

ДЖОН ИЗ ФИЛАДЕЛЬФИИ

*текст взят из аудиозаписи, сделанной членом АА в декабре 1951 года
перевод на русский язык январь 2011 года*

Думаю, никто из работающих с алкоголиками сколько-либо продолжительное время не сомневается: они – люди глубоко больные. Мне повезло работать с алкоголиками в Филадельфии. Каждый день мы видим их, страдающих обостренным алкоголизмом в тяжелой стадии. Они входят к нам нормальной поступью, или спотыкаясь, или пошатываясь, или же их просто вносят. Иногда они приходят абсолютно трезвые, дрожащие, а иногда – попадают к нам в приступе белой горячки. Порой они ведут себя агрессивно, а порой - пребывают в такой глубокой коме, что мы уже отчаиваемся спасти им жизнь.

Не подлежит сомнению, что у этих людей наблюдается очень необычная, ненормальная реакция на алкоголь. У нормального человека такой реакции не бывает, сколько бы он ни выпил. Именно эта ненормальная реакция на этиловый спирт заставила медиков и ученых классифицировать алкоголизм как болезнь, ведь болезнь - это, строго говоря, отклонение от нормы. Причины этого явления остаются неясными. По поводу происхождения алкоголизма ведутся длительные, порой ожесточенные споры. В этой болезни сам алкоголь – обостряющий фактор; однако очевидно, что он – не причина. Если бы причиной алкоголизма был алкоголь, то все люди, употребляющие спиртное, рано или поздно становились бы алкоголиками. Но этого не происходит. Также верно, что не каждый пьющий человек когда-либо превратится в алкоголика.

Алкоголь играет определенную роль в этой болезни; однако есть что-то еще, что вызывает эти изменения, эту ненормальную реакцию, которая наблюдается примерно у пяти человек из ста. Что же касается нас, алкоголиков, не важно, что порождает нашу болезнь – она просто у нас есть. Обусловлена ли она психогенными, метаболическими, физиологическими или какими угодно иными причинами – это ничего не меняет для нас, страдающих ею. У нас есть проблема, и нам нужно что-то с этим делать.

Наш председатель упомянул, что алкоголизм – болезнь и потому не имеет отношения к морали. Позвольте мне высказаться на эту тему немного более подробно, чтобы некоторые наши друзья из числа духовенства, которые сегодня здесь, не подумали, что понятие морали совершенно неприменимо к алкоголизму и алкоголику.

Мы полагаем, что до тех пор, пока алкоголик не узнает, в чем его проблема, и не осознает, что его поступки – симптомы тяжелого заболевания, он несет за свои действия не больше моральной ответственности, чем сумасшедший. Ни общество, ни закон, ни церковь не считают, что сумасшедший может нести моральную, гражданскую или уголовную ответственность. Их позиция такова: во всем виноват мозг такого человека, так как его рассудок и умственные способности не позволяют ему отличить хорошее от плохого – а значит, о морали и речи не идет. С медицинской точки зрения алкоголик, выпивший хоть рюмку, точно так же не может отвечать за свои действия. Ненормальный эффект, который алкоголь оказывает на его организм, ударяет прямо по той

части мозга, где сконцентрированы здравый смысл и способность рассуждать, а также этическое и моральное ощущение человеком самого себя, своей семьи и общества. Эта доля мозга алкоголика деревенеет, притупляется и перестает эффективно функционировать.

Следовательно, алкоголик, в организм которого попало спиртное, виновен в своих самых отвратительных поступках, но в то же время по-настоящему за них не отвечает. Я говорю не как юрист и не утверждаю, что суд должен оправдывать алкоголиков. Я лишь выражаю точку зрения медиков и пытаюсь по мере своих возможностей объяснить вам, почему поведение алкоголика представляет собой столь абсурдную, нелепую, печальную, жалкую, а иногда даже жестокую и преступную картину. Причина в том, что он безнадежно болен, и его болезнь оборачивается притуплением его чувства морали и способности логически мыслить. Но означает ли это, что алкоголизм не несет в себе моральной проблемы? Полагаю, она есть. Мое мнение таково: когда трезвому алкоголику объяснили, в чем его беда; когда представили ему доказательства, поделились знаниями и опытом других людей; когда сказали ему, что он тяжело болен; когда его предупредили, что его жизнь под угрозой, и что все то, чем он дорожит, к чему стремится и что хочет сделать для самого себя, своей семьи и человечества, зависит от признания им своей проблемы – тогда-то и возникает его моральная ответственность.

