты доказал, что ты – не алкоголик. Один бокал никому не повредит!» И тут же: «Нет! Мы не будем этого делать! Мы завязали! Мы дали клятву, в конце концов! Мы никогда больше не выпьем!»

На следующий день эмоции все еще на высоком уровне и продолжают накапливаться и накапливаться, и разум говорит: «Короче, каждый, кто продержался трезвым 92 дня уже *заслужил* для себя право выпить!» И мы начинаем размышлять об этом прекрасном чувстве уверенности в себе, которое появляется после одной или двух рюмок. Мы начинаем думать о чувстве легкости и комфорта, о котором здесь пишет доктор Силкуорт. И когда мы начинаем размышлять над тем, что алкоголь может *сделать для нас*, мы начинаем отталкивать от себя мысли о том, что он на самом деле *сделал нам*.

И мы начинаем забывать тюрьму. Мы забываем свою последнюю аварию. Мы забываем развод, суд, больницу. Наш разум начинает выдавать нам одну и только одну вещь – что алкоголь *сделает для нас*. И потом, когда приходит желание выпить, сила воли уже не с нами. Потому что сила воли только тогда может послужить нам, когда разум видит, что что-то не так с тем, что он хочет сделать.

И непосредственно перед тем, как выпить, мы не видим в этом ничего плохого. Сила воли перестает существовать. Мы выпиваем. Мы запускаем аллергию. Мы проходим через все давно известные стадии веселья. И мы выходим с угрызениями совести и твердым решением больше так не поступать, и затем снова и снова повторяем этот цикл – разум уничтожает наше тело, а тело заставляет пить снова и снова. И если вы не можете безопасно пить из-за *тела*, и если вы не можете не начинать пить из-за *разума*, значит вы стали полностью *бессильны* перед алкоголем. И вот в этом состоит наша проблема!

Итак, если вы хотите решить проблему, вы должны иметь возможность с какой-то стороны к ней подступиться и атаковать. Посмотрим еще раз на схему. Я не могу атаковать ее слева. Я ничего со своей физиологией сделать не могу. Но, может быть, я могу атаковать ее справа, на уровне разума? Если я смогу найти такой образ жизни, при котором я буду трезвым и не буду беспокойным, раздражительным и неудовлетворенным. Если я найду такой образ жизни, при котором я буду трезвым и не буду переполнен стыдом, страхом, чувствами вины и угрызений совести, а буду чувствовать тишину, душевный покой и счастье. Может быть, я найду такой образ жизни, при котором я буду трезвым и смогу испытывать восхитительное «чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок» (**Мнение Доктора, стр. xxv, 2-й абзац**). Может быть, я найду такой образ жизни, при котором я не буду нуждаться в алкоголе для того, чтобы чувствовать себя лучше.

И вот это и называется *Выздоровлением*. Когда мы пользуемся нашей Программой, работаем по Шагам, эти чувства, которые изображены внизу на схеме, начинают исчезать и на их место приходят мир, душевный покой и счастье, и при таких условиях наши эмоции не накапливаются до такого уровня, когда наш разум предлагает нам выпить, чтобы почувствовать себя лучше – потому что мы *уже* чувствуем себя лучше! Вот что 12 Шагов Анонимных Алкоголиков *делают для нас*. Содружество само по себе не может вызвать такие изменения. Программа – может! Давайте прочитаем следующее утверждение в Большой Книге. Там написано...

Мнение Доктора – стр. xxv, последний абзац.

С другой стороны – как бы странно это ни казалось тем, кто не понимает этого, – как только такая психологическая перемена произошла, тот человек, который, казалось, был обречен, у которого накопилось столько проблем, что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать свое желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам.

Как Чарли уже заметил, эти немногие простые правила и есть 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. И в книге «12 Шагов и 12 Традиций» говорится о том, что если сделать эти принципы своим образом жизни, мы можем вытеснить одержимость выпивкой и стать счастливыми, полезными и цельными личностями, и это называется Выздоровление, и *именно* для этого написаны 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

ИСТОРИЯ БИЛЛА

Чарли:

Мы поговорили о Проблеме, поговорили о физической аллергии, которая уверяет нас, что мы не можем пить *безопасно*; поговорили о навязчивом мышлении, которое уверяет нас в том, что мы не сможем *удержаться* от выпивки. И окончательным выводом было то, что если мы не можем *безопасно* пить и не напиваться, и если мы не можем *удержаться* от выпивки, то мы становимся *полностью бессильными* перед алкоголем. И

почти определенно наши жизни становятся неуправляемыми, если не в то время, то стоит нам еще немного попить, и они точно станут.

