

Билл Кливленд

(трезвый с 27-го марта 1985 года)

Аудиозапись сделана 10 декабря 2010 года в Лас-Вегасе, штат Невада, на ежегодной конференции АА, которая называется «Стэйтлайн» и всегда проводится в одном из казино.

Билл. Алкоголик. Одет в Лиз Клэйборн*... Спасибо вам за приглашение. Это чудесный подарок. Это то, что происходит, если никогда не отказывать просьбам сделать что-то в АА – ты, в конце концов, находишь себя в казино в Неваде... Мне довелось побывать в более чем странных местах.

Я – фанатик, находящийся в комнате, заполненной фанатиками. Это значит я в безопасном месте. Мы можем посостязаться в фанатизме. Хотя это будет всё равно, что читать проповеди духовенству. Полагаю, что в большинстве мои мнения совпадут с вашими. Однако надеюсь, что найдутся те, с кем у нас есть разногласия, чтобы было о чём поговорить. Знаете, я могу сформировать мнение без всякой информации. Она мне не нужна. У меня это получается на лету. Вот какой я талантливый.

Когда достаточно часто выступаешь, то становится скучно слушать свою историю, и ты начинаешь придумывать про себя разные новые вещи. Но от этого появляется чувство неловкости, потому что ты склонен приукрашивать. И тогда ты вместо этого начинаешь выражать свои мнения. А они удобны тем, что их можно развивать и менять, позволяя таким образом самому себе быть в них заинтересованным... Что-то вроде механизма выживания.

Я получил интересный опыт по дороге сюда. Мы приехали на машине, с Майком Л и моим спонсором Джеймем С. Это была прекрасная поездка. И часть моей истории очень хорошо вписывается в Шестой и Седьмой Шаги, о которых меня просили рассказать.

Видите ли, я вырос в АА. Когда мне было 6 лет, произошла странная вещь. Моего отца уволили с работы и вместо того, чтобы пойти в бар, он пришёл домой. Он позвонил Анонимным Алкоголикам и пошёл на собрание в Инглвуд, штат Калифорния, в клуб Алано. Эта группа существует и по сей день. Только теперь они собираются в другом месте – чуть дальше на запад.

Отец сходил на собрание, пришёл домой и сказал моей матери: «Ты знаешь, у этих людей что-то есть. Я хочу разобраться в этом. Пойду туда и всё узнаю». На следующий день она пошла с ним, чтобы «проследить за расследованием».

Кстати, не шутите по поводу Ал-Анона, если вы не знаете, что это такое. Многие отпускают глупые шуточки в их адрес, не имея о них никакого представления. Зато, если вы знаете, что такое Ал-Анон, то можно придумать массу

шикарных анекдотов про них! Ведь если остановиться и поразмыслить о людях, которые добровольно принимают решение жить с такими, как мы, то невольно хочется спросить: «А что они вообще себе думали?!»

Когда отец с матерью пришли в клуб, одна женщина, увидев их, подошла и спросила мою мать, что она тут делает. Мать ответила, что хочет убедиться, что мой отец правильно заполнит все формы, заплатит необходимые взносы и не забудет побеседовать с консультантом. Тогда эта женщина увела мою мать «в другую комнату».

Когда мой отец умер в 1999 году, у него было 45 лет трезвости. Моя мать умерла в 2002 году, и на тот момент у неё было 48 лет в Ал-Аноне. Она принимала участие в создании и формировании интергруппы Ал-Анона в центральном Лос-Анджелесе. Они с Чаком Проусом собирали комиссии для посещения ал-аноновцев, которые сидят в тюрьмах за убийства таких, как мы (совершённых, заметьте, на трезвую голову!). Так что я вырос в доме фанатиков АА. Поэтому меня окружали очень странные люди. Возможно, кому-то из вас довелось расти в подобном окружении. Я не рекомендую такое детство. Нет ничего хуже, чем жить в доме с двумя людьми, у которых всё время чистые глаза, и которые всегда знают, что происходит в твоей голове. Это несправедливо.