Мы – свободные люди. Я, - наверное, как и большинство собравшихся здесь, - принадлежу к религии, которая придерживается доктрины свободы воли. Это – один из самых драгоценных Божьих даров людям, и мы всегда вольны решать, как нам распорядиться своей жизнью.

Это справедливо и в отношении медицины. К примеру, я жалуюсь врачу на сильную боль в животе, и он говорит: «Мистер Ли, у вас острый аппендицит. Нужно оперировать». Теперь я должен принять решение. Как свободный человек в свободном обществе, я имею полное право сказать: «Доктор, я не верю ни в операции, ни в ваш диагноз. У меня просто несварение желудка». Тогда врач скажет: «Прекрасно, мистер Ли, это ваш выбор». Через неделю я уже мертв. Кто за это в ответе? Я сам. Моя моральная ответственность возникла в тот самый момент, когда мне поставили точный диагноз. Я полагаю, что подобным же образом моральная ответственность алкоголика возникает, как только его поставят перед фактом, что он болен, и честно, без прикрас расскажут об этой болезни.

Мы, члены АА, а также те доктора и священники, которые вместе с нами работают над решением проблемы алкоголизма, далеки от того, чтобы оправдывать продолжающего пьянствовать алкоголика, нянчиться с ним и создавать у него ощущение, что он занимает совершенно особое, уникальное место в обществе. Напротив, мы лишаем его оправданий для продолжения пьянства и даем ему возможность решить – принять или не принять ту помощь, которую предлагает ему общество.

Ваш председатель зачитал вам Двенадцать Шагов АА. Однако каждый из нас вырабатывает для себя личную программу выздоровления. В нашем Содружестве нет интерпретации Шагов, которая была бы обязательной для всех. У нас нет официального правления. Каждый просто берет эти Шаги и работает по ним, сопоставляя их со своим опытом, принимая самостоятельные

решения, переживая собственные неудачи и триумфы. И так будет продолжаться до тех пор, пока программа АА не выльется для него в новый образ жизни и пока он не убедится – этот образ жизни ему подходит, потому что эффективен. Если послушать, как о нашей программе высказываются десять человек, то можно услышать десять точек зрения. Может даже показаться, будто речь идет о десяти разных программах. Но, если эти десять человек трезвы, то совершенно безразлично, как они трактуют программу АА. К примеру, я не могу согласиться с председателем, когда он говорит, что Первый Шаг легок. Для меня Первый Шаг – ключ ко всей программе, ведь он так труден. Именно поэтому у стольких людей возникают проблемы. Что означает этот Шаг? Здесь речь идет не о том, что у вас проблемы с алкоголем; не о том, что вы напиваетесь; не о том, что вы потеряли работу. Все это мы готовы признать. Но сделать Первый Шаг означает признать свое полнейшее, окончательное поражение – признать себя безнадежным. Что значит сказать: «Моя жизнь стала неуправляемой?» Именно это. Выходит, то самое, чем я гордился и во что так верил всю свою жизнь – мои возможности, силы, способности, - все это оказалось совершенно бесполезным против алкоголя, и я потерпел полное и безоговорочное поражение. Это нелегко, ведь внутри нас есть твердый, жесткий стержень гордыни. Из-за него нам очень трудно признать, что в мире существует что-то, с чем мы не можем справиться, даже если призовем на помощь весь свой разум, силу воли, здравый смысл и решимость. Причем, чем больше у человека способностей, интеллекта, энергии, сил, образования и денег, тем труднее ему выполнить этот самый Первый Шаг. Чем успешнее человек, тем сложнее ему признать себя побежденным. Однако тут имеет место один из тех удивительных парадоксов, которые пронизывают всю духовную жизнь, попирая законы человеческой логики: мы обнаруживаем, что сила начинается с признания нашей слабости. Только безоговорочно признав свое бессилие и окончательное поражение, мы неожиданно получаем помощь и силы, чтобы вырваться из лап алкогольной зависимости.