И сейчас мы посмотрим на пример одного парня, у которого была эта проблема. Хороший учебник никогда не расскажет вам что-либо, не давая дополнительную информацию, чтобы закрепить этот материал. И мы посмотрим на «Историю Билла», и его история – это классический пример алкоголика с аллергией и одержимостью разума.

Мы должны помнить, что в самом начале своего выздоровления Билл быстро понял, насколько ценно делиться своей историей с другим алкоголиком, после его встречи с Доктором Бобом. Доктор Боб тогда сразу смог увидеть и *свою* проблему. Они пошли вместе к Биллу Дотсону, рассказали ему свои истории, и Билл Дотсон смог увидеть свою проблему в их историях. И они очень рано поняли эту необходимость одного алкоголика идентифицировать себя с другим, чтобы таким образом один алкоголик мог привлечь внимание другого и заинтересовать его. И когда Большая Книга впервые готовилась к печати, они знали, что они не смогут сесть лично с первым человеком, например, в Калифорнии, и рассказать свои истории, один на один. Поэтому Большая Книга должна была охватывать и этот вопрос.

Поэтому они сказали: «Поместим историю Билла в самом начале книги. И другой алкоголик, читая его историю, сможет себя идентифицировать с Биллом. И если он сможет идентифицировать себя с Биллом и увидеть *его* алкоголизм и *его* действия для выздоровления из этого состояния, он может начать верить и надеяться, что если Билл Уилсон выздоровел, то и сам он сможет также выздороветь от этого состояния».

Многие люди говорят: «Нам трудно идентифицировать себя с Биллом Уилсоном, потому что, в конце концов, он был юристом с образованием вечерней школы, а мы нет. В конце концов, он был перекупщиком на Нью Йоркской фондовой бирже, а мы нет». Многие женщины говорят: «Мы не можем себя с ним идентифицировать, потому что он мужчина». И некоторые люди говорят: «Ну, он старше нас, и мы не можем себя идентифицировать с ним». Но если мы посмотрим на то, как Билл думает, как Билл ведет себя и как Билл пьет. Если мы *настоящие* алкоголики, быть такого не может, чтоб мы не смогли идентифицировать себя с Биллом Уилсоном!

И сейчас, в «Истории Билла» мы будем искать *идентификацию, общность*. Мы будем смотреть, как прогрессировал алкоголизм. Мы увидим, как в конце концов он допился до самой болезненной стадии – пьянство ради полного беспамятства. Затем мы посмотрим и увидим, как Билл выздоравливал от алкоголизма. И если мы себя идентифицируем с ним, тогда мы сможем начать *верить*, что если *он* смог сделать это, то, может быть, и *мы* сможем тоже. Идентификация – начало *веры*, начало *надежды*...

Джо:

Вы знаете, я тоже думал, что не смогу идентифицировать себя с Биллом, потому что я видел его фотографии, и он на них уже немолодой человек. Я так думал. Хотя ему было 43 года, когда книга была написана, то есть, он был еще относительно молод. Но когда я начал изучать «Историю Билла» в книге, я начал замечать, насколько он был полон оптимизма! Трудолюбивый, у него была огромная сила воли, он был человеком, который сделал себя сам, и был весьма успешен, чего от него не отнять. И, читая «Историю Билла», мы увидим, как это было. А потом мы увидим, как он понял, что болен. Затем увидим, какие действия он предпринимал для выздоровления. То есть, вся история Анонимных Алкоголиков уже есть в «Истории Билла». Давайте откроем первую страницу. Он говорит...

Маленький городок в Новой Англии, куда нас, молодых офицеров из Платтсбурга, направили служить, был охвачен военной лихорадкой; и нам льстило, когда жители города приглашали нас в свои дома и вели себя так, что мы чувствовали себя героями. Здесь было все: любовь, война, всеобщее восхищение. Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной.

У кого-нибудь из вас «Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной»? У меня была! Мне нравится, как Билл пишет. Он говорит...