Я помню, как приходя домой, заставлял каких-то мужиков спящими на крыльце нашего дома. Они ждали своего спонсора. А однажды я пришёл вечером домой и заметил, что в гараже прячется женщина. Это был Ал-Анон. У них, знаете ли, проблемы. Вот как я рос.

Джей – мой спонсор – нашёл старые кассеты с записями выступлений моих отца и матери. Он взял эти записи с собой в нашу поездку. Одна из них была сделана в 1959 году. Мы прослушали пару кассет по пути сюда. Порой от этого было как-то жутковато... Моя мать на кассете, которая была записана в 1987 или в 1988 году, рассказала мою историю.

Следует заметить, что мне реально повезло. Я протрезвел достаточно рано и поэтому имел возможность провести трезвым более 15 лет в АА вместе с моими родителями. Нам довелось несколько раз выступать вместе. Это огромное счастье. Далеко не всем везёт выздоравливать с теми, кто занимал главные места в их списке обид Четвёртого Шага.

И вот моя мать рассказывала о том, как я начал пить в 15 лет, и как она, лёжа по ночам в постели, ждала, когда я приду домой. К тому моменту она уже была в Ал-Аноне 30 лет. И вдруг она поняла: «Чёрт побери, я ведь уже проходила то же самое с его отцом. Нет, я не буду переживать всё это заново!» Она говорила с позиции Ал-Анона о том, как, имея необходимую информацию, следует справляться с подобными ситуациями. Она рассказала, как я приехал к ним из Орегона на грузовике, с женой и двумя детьми (я перебрался в Орегон, чтобы выращивать там анашу... что вы хотите?! это были 60-е!). Мои родители тогда не пустили нас к себе. И она рассказывала, как тяжело было для них отказать мне в гостеприимстве. Как трудно было им сказать мне: «Мы не станем соучастниками этих дел. Вам не место в нашем доме». Она рассказала об этом потому, что когда пришло моё время протрезветь, как вы думаете, кому я позвонил? Как всякий крутой гангстер, я позвонил... маме!

В следующий раз, когда вы увидите на собрании АА какого-нибудь парня заливчатского вида, подойдите к нему и спросите: «Ты живёшь у мамы?» Скорее всего, так и есть потому, что она единственная, кто остался рядом.

Моя мать тогда немедленно приехала и забрала меня, чтобы я не успел передумать. Ал-Аноновцы – народ эффективный и подготовленный. Она отвезла меня в клинику. С тех пор я не пью и не наркоманю. На той записи мать рассказывала, как они с отцом стали посещать собрания Анонимных Семей, когда я ещё был в самом разгаре своего употребления. Она вспоминала, как мой отец, высказываясь на этих собраниях, говорил, что я – его сын – наркоман, и что он меня ненавидит. Она отмечала целительную свободу возможности сказать об этом, не скрывая правды, и не пытаюсь оправдать своих чувств. А потом она рассказывала о том, когда у меня уже было 3 года трезвости. Это было очень трогательно. Алкоголизм распространяется в семьях. И то же самое можно сказать о выздоровлении. Я – живой тому пример. Это не всегда происходит тогда и так, как нам бы хотелось. Но это происходит.

Я был сёрфером, байкером и вообще крутым пацаном. Но при этом я никогда не ходил на пляж, мой мотоцикл очень редко заводился, потому что был всё время сломан, и я жутко боялся драться. Зато выглядел я шикарно. Я постоянно носил хромированный кайзеровский шлем со шпилем, цепь передней передачи вместо ремня, засаленные джинсы Levi's и чёрные военные бутсы, обмотанные цепями. Я был весь покрыт татуировками, но при этом носил клипсы вместо серёг – я боялся, что будет больно прокалывать уши. Моя байкеровская кличка – «Похотливый». Она вытатуирована у меня на руке... с ошибкой – «пАхотливый»! Как сейчас помню: салон татуировок Бёрта Гриммса, на большаке, в Лонг Бич, штат Калифорния, я, мой дружок и татуировщик после долгих раздумий пришли к выводу, что это слово пишется именно так.