Второй Шаг столь же труден, ведь нам нужно не просто признать свое поражение, но и подготовиться к тому, чтобы принять помощь. Как ни странно, все представители рода человеческого делают это крайне неохотно. Это верно не только в отношении алкоголиков, но и всего человечества вообще. Люди не любят, когда им помогают. Ты оказываешь другому человеку услугу, и он тебе нравится; однако ты можешь столкнуться с довольно странным явлением – он на тебя обижается. Все потому, что он начинает чувствовать некоторую зависимость от тебя, а мы не любим чувствовать себя зависимыми. Мы хотим быть индивидуальностью и прочно стоять на ногах. Мы не желаем «быть признательными» кому бы то ни было. Так что алкоголику приходится с самого начала совершить еще один трудный шаг – признать, что ему нужна помощь, и подготовиться к тому, чтобы попросить о ней.

Мы подходим к проблеме, связанной с источником такой помощи. У некоторых людей возникают с этим трудности. И тут мы обнаруживаем, что основатели АА проявили, на мой взгляд, большую мудрость - устроили так, что в Содружество могут прийти люди любого вероисповедания и религиозных убеждений, а также люди без таковых вообще. Ведь мы не пользуемся

терминами, имеющими какую бы то ни было теологическую коннотацию. Прежде всего, мы не употребляем слов «Бог» или «Божество». Вместо этого мы применяем очень расплывчатый термин, который для большинства церковников звучит столь расплывчато, что кажется им едва ли не лишенным смысла. «Некая высшая сила». И мы не рассказываем новичкам, какой нам представляется эта самая Высшая Сила. Мое мнение о ней не имеет для другого никакого значения, и потому мы просто просим новичка признать, что где-то во Вселенной существует нечто более могущественное, чем он сам.

И странное дело: какими бы агностиками или атеистами ни были люди, сколько бы они ни заявляли о своем равнодушии к систематизированной религии, очень немногие осмеливаются утверждать, что жизнь вообще не имеет смысла. Человеку нужно обладать огромной интеллектуальной и моральной силой, чтобы сказать: жизнь – не более чем случайность, возникшая сотни лет назад в результате случайного соединения молекул и атомов, и земля вращается в космосе совершенно бесцельно. Неужели мы живем, только чтобы чего-то добиться от жизни для себя самих, а когда умираем, свечка гаснет, и на этом все заканчивается? Люди так не думают – они просто не могут так думать, ведь что-то внутри подсказывает им, что это неправда. Им хочется признать, что существует некий вселенский план и что в жизни есть некий смысл, скрывающийся за всеми испытаниями и невзгодами сегодняшнего дня. Им хочется принять какой-нибудь термин вроде «высшей силы» и сказать: «Да, я верю, что вселенский план есть, а раз так, то должен быть и планировщик». Должна существовать сила, которая дает Вселенной толчок, заставляет ее вращаться и намечает курс ее движения. Для этого нужен некий высший разум или высшая сила.

Некоторые подходят к этому вопросу с позиции вселенской любви. Они думают о такой высшей силе как о благодати, которую видят в своих родителях, супругах, детях, друзьях, соседях. Для некоторых же Высшая Сила – это дух группы АА. Представления мужчин и женщин из АА об этой силе почти столь же многочисленны и разнообразны, как и сами люди; но все же, что это такое? Это что-то выше них. Что-то, чего они не могут ощутить, нащупать, понюхать, попробовать на вкус или взять в руки. Что-то, что нельзя доказать с помощью лабораторных пробирок и приборов, которыми оперирует современная наука. Это – нечто более высокое, духовное, невидимое, но при этом настолько реальное для них, что они способны сказать: «В руки Твои отдаю жизнь свою. Отныне воля моя будет подчинена Твоей, и мотивацией моей жизни будет попытка узнать, каких действий Ты ожидаешь от меня, и совершить их».