Оказавшись наконец в гуще событий и обуреваемый чувствами, я открыл для себя алкоголь. Позабылись серьезные предостережения и предубеждения моих родственников, связанные с выпивкой. В положенное время нас отправили “туда”. Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке.

Мы высадились в Англии. Я побывал в Уинчестерском соборе. Взволнованный увиденным, я бродил вокруг, как вдруг мое внимание привлекла одна надпись на могиле:

Здесь почил гренадер из Хемпшира,
Которого настигла смерть,
Когда он пил холодное пиво.
Хорошего солдата никогда не забудут,
Не важно, чем он был сражен, —
Мушкетной пулей или кружкой.

Зловещее предсказание, которое я полностью проигнорировал. В двадцать два года – ветеран войны, я наконец вернулся домой. Я воображал себя лидером, ведь солдаты моей батареи подарили мне сувенир в знак уважения. Мой талант руководителя, представлял себе я, поставит меня во главе какого-нибудь крупного предприятия, которым я буду руководить твердою рукою.

История Билла – Стр. 2, 1-й абзац.

Я поступил на вечерние юридические курсы и получил должность следователя в страховой компании. Восхождение к успеху началось, думал я. Я еще докажу миру, на что способен.

Я уже идентифицирую себя с Биллом Уилсоном! Похоже, что это основное качество, которое я наблюдал у каждого знакомого алкоголика – огромная тяга к успеху. Я тоже хотел доказать миру, на что способен. Похоже, это движущая сила есть у каждого из нас. Он говорит...

По делам службы мне приходилось бывать на Уолл-стрите, и я заинтересовался торговыми сделками. Многие люди разорялись, но некоторые становились очень богатыми. Почему бы и мне не разбогатеть? Кроме юриспруденции я изучал также экономику и бизнес. Уже в то время я был потенциальным алкоголиком и едва смог закончить курс юриспруденции. На одном из выпускных экзаменов я был настолько пьян, что не мог ни соображать, ни писать. Хотя я выпивал не регулярно, моя жена была обеспокоена.

«Мои жены!»... Я могу себя идентифицировать с Биллом! Он говорит...

Мы много говорили об этом, но я успокаивал ее, рассказывая о том, что гениальные люди совершали свои самые лучшие открытия в состоянии опьянения и что самые грандиозные взлеты философской мысли происходили не без участия бутылки.

У меня нет проблем в идентификации с Биллом в этом вопросе!

Закончив курс юриспруденции, я понял, что это не для меня. Меня уже захватил водоворот Уолл-стрита. Моими кумирами были ведущие бизнесмены и финансисты. Из этого сочетания спиртного и биржевых спекуляций я начал ковать оружие, которое со временем, подобно бумерангу, обратится против меня с уничтожающей силой. Мы с женой жили скромно и скопили примерно 1000 долларов. На них мы приобрели акции, которые в то время стоили дешево и были не особенно популярны, но я предполагал, что со временем они подскочат в цене. Мне не удалось уговорить моих друзей-маклеров послать меня осмотреть предприятия, в которые я вложил свои сбережения, и тогда мы с женой решили поехать туда вдвоем. У меня сложилось мнение, что люди теряли деньги, потому что не знали рынка. Потом я обнаружил и многие другие причины.

Здесь Билл говорит о 1920-х годах, о временах, когда фондовая биржа была на подъеме. Почти все, кто был связан с акциями и ценными бумагами, зарабатывал деньги. Все, что вам нужно было сделать, это покупать их, держаться за них, дать им вырасти в цене, продать их, взять свой доход и купить еще. Все сделки совершались в пределах 10-процентного дохода. Все это была чистой воды спекуляция. А Билл по сути дела стал одним из первых консультантов по капиталовложениям на Уолл Стрит. Он начал говорить: «Послушайте, рано или поздно этот мыльный пузырь лопнет! Рано или поздно нам придется принимать решения, основанные на фактах, вместо простых спекуляций».

Он пошел к людям, у которых были деньги, и сказал: «У меня нет денег, чтобы это сделать, но если вы, ребята, поддержите меня финансово, я уеду из Нью-Йорка и проеду по этим компаниям, посмотрю на эти заводы, поговорю с работниками, где будет возможно, изучу документы. И я напишу отчеты и пришлю их сюда, и мы сможем принимать решение, покупать акции или нет, основываясь на фактах».