Знаете, я удивлён, что меня попросили поговорить о моём опыте с «дефектами характера»... Это такая незначительная тема. Ведь, когда ты трезвый 25 лет, с этой проблемой практически покончено. Так что, мне придётся приложить немало усилий, и выдумать что-нибудь для вас... Я понимаю, что многим эти дефекты нанесли глубокие душевные раны. Меня же они только слегка царапнули.

А если серьёзно, то все мы в своих историях рассказываем, что чувствовали себя отстранёнными – отделёнными от всех остальных. И мы говорим об этом, словно такие чувства уникальны и присущи только алкоголикам. Я думаю, что все дети испытывали эти чувства. Некоторые из нас вышли из жутких мест. Такие несчастные действительно пострадали и эмоционально, и порой физически от окружавших их чёрствых, злых и жестоких людей. Но большинство из нас всё-таки ничем не отличались от остальных нормальных детей. Единственная разница заключается в том, что мы, не желая иметь дело с этим чувством отстранённости, предпочли глушить его алкоголем или наркотиками, и таким образом мы никогда не переросли этого ощущения.

Очень часто, описывая наше состояние, мы используем термин «алкоголическое мышление». Можно подумать, что действительно существует такое понятие... Ведь когда повторяешь что-то достаточно долго, то, спустя какое-то

время, это становится истиной. И мы в АА часто беседуем об этом. А известно ли вам, что единственное место, где вы услышите этот термин, это – АА?! Кроме нас никто не использует это определение. Профессионалы (я говорю о врачах и психологах) никогда не пользуются этим термином. Знаете, что они говорят о нас? Они говорят, что мы «эмоционально недоразвиты»! Но когда мы слышим это, наша реакция всегда: «Ничего подобного! У меня особое мышление. У меня «алкоголическое мышление». Оно не лечится! И вы обязаны учитывать это, когда имеете дело со мной! Я – неординарный!»

Не сомневаюсь, что я (а значит и все вы!) просто «эмоционально недоразвит». Я полагаю, что в этом суть нашей проблемы.

Уилсон в Шестом и Седьмом Шагах использует «недостатки» и «изъяны». Он объяснил это тем, что просто не хотел повторяться. Но мне в этих Шагах помогло понимание, что мои «недостатки» это, по определению, аспекты моей натуры, которые служат мне плохую службу. Они становятся причиной конфликтов в моей жизни и являются частью меня. Это моя манера постоянно выносить критические суждения обо всём и всех, это мои предубеждения, это моя скандальность, происходящая от потребности спорить по любому поводу... и тому подобное. А «изъяны» – это части моего характера, которые полностью отсутствуют. Они не выработались. И у меня гораздо больше проблем с «изъянами», нежели с совершенно очевидными и легко узнаваемыми «недостатками». Я ведь даже не знаю, что у меня чего-то не хватает! Я, например, абсолютно без понятия, что у меня отсутствует сострадание к людям. Откуда я могу это знать?! Я ведь никогда не испытывал его. Мне и сравнить-то не с чем! Блин, я потерял своё чувство сострадания! Как же это я так... придётся пойти взять ещё. Я пребываю в полном незнании, и продолжаю двигаться по этой жизни, наступая всем на ноги, а потом удивляясь, чем они так недовольны.

Когда я, будучи ещё подростком, и чувствуя себя отделённым, начал пить, то все обещания сразу сбылись. В 15 лет я впервые напился. Я достиг цели. Посасывал пиво маленькими глотками и, наконец-то, получил результат.

В 60-х на экранах шёл фильм «Марихуановое безумие». Фильм настолько плох и так напичкан неправильной информацией, что стал считаться культовым и авангардным среди употребляющих. Главная мысль, которую пытались донести его создатели – что марихуана приводит к героину. Но и вы, и я прекрасно знаем, что это неправда. Пиво приводит к героину! Задолго до марихуаны! Но они в этом фильме ни словом не обмолвились о пиве. У них получилось, что пиво – это нормально, а марихуана – плохо. Впрочем, не мне судить. Я живу в Калифорнии. Легализуйте траву и дело с концом. Простите, посторонняя тема.