Как уже сказал наш председатель, те из нас, кто происходит из духовной среды организованной религии, знают, о чем идет речь – мы знаем, что это Бог, и многие из нас возвращаются в церковь своего детства, к Богу наших отцов, с новым пониманием – может быть, впервые – нашей связи с Ним. Мы с женой каждое утро молимся дома. Сперва мы зачитываем короткий отрывок из Священного Писания, а затем произносим очень простую молитву. На днях мы читали об опыте Иакова, когда ему было откровение и он, как он думал, заключал сделку с Богом. Избранный Иаковом способ выражения своих

мыслей был весьма примитивной религией, и мне показалось, что именно так я раньше и молился.

Когда к Иакову пришло откровение, он сказал: «Боже, если Ты будешь заботиться обо мне, защищать меня, сделаешь для меня то-то и то-то, тогда Ты можешь быть моим Богом». Конечно, это было примитивно - Иаков в ранний период своей жизни, будучи еще молодым человеком, изо всех сил старался воспринять идею Бога. Однако такие представления имеют многие из нас, и это заставляет нас говорить: «Я молился, молился, молился, но ничего не происходило». Разумеется, ничего не происходило, потому что как мы молились? Мы заключали сделку. На самом деле мы не хотели, чтобы Бог прекратил наше пьянство – нам нравилось пьянствовать. Мы лишь хотели, чтобы Бог дал нам возможность пить, не наживая неприятностей. Естественно, на такие молитвы ответа мы не получали, разве только отрицательный. Но, если подойти к этому вопросу по-иному и сказать: «Я потерпел поражение, и вот я теперь перед Тобой. Что Ты хочешь, чтобы я делал?», - молитва начинает работать для нас.

Рискуя показаться несколько банальным, я все же напомним вам излюбленную притчу столь многих из нас – историю о блудном сыне. При этом я немного иначе расставляю акценты в этой притче, ведь чаще всего мы воспринимаем ее через призму самого сына, который уехал в далекую страну, промотал там все унаследованное, а потом вернулся домой с повинной головой. Задумаемся же на минуту о его отце. Разыскивал ли он сына, пока тот пьянствовал в далекой стране? Писал ли ему письма, призывая вернуться домой? Отправлял ли на его поиски других людей? Нет, тот парень был независимым, свободным действующим субъектом, который сам решил, что ему делать со своей жизнью. Но что же произошло? Когда сын направился обратно домой, отец вышел ему навстречу. Именно это все мы и нашли в АА. Когда мы поворачиваем обратно, то сам Бог, эта высшая сила, встречает нас более чем на полпути и говорит: «Добро пожаловать домой».

Не стоит обманываться относительно программы АА. Она не просто учит жить в полном воздержании. Самые несчастные из известных мне людей – исправившиеся пьяницы, которых по той или иной причине заставили бросить пить. Они – не алкоголики и потому, напрягая силу воли, могут перестать пить. Они живут в полном воздержании, при этом будучи одними из самых несчастных людей, которых я когда-либо видел в своей жизни. Они несчастны в трезвости, потому что она была всем, чего они желали, и вот они ее получили. А мы, алкоголики, обнаружили, что одной трезвости недостаточно и что сама по себе она не имеет смысла. Очевидно, что это должно быть правдой, ведь нельзя организовать жизнь на основе принципа «я больше не буду пить». Чем же тогда занять свое время? Просто сидеть и повторять: «Я больше не выпью ни капли»? Нет; пытаюсь вести такую жизнь, мы впадаем в грех, а ведь вся программа Анонимных Алкоголиков - если обдумать эти шаги, вспомнив свои впечатления, когда их зачитывали вам – представляет собой способ изменить свою жизнь. Изменить ее не только в физическом и психическом отношении, но и, прежде всего, в духовном. Изменить человека, живущего внутри этой кучки химикалий ценой в пару баксов, которую мы называем своим телом. Это

– полная переориентация. Или, выражаясь старомодно, обращение на путь истинный.