И они сказали: «Да ладно, Билл, нам не нужна вся эта информация. Мы и так зарабатываем столько, сколько нам нужно!» Но вы знаете, какие мы, алкоголики? Если у нас появляется хорошая идея, упертые, как бараны, мы будем ее осуществлять, таким или иным образом. Он сказал: «Ну и хрен с ними! В любом случае, они мне не нужны. Я просто поеду и сделаю все это сам». И он пишет...

Мы бросили работу и уехали на мотоцикле, в коляске которого были палатка, одеяла, смена одежды и три огромных тома финансового справочника. Наши друзья считали, что нас нужно обследовать на предмет вменяемости. Возможно, они были правы. Я довольно успешно играл на бирже, поэтому у нас было немного денег, но однажды нам пришлось месяц поработать на ферме, чтобы не трогать наши скромные сбережения. Это был последний случай в моей жизни, когда я зарабатывал деньги собственными руками. За год мы исколесили всю восточную часть Соединенных Штатов. В конце года мои отчеты, которые я посылал на Уолл-стрит, обеспечили мне приличную должность на бирже и право распоряжаться значительными подотчетными суммами денег. Право самостоятельно принимать решения дало нам дополнительные доходы, которые в том году составили несколько тысяч долларов.

Билл и Луиза путешествовали на мотоцикле, жили в палатке, исколесили Восточное побережье Соединенных Штатов вдоль и поперек, и он написал отчеты о

приблизительно сотне крупнейших компаний восточных штатов. Он послал их в Нью-Йорк, люди, у которых были деньги, взглянули на них и сказали: «Вот это да – отличная информация!» Немедленно они назначили Биллу зарплату и выделили ему значительную сумму денег на расходы. Он использовал возможность и получил хорошую прибыль. Впервые в жизни он что-то получил! Он был родом из маленького городка под названием Восточный Дорсет, штат Вермонт. С ним ничего подобного в жизни не случилось! Вот что он чувствует...

История Билла – Стр. 3, 2-й абзац.

В течение нескольких последующих лет судьба дарила мне деньги и успех. Я состоялся как личность.

Боже, как много из нас делали то же, что и Билл?..

Мои идеи, моя оценка конъюнктуры, подхваченные другими, приносили миллионы. Большой бум конца 20-х годов подхватил нас и вознес на гребень успеха. Выпивка играла важную тонизирующую роль в моей жизни. В ресторанах в богатых районах города играл джаз и было шумно. Все тратили тысячи и говорили о миллионах. Скептики могли зубоскалить сколько угодно и убираться на все четыре стороны. У меня появилось множество новых друзей, льнувших к успеху.

И вот, Билл возвращается в Нью-Йорк, на волне успеха. Он зарабатывает деньги для себя и для многих других людей. Он продолжает пить, но пьянство сейчас не проблема. Жизнь очень увлекательна, и Билл действительно, действительно становится успешным в том, в чем он стремился к успеху. Хотя мы также знаем, что если он – алкоголик, то его пьянство должно ухудшаться, потому что это – прогрессирующая болезнь. Давайте посмотрим, куда он теперь пойдет со своей волны успеха. Он говорит...

Мое пьянство принимало угрожающие размеры, часто продолжаясь и днем, и ночью. Уговоры моих старых друзей заканчивались ссорами, одиночество усугублялось.

Сколько из нас делали то же самое? Люди начинали говорить: «Билл, ты пьешь слишком много! Билл, ты стоишь нам денег! Билл, почему бы тебе не притормозить? Почему бы тебе не бросить?» И снова, вместо того, чтобы хотя бы принять это во внимание, Билл говорит: «Да хрен с ними! Мне они не нужны!» Он начинает теперь действовать сам по себе.

У меня нет сложностей в идентификации себя с Биллом Уилсоном! Он говорит...

В нашей роскошной квартире происходили тяжелые сцены. Правда, настоящих измен с моей стороны не было, потому что я был предан жене и, к тому же, слишком много пил, чтобы предаваться разврату.

Вы знаете, я всегда всему, что пишет Билл, но я не уверен насчет этого абзаца! Знаете, у нас есть книжка в АА, которая называется «Как это видит Билл», а у них в Ал-Аноне есть книжка под названием «Как вспоминает Луиза». Это разные книжки – не совсем одинаковые.