Итак, пьяный в 15 лет. К тому моменту, когда мне 17, я ещё хожу в школу, но уже серьёзный алкаш. Я – здоровенный детина – выгляжу как охламон, глумливо и тупо ёрничаю, матерюсь и веду себя самым поганым образом. Можно сказать, что у меня была «небольшая» проблема с любого рода авторитетами. Я был крупным, громким и к тому же вооружённым – не самая лучшая комбинация. Кроме этого я не был ни стеснительным, ни спокойным.

Из меня всегда получался очень плохой преступник. Вы безошибочно могли определить, когда в криминале принимал участие такой алкоголик, как я, потому что это каждый раз оборачивалось «попыткой» чего бы то ни было: он *пытался* ограбить банк, но забыл, где оставил машину, или он *пытался* изнасиловать девушку, но она избила его. Я был именно таким бандитом. И поэтому к 17-ти годам я уже побывал в тюрьме. А в 22 – попал в психиатрический госпиталь штата Орегон. Проще говоря, в дурдом. Мне срочно надо было отдохнуть.

Как видите, гулянка была короткой. И когда мы рассказываем наши истории о том, что чувствовали себя отделёнными, а потом выпивали и становились частью происходящего, то вся идея сводилась к тому, чтобы, выпив немножко, выбраться куда-нибудь из дома и развлечься. Вот, что было целью! Мы становились способны находиться в социуме. Мы делали общительными. Мы могли вылезти из себя. Мы были готовы рискнуть. Страх исчезал. Прыщи пропадали. Всё вокруг становилось лучше. Но не знаю насчёт вас, а я свои гулянки, почему-то проводил, сидя нагишом перед телевизором, и конспектируя с умным видом передачи религиозного канала. Я зажигал по полной! И секс у меня был «менаж а уно»!

В следующий раз, когда кто-то из новичков скажет вам, что он был любителем тусовок, поинтересуйтесь, кто ещё был там, кроме него. Мы обладаем уникальной способностью оставаться в полном одиночестве. Совершенно одни! Но при этом мы готовы вступить в борьбу с кем угодно за наше право развлекаться!

Учитывая истории последних трёх-пяти лет нашего пьянства, нам не нужно никаких других доказательств того, что алкоголизм – это, кроме всего прочего, ещё и физиологическое заболевание. Уже не было никаких гулянок! Какие там тусовки? Никто не стучался ко мне в дверь и не спрашивал: «Билл, ты идёшь с нами?»

В 22 года я в психбольнице. В сумасшедшем доме!

Я женился. У меня было двое детей. Я был членом шайки бандюг-мотоциклистов. Я сидел на игле и пил беспросветно. И вот я – в психушке. Кто-нибудь из вас попадал в психиатрическую больницу? Глазам своим не верю! Что, ни одного человека? Не может быть! Уверен, что сейчас тут сидят те, кто думает: «Ну, это была не совсем больница. Я просто попал на обследование». Кажется, я помню кое-кого из вас...

Психушка, в которую я угодил, находилась в городе Сейлем, штат Орегон, прямо напротив тюрьмы, чтобы ты знал, откуда пришёл или куда идёшь...

Несколько лет назад мне довелось выступать в Сейлеме на конференции. После выступлений у нас был ужин. Рядом со мной сидел один парень, похожий на старого хиппи. Мы разговорились. Он когда-то приехал в Сейлем из Калифорнии и остался там жить. В задумчивой беседе я поведал ему, что сидел в здешней дурке. Он воскликнул: «Так я там работаю!» «Ну, конечно!» – ответил я. А что ещё я мог сказать? Он спросил: «Хочешь посетить знакомые места?» Я не мог отказаться. Он позвонил охране и сказал: «К нам пожаловал почётный гость с юга. Я устрою ему тур по нашему учреждению».

После конференции он отвёл меня в больницу. Я нашёл палату, в которой лежал. Это, кстати, та самая палата, в которой работал Кен Кизи, когда он написал знаменитую книгу «Пролетая над гнездом кукушки». И съёмки фильма проводились именно в этом госпитале. Меня сфотографировали рядом с табличкой на стене.