Что же означает это выражение? Перемену направления. Именно это и делает для нас Содружество АА – показывает, как устремиться к некой высшей силе, пока нам не укажут новый курс. В тех Шагах, в которых речь идет о моральной инвентаризации, самоанализе, делается упор на признание того факта, что мы далеки от совершенства. Инвентаризацию мы проводим не для того, чтобы найти причины для самоубийства; такой самоанализ совершенно необходим человеку, чтобы взглянуть в лицо своей сегодняшней жизни. Ему нужно знать, с чем ему придется встречать жизненные проблемы. Ему нужно знать свои сильные стороны и слабые места.

Во время службы в армии я познакомился со способами тренировки офицеров в военно-морских училищах. Там при обучении этих неопытных еще юнцов используют весьма четко определенную методику – преподают им образ мышления, который они должны будут применять автоматически каждый раз, когда столкнутся с какой-либо проблемой. Он включает тщательнейший анализ собственных сил, направления расположения и доступности всех резервов, а также архивов всех вовлеченных войск, имеющихся в их распоряжении; затем следует тщательный анализ врага – его дислокации, ресурсов, документации по противостоящим нам силам, опыта командующих генералов противоборствующей стороны, их привычек и образа мышления. Что бы он делал, если бы был по другую сторону баррикад? И только после такой оценки ситуации принимается решение о том, вступать в сражение или нет.

Нам нужно проделать то же самое с собственной жизнью. Честно говоря, мы, алкоголики, сталкиваемся с одной из самых серьезных проблем человечества. Не позволяйте никому обмануть вас рассказами о том, что преодолеть алкоголизм легко. Это долгая борьба, которая требует привлечения всех ресурсов, имеющихся в распоряжении борющегося. Однако для того, чтобы успешно сражаться и позволить Высшей Силе вас задействовать, вам необходимо знать, с чем предстоит сражаться, а также знать ту часть своей жизни, в которой вас подстерегает опасность, свои самые слабые точки и те моменты, в которых вам нужно проявлять наибольшую осторожность.

Кто-то однажды сказал мне, что пришел в АА, чтобы бросить пить, но обнаружил, что изменил всю свою жизнь. Разумеется, если бы он не изменил свою жизнь, то и пить бы не бросил. Как я уже говорил, истинная сущность нашей болезни нам неведома. Какими только терминами ее ни описывают! Сам я полагаю, что это – болезнь всего человека. Действительно, она поражает и его тело, и его разум, и его дух; однако я считаю, что между этими тремя сущностями нет большой разницы. Я не думаю, что человека можно разделить на отсеки и сказать: «Вот это – его тело, и бывают вещи, влияющие только на тело. Вот это – его разум, и бывают вещи, влияющие только на разум. А вот это – его дух, и бывают вещи, влияющие только на дух». Я считаю, что невозможно определить, где начинаются разум, тело и дух, и что они – не что иное, как три различных аспекта одной и той же основной жизненной сущности.

Эта известная всем нам болезнь поражает всего человека, и потому выздоравливать должен также весь человек. Возможно, это одна из причин,

почему в прошлом попытки медицины помочь алкоголику были в определенной степени безуспешными, ведь медицина делает упор лишь на реакции организма. Подобным же образом, одной из причин, почему психиатрия и психология добились в этом деле лишь некоторых успехов, может быть то, что они концентрируются исключительно на разуме. А одна из причин, почему церковь испытывает некоторые трудности в попытках помочь алкоголикам, может заключаться в том, что она сосредоточивается на духовном аспекте, пренебрегая остальными.