Давайте посмотрим на страницу 4, первый абзац. Вот старина Билл, он зарабатывает много денег, у него всё хорошо. У него предостаточно силы воли, огромные надежды на будущее, он трудолюбивый, сам всего достигший оптимист.

История Билла – стр. 4, 1-й абзац

Внезапно в октябре 1929 года все рухнуло на Нью-Йоркской бирже. В один из этих ужасных дней я отправился качающейся походкой из бара при гостинице в контору. Было 8 часов вечера, прошло пять часов после закрытия биржи. Телеграфный аппарат еще работал. Я смотрел на ленту, на которой было написано XYZ-32. Еще утром там было 52. Я был разорен, как и многие мои друзья. Газеты сообщали, что многие кончали самоубийством, прыгая с высотных зданий крупных финансовых учреждений. У меня это вызывало отвращение. Нет, я прыгать не буду. Я вернулся в бар.

У Билла было решение для этого, не так ли?..

Мои друзья потеряли несколько миллионов с 10 часов утра. Ну и что? Завтра будет новый день. Чем больше я пил, тем больше укреплялся в своей былой решимости победить.

Сколько из нас поступали точно так же? Мы выходили из тюрьмы, из зала суда после бракоразводного процесса, из больницы или еще откуда-нибудь, подавленные, грустные, угнетенные, останавливались у бара, выпивали стаканчик-другой, и когда алкоголь начинал циркулировать по нашим венам, мы говорили: «Мы им покажем! Видит Бог, они больше не посмеют с нами так обращаться!» И мы снова на ногах, снова в движении. Это старое страстное намерение стать кем-то чтобы им всем показать!

На следующее утро я позвонил своему другу в Монреаль. У него осталось много денег, и он советовал мне ехать в Канаду.

Да, Билл был пьяница, но далеко не дурак. Он знал, где были деньги, так что он поехал в Канаду.

До следующей весны мы жили, как раньше. Я чувствовал себя Наполеоном, возвращающимся с Эльбы. Никакой остров Святой Елены не страшил меня. Но я начал снова пить, и моему щедрому другу пришлось расстаться со мной. На этот раз мы были полностью на мели.

Теперь мы видим прогрессирующее пьянство до той точки, когда мы уже не способны даже сохранить работу...

Мы поселились у родителей моей жены. Я нашел работу, а потом потерял ее из-за драки с водителем такси. Относясь ко мне с сочувствием, никто не предполагал, что с этого момента у меня не будет настоящей работы в течение пяти лет и что все это время я буду беспробудно пить. Моя жена начала работать в универмаге. Она приходила домой усталая после работы и находила меня пьяным. В маклерских конторах от меня старались избавиться, потому что я был ни на что не годен.

Люди, для которых он раньше был любимчиком, для которых он зарабатывал когда-то большие деньги, теперь, видя его на пороге своих офисов, говорили: «Билл, нам лучше, чтоб ты сегодня к нам не приходил. Ты уже наполовину пьян, выглядишь не очень, да и пахнешь тоже, ты заставляешь нас неловко себя чувствовать перед нашими клиентами. Так что, пожалуйста, иди своей дорогой». Безусловно, безусловно мы можем увидеть, как прогрессирует алкоголизм. Мы прошли путь от удовольствия и возбуждения до той точки, когда алкоголь уже полностью нами управляет. Мы не можем сохранить работу, никто не хочет нас видеть, дела становятся всё хуже и хуже...

История Билла – стр. 5, 1-й абзац.

Алкоголь перестал быть для меня чем-то особенным. Я просто не мог обходиться без него.

Итак, мы уже пьем совсем по другой причине. Мы теперь пьем потому что нам совершенно необходимо пить ради того, чтобы жить. Никакого веселья уже не осталось, никакого возбуждения – пьем для того, чтобы жить...