Знаете, у некоторых людей сохранились фотографии, как они заканчивали университет. А у меня фотка из такого заведения. И ничего другого! Это моя фотография «выпускника».

Тут говорили об отсутствии интереса к образованию... У меня был интерес. Но я не хотел заниматься. Мне хотелось просто знать вещи.

Итак, меня выпустили из госпиталя. Я бросил жену с детьми в Орегоне, вернулся в Лос-Анджелес и попытался начать нормальный образ жизни. Отец разрешил мне ночевать у него в гараже и устроил меня на работу к себе в машинный цех в Эль-Сегундо, штат Калифорния.

Для алкоголика моей категории нормальный расклад такой: придётся перестать колоться героином, потому что он как-то не вписывается в общественный образ жизни. Он является стилем жизни сам по себе. Придётся перестать принимать ЛСД, потому что у нормальных людей связь обычно двусторонняя. А ЛСД – это односторонняя тема. Её двусторонней, ну, никак не назовёшь. И нельзя пить в течение недели, потому что у нормальных людей есть работа. И они ходят на эту работу ежедневно. Я сам видел! Поразительно... Неделя за неделей... Остаётся только пожалеть их.

Если я пью, то меня можно не ждать. Моя жизнь останавливается. Я не появлюсь. Всё останавливается. Ничего не происходит. Вот так и со мной ничего не произошло. Я ничего не добился, ничего не достиг. Я нигде не побывал, если не считать психушку. Я не закончил школу и не занимался спортом. Я торчал и бухал. Я пропустил 60-е. А ведь я был там... Я был посреди всего этого! Я рассказал кучу историй про то время. Мне надо прекратить это делать, ибо я не уверен в том, что именно происходило тогда. Ведь я наврал про те времена с три короба. Я, например, уверен, что у меня не было романа с Джоан Баэз**. Но я годами утверждал, что был! Мне приходилось выдумывать всякую всячину потому, что я понятия не имею, что тогда творилось.

Итак, если нельзя пить в течение недели, то надо курить анашу, потому что она зелёная и она от Бога, и вообще это даже не настоящий наркотик. Дело в том, что я не знаю насчёт вас, но присутствие ваших личностей передо мной производит на меня изнуряющий эффект. Я не могу иметь с вами дело. Какое-то вещество должно постоянно находиться внутри меня для смягчения удара, который наносит по мне ваше существование. И 20 с лишним лет я всё время был чем-то напичкан, потому что не мог ходить по улицам и общаться с вами. Я не способен. Не знаю, как это делается. Я – социально недоразвит.

А ещё один очень важный для меня аспект «нормальности» – найти себе женщину. Мне ни при каких обстоятельствах, никогда, нельзя было быть одному. Требуются групповые усилия, чтобы вести меня по жизни. Поднимайте всё село! Замечу, что это не изменилось. Я из тех субъектов, которым необходимо много заботы и внимания. Понадобится большое количество народа, чтобы привести меня в действие.

Наконец, я нашёл её. Мы поженились. У меня появились ещё двое детей. И спустя 15 лет после психбольницы, в 37 лет, я живу с этой женщиной и этими

детьми, но у меня нет никакой эмоциональной привязанности ни к единому живому существу. А я не знаю этого! Я не могу вылезти из себя и оценить происходящее со стороны. Ведь если я никогда не испытывал привязанности, то откуда мне знать, что она отсутствует? Сколько я себя помню, у меня никогда не было привязанности к другим людям. Но это понимание пришло только задним числом.

В конце концов, я позвонил матери. Она приехала и отвезла меня в реабилитационную клинику в Коста-Меса, штат Калифорния.

Когда мне было 13 лет, я впервые попал к психиатру, потому что у меня были приступы ярости. Не злобы. Ярости. Та, при которой взбухали вены, глаза наливались кровью, я брызгал слюной и начинал молотить стену кулаками и головой, а потом катался по полу – всё из-за «несправедливости в этом мире». Я понятия не имею, откуда это у меня. Я провёл полтора года с психиатром, который старался помочь мне. Он познакомил меня с моим любимым предметом – *со мной!* Поиск самого себя длиною в жизнь...