Мы считаем, что нам повезло, так как программа Анонимных Алкоголиков, разработанная на основе жизненного опыта, подразумевает внимание ко всему человеку – его телу, разуму и духу, – а также сотрудничество всех этих аспектов и их использование с целью обретения полного, целостного и долговременного выздоровления.

Нашему движению действительно повезло, и даже более того – посчастливилось снискать доброе отношение окружающих. Деятельность нашего содружества получает столь дружелюбное, заинтересованное и интеллигентное освещение в прессе и иных СМИ, что мы никогда не сможем в полной мере выразить всю свою благодарность. И я понимаю, почему наше движение привлекает к себе внимание. Думаю, дело главным образом в нашей работе по Двенадцатому Шагу – так сказать, зрелище того, как слепые ведут слепых. Алкоголик, над которым алкоголь так часто одерживал сокрушительную победу, вдруг получил возможность вести к выздоровлению других. И тот факт, что мы делаем это, не рассчитывая на какое-либо вознаграждение, порой заставляет окружающих видеть нимбы над нашими головами или же высматривать, не прорезываются ли у нас за спиной крылья. Позвольте мне вывести наших гостей из возможного заблуждения и объяснить, что мы не считаем, что у нас есть нимбы или крылья.

Мы начинаем работу по Двенадцатому Шагу, прежде всего, потому, что наши старшие друзья в АА говорят нам, что это поможет нам оставаться трезвыми. Мы занимаемся этим как страхованием жизни, требующим от нас взносов. Но потом начинаем открывать для себя древнюю истину: ничто не приносит большего счастья или более прочного вознаграждения, чем помощь другим людям. И мы продолжаем этим заниматься просто потому, что никогда в жизни не получали такого удовольствия от других дел. Мы не нуждаемся в восторженном одобрении – мы его не заслуживаем. Мы просто наслаждаемся этой работой. Как сказал вам Росс, когда нас приглашают вот так выступить перед группой людей и сделать то, что мы можем, исходя из собственного опыта, чтобы помочь кому-то еще, нами овладевает причудливая смесь чувств – гордости, счастья и глубокого смирения.

Порой просто изумительно, как сказанное слово, не имеющее для нас особого значения, напоминает о себе гораздо позже. Я получаю письма от людей из одной лечебницы, и в одном письме привели мою фразу, которую я произнес давным-давно и уже сам забыл, но для того человека она все еще что-то значит. И со мной тоже бывает, что слова, услышанные от других, для меня наполнены глубоким смыслом, хотя те люди их уже забыли. Причина такова: как показывает человеческий опыт, можно писать, читать, фотографировать, делать аудиозаписи, но ничто не будет столь веским, как опыт одного человека,

передаваемый другому при личном контакте. Ничто пока не смогло заменить – и, думаю, никогда не заменит – устную речь как главное средство общения между людьми. И я считаю, что у всех нас, членов АА, есть величайшая обязанность – использовать свой опыт, знания и понимание, чтобы помогать людям справляться с этой проблемой всеми возможными способами.

Нам, членам Содружества Анонимных Алкоголиков, сказочно повезло. Ведь мы не были выбраны для выздоровления за особые заслуги, не так ли? В нашей жизни определенно не было ничего, что говорило бы о том, что нас отобрали из числа других людей, чтобы помочь нам, потому что мы были особенно хорошими, особенно достойными или особенно умными.

На самом деле, все совсем наоборот, не правда ли? Разве не поразительно, что мы, принесшие другим столько горя, страданий и печали, были избраны, чтобы получить этот чудесный дар просто так? А теперь, когда нам ниспослана такая благодать, не считаете ли вы, что на нас лежит огромная обязанность – всю свою оставшуюся жизнь делать все возможное, чтобы увидеть других людей столь же счастливыми?

Текст взят из аудиозаписи, сделанной членом АА в декабре 1951 года.

**Боже, дай мне спокойствие принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.**