Две, а иногда три бутылки скверного джина стали моей ежедневной нормой. Мне иногда удавалась маленькая сделка, и я использовал несколько сотен заработанных долларов, чтобы оплатить счета в барах и забегаловках. Это продолжалось беспрерывно, я начал просыпаться по утрам от яростной дрожи в теле. Прежде чем позавтракать, я должен был выпить стакан джина и запить его несколькими бутылками пива. Несмотря на это, я все еще считал, что в состоянии контролировать ситуацию,

И помните, д-р Силкуорт сказал, что мы не можем отличать правду от лжи (*стр. xxv, 2-й абзац*). Для нас то, что мы делаем, стало нормальным. Мы видим, что жизнь Билла летит под откос, но Билл этого не видит. Он думает, что все еще в состоянии контролировать ситуацию. Давайте посмотрим, к чему он придет с таким контролем. Дела у него действительно плохи, дальше написано...

Но дела становились все плачевнее. Наш дом у нас отобрали за неуплату долга по закладной, моя теща умерла, моя жена и тесть были больны.

Неожиданно у меня появилась возможность поправить свои дела. Акции в 1932 году котировались низко, и мне удалось сколотить группу по покупке. Предполагалось, что я получу высокую прибыль. Но тут у меня начался страшный загул, и я не смог воспользоваться этим шансом.

Это история в истории. Люди, у которых были деньги, знали, как хорошо Билл умеет организовывать сделки, и они пришли к нему и сказали: «У нас есть для тебя деловое предложение. Мы имеем возможность не только сами заработать, но и дадим тебе заработать, и если ты сможешь оставаться трезвым, мы бы хотели чтобы ты занялся этим делом». И Билл сказал: «Не волнуйтесь по поводу выпивки – я покончил с выпивкой, вам не придется беспокоиться об этом!»

И он работал несколько месяцев, организовывая эту сделку. И за несколько дней до успешного ее совершения, как-то вечером, они сидели все в номере отеля, обсуждая свои дела. И кто-то пустил по кругу бутылку яблочной водки.

А дело было во времена сухого закона. Бутылка дошла до Билла, и он сказал: «Нет, спасибо. Я больше не пью». Пройдя по кругу, бутылка снова оказалась у Билла, и парень, сидевший рядом с ним, сказал: «Ты не понимаешь, что это! Это лучший яблочный сидр в мире! Это же «Молния Джерси!» Тебе стоит это попробовать». И разум Билла сказал: «Ммм! Я никогда не пробовал «Молнию Джерси!»

И уже ни о чем другом не думая, он протянул руку, схватил бутылку, сделал глоток, запустил аллергию, не смог остановиться – и провалил всю сделку. И главная мысль всего этого написана в следующей фразе. Он говорит...

И тут я как бы пробудился ото сна. Надо покончить с этим. Я понял, что не должен больше пить ни одного глотка. Нужно навсегда отказаться от спиртного. До этого я много раз давал обещания бросить пить, но тут жена поняла, что это серьезно. И так оно и было на самом деле.

В первый раз Билл смог отличить правду от лжи. В первый раз он смог на самом деле увидеть, что делает с ним алкоголь. И он сделал то, что делаем все мы. Он выставил вперед свою силу воли и сказал: «Пропади все пропадом! Я завязываю с этим делом! Никогда больше не сделаю ни одного глотка, пока жив!»

Знаете, нам пытаются все время сказать, что мы – люди слабовольные, но вы не верьте! Мы – люди с *сильной* волей! Слабохарактерные люди не становятся алкоголиками. На третий раз, когда они отравятся и сблюют, они прекращают пить! Алкоголик же знает, что должен быть какой-то путь, чтобы пить и не блевать – и мы чуть не убили себя, когда искали его, сами знаете! У нас много силы воли!

Билл не знал то, о чем мы уже знаем: что когда бы ни происходила борьба между силой воли и навязчивым мышлением, навязчивое мышление всегда окажется сильнее силы воли и победит. Вот насколько оно сильно. Давайте посмотрим, что случилось с Биллом, когда он держался на силе воли...

Вскоре после этого я снова пришел домой пьяный. Не было никакой борьбы, никакого стремления удержаться. Где же моя решимость? Я не понимал, как это случилось. Мне даже не пришло в голову, что происходит. Кто-то протянул мне рюмку, и я выпил. Был ли я в своем уме?

Видите, если сила воли не работает, он начинает сомневаться в своем *здоровомыслии*. Может, я просто сошел с ума? Он говорит...

Я начал обдумывать, не сродни ли сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия.

С новой решимостью я предпринял еще одну попытку. Прошло какое-то время, и моя уверенность сменилась самоуверенностью. Ликеро-водочные заводы больше не существовали для меня. Теперь я знал, как с этим справиться. Но в один прекрасный день я зашел в кафе, чтобы позвонить; и через минуту я стучал по стойке, заказывая спиртное и не понимая, как это могло случиться со мной опять. Почувствовав первое опьянение, я пообещал себе, что в следующий раз буду умнее, но на этот раз я могу позволить себе напиться. И я напился.

Кто-нибудь из вас может себя идентифицировать с Биллом Уилсоном? А? Он говорит...

История Билла – стр. 6, 2-й абзац.

Никогда не забуду страх, безнадежность и раскаяние, которые я испытывал на следующее утро. У меня не было мужества бороться. Я не мог контролировать себя и испытывал ужасное чувство надвигающейся беды. Я не решался переходить улицу, боясь, что упаду и на меня в утренних сумерках наедет грузовик. В ночном кафе я выпил дюжину стаканов пива. Мои истерзанные нервы наконец успокоились. Я прочел в утренней газете, что акции снова покатались вниз. Со мной происходило то же самое. Ситуация на бирже восстановится, но моя песенка спета. Это была ужасная мысль. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас. Потом мои мысли затуманились. Помочь мне сможет только джин, две бутылки, – и забытье...

Мы видим, что Билл использовал свою силу воли, и это не сработало. Он начал сомневаться в своем *здоровомыслии*, и это не помогло, тогда он начал обдумывать самоубийство и пить ради самого большого эффекта из всех возможных – ради полного беспамятства.

Ум и тело человека – чудесные механизмы. Я смог прожить два года в этом состоянии агонии. Когда утреннее безумие и отчаяние овладевали мной, я крал

деньги из тощего кошелька моей жены. И опять топтался перед открытым окном или около аптечки, где был яд, проклиная себя за постыдную слабость. В поисках какого-то выхода мы с женой то переезжали в деревню, то возвращались в город. Потом наступала ночь, когда мои физические и психические мучения были настолько невыносимы, что я боялся, что выбью окно и выброшусь вниз. Мне удалось с трудом перетащить матрац на нижний этаж, чтобы удержаться от этого шага. Пришел врач и прописал мне сильное успокоительное. На следующий день я пил джин и успокоительное. Это сочетание привело меня к полной потере человеческого облика. Окружающие боялись за мое психическое здоровье. Я тоже боялся. Когда я пил, я почти не мог есть и весил на 40 фунтов (примерно 18 кг) меньше нормы.

Итак, мы видим Билла, напивающегося до беспамяත්ства, нерегулярно питающегося. Я могу увидеть сходство с Биллом. Он умирает от истощения и я могу идентифицировать себя с ним, потому что в последние годы моего пьянства я изредка съедал случайный бутерброд, просто потому что знал, что нужно что-то есть, а не только пить. И то же делал Билл в свое время, умирая от недоедания.

Мой шурин-врач и моя мать, по доброте своей, поместили меня в известную во всей стране лечебницу для умственной и физической реабилитации алкоголиков.

Это больница Таунза в Нью-Йорке, лето 1933-го...

Лечение белладонной прояснило мое сознание.

Белладонна – это лекарство, которое тогда использовали, чтобы обмануть тело, чтобы оно думало, что в него ввели алкоголь. Таким образом происходил отказ от алкоголя. Сейчас для этих целей используют Сибазон.

Водные процедуры и легкие физические упражнения укрепили мое здоровье.

Водные процедуры, или гидротерапия... Мы видели что-то подобное в реабилитационном центре в Австралии в далекие 80-е. Они клали пациента на каталку, везли его в душевую комнату и там повсюду были установлены смесители, из которых бил напор то холодной, то горячей воды. Человек находился там около получаса. Это не излечивало алкоголизм, но моментально протрезвляло, это я вам гарантирую! Этих алкоголиков выводили из душевой всех трясущихся с гусиной кожей. Далее он пишет...

Но самым важным было то, что я встретился с врачом,

Это доктор Силкуорт...

который объяснил мне, что, хотя я был большим эгоистом и вел себя очень глупо, я был серьезно болен и физически, и психически.

Силки сел с ним и объяснил ему свои идеи насчет физической аллергии и одержимости ума, и вот какой эффект они произвели на Билла...

Я испытал облегчение, узнав, что воля алкоголиков ослаблена, когда речь идет о борьбе с алкоголем, но она остается сильной во многом другом. Мне стало понятным мое невероятное поведение, которое не вязалось с моим искренним желанием бросить пить. Понимание себя дало мне новую надежду. В течение трех или четырех месяцев все шло прекрасно. Я стал ездить в город и даже заработал

немного денег. Мне казалось, я нашел, в чем заключалось решение моей проблемы: в понимании самого себя.

Впервые Билл понял проблему. Он узнал, что дело не в силе воли, не в моральных качествах характера и не в греховности, он узнал, что это физическая аллергия вместе с навязчивым мышлением, и вот что сделало его *полностью бессильным*. И он сказал: «Теперь, когда я знаю, что со мной не так, мне больше не нужно пить». Давайте посмотрим, к чему он придет.

Эта информация, которую мы почерпнули из Мнения Доктора о болезни алкоголизм – очень и очень важная информация. Но поймите, что это просто информация. Она не решит проблему алкоголизма, если мы просто будем ей владеть, и Билл узнал об этом...

Но оказалось, что я ошибался, потому что наступил ужасный день, когда я напился снова. Кривая моего ухудшающегося морального и физического здоровья понеслась вниз, как лыжник на склоне. Вскоре я снова вернулся в больницу.

Теперь это лето 1934 года, год спустя Билл снова возвращается в больницу Таунза, второй раз.

Это был конец, занавес, как мне казалось (*это предложение отсутствует в русском переводе 1989 г. – прим. пер.*) Моей измученной и отчаявшейся жене сказали, что все закончится тем, что откажет сердце во время белой горячки или что у меня разовьется водянка головного мозга примерно через год. Скоро ей придется либо похоронить меня, либо сдать в сумасшедший дом.

Билл лежал в больничной палате, очень больной. Он подслушал, как доктор Силкуорт разговаривал с Луизой, и она спросила: «доктор, есть ли у него хоть какая-то надежда?» И он ответил: «Нет, я в это не верю, Луиза. Мы или похороним его, или сдадим в сумасшедший дом, потому что для Билла нет решения».

Мне не нужно было объяснять все это. Я все понимал и почти смирился с таким концом. Конечно, это был большой удар по моему самолюбию. Ведь я был такого высокого мнения о своих способностях, считал, что могу преодолеть любые препятствия, и вот я загнан в угол. Скоро я опущусь на мрачное дно жизни, присоединившись к бесконечной процессии горьких пьяниц, проделавших этот путь ранее. Я жалел свою бедную жену. Ведь мы когда-то были счастливы. Я был готов на все, чтобы исправить положение. Но теперь уже было поздно говорить об этом.

Билл был очень трудолюбивым и оптимистичным человеком, а сейчас мы видим его безнадежным. Он остался без надежды и все мы знаем, что долго без надежды не прожить, надежда просто необходима. Но в тот момент Билл был *без-надежен*.

История Билла – стр. 8, 1-й абзац.

У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески. Я встретился с равным мне по силам противником и потерпел поражение. Отныне алкоголь был моим повелителем.

Я никогда не встречал лучшего описания Первого Шага. В то время не было написанного Первого Шага, но наверняка Билл сделал его в тот самый момент. Он признал полное поражение. Алкоголь поборол его в честном поединке. Он был *полностью бессилён* перед алкоголем.

Если такое случается в наши дни с кем-то из нас, есть шанс, что мы скажем: «Ну, при таком положении дел, думаю, мне лучше обратиться к АА». Но у Билла не было никакого АА, куда он мог бы пойти. Он находился в лучшем из заведений, о которых знал. Поэтому, даже учитывая признание им своего бессилия, даже сделав, как мы сейчас говорим, Первый Шаг, все, что ему оставалось – это выйти из больницы и пытаться оставаться трезвым самому по себе.

Я вышел из больницы сломленным человеком. Страх немного отрезвил меня. А потом повторилось коварное безумие первой рюмки, и в 1934 году, в день празднования годовщины окончания Первой мировой войны, я снова напился. Все мои близкие и друзья были уверены, что, либо меня надо поместить в закрытое заведение, либо я скоро сам приду к своему концу. Как темно бывает перед рассветом!