Идея, что я могу внутри себя найти основные причины всех своих проблем, вынести их из глубин на свет, понять на интеллектуальном уровне, соответственно исправить своё поведение и тогда всё будет в порядке – звучит шикарно. Но, к сожалению, это не работает. Однако я обожал процесс. Вам бы понравилось быть со мной в группе. Я всегда принимаю активное участие, и у меня блестяще получается делать вид, что я заботливый и внимательный. Этому можно научиться. Я большой любитель внутренних копаний. У меня были сотни проникновений, озарений и пробуждений. А потом сидишь, пьёшь вино, думаешь о них и записываешь самые удивительные... Появляются сюжеты для великого произведения.

В результате я провёл полтора года с этим психиатром и ещё два с половиной года в групповой терапии. Кроме этого, я был у нескольких других психиатров и занимался гештальттерапией***. Меня обследовали и исследовали всеми доступными методами. Так что, я знал о себе больше, чем полагается.

Моя мать на аудиозаписи повторила то, что я тогда говорил ей. Я ничего этого не помню. Я пил всю ночь и был совершенно ухайдаканный. Оказывается, я сказал, что мне надо завязать пить. На тот момент уже больше не было никакой стильной наркоты, никакого рок-н-ролла, никакого героина, никакого ЛСД... Я даже не мог курить марихуану. Остались только я и бутылка джина. Всё остальное исчезло. Я был просто ещё один алкоголик, выросший в пёструю, узорчатую эпоху. И много чего было тогда, но в конце алкоголь шустрее всех. И он делал своё дело долгое время..., а потом перестал работать.

Вы когда-нибудь упивались до трезвости? Вот уж это никогда не входило в мои планы! Я пью, а вы ещё здесь. Это называется Ад. Я не знаю, каким вы видите меня, но вы по-прежнему сидите передо мной! А ведь я пью для отключки. Спасибо за понимание! Это ваша реальность. Мне не хочется в ней быть. Я хочу исчезнуть. Но я не могу ничего поделать, потому что алкоголь больше не работает.

Мать рассказывала, как я продолжал повторять, что не хочу идти в АА, не хочу состоять в одном «клубе» со своим батей, что АА мне не поможет, и что я всё равно начну пить.

Интересно, что я много раз бывал до этого в АА на разных мероприятиях и торжествах. Мы проводили время с Чаком Чемберленом. Клэнси тогда был новичком. Все говорили, что он сорвётся. Те из них, кто ещё жив, продолжают говорить о нём, то же самое! Я беседовал с ним и он подтвердил, что это – чистая правда! В моём окружении не было людей, которые изредка появлялись на собраниях. Я ходил на пикники и званые обеды. Я посещал съезды. Теперь я знаю, для чего мы всё время ездили в Бейкерсфилд, штат Калифорния. Я не могу придумать хорошей причины, чтобы просто так поехать туда. Там нечего делать. Но там проводился Съезд АА Южной Калифорнии. Вот с чем я вырос. Но не мог себе представить, что приду в АА, и не буду пить. А вы? Серьёзно. Для меня это слишком странно... Мне нужны осмотры и проверки. Мне нужны лекарства, терапия и отдых... Это мои понятия выздоровления.

Я провёл 35 дней в реабилитационном центре, куда меня определила мать. Во время одной из терапевтических групп всем нам было сказано сделать табличку, которую каждый должен был носить на груди. Это был прямоугольник со шнурком, который одевался на шею. Каждый написал на табличке то, что ему сказали. Моя надпись гласила: «Я – не консультант». Видимо у них там была какая-то неразбериха по этому поводу.

Потом меня выпустили оттуда. Нас почему-то выпускают... Словно мы выздоровели. Идите, плодитесь и размножайтесь! И где же мы оказываемся, в конце концов? Здесь! Приехали! АА – мировая программа долечивания. Когда кончатся деньги и всё остальное, мы приходим сюда. Вы обратили внимание, что в АА не дают рекомендательных писем? Нет такого места на земле, куда бы можно было прийти и сказать: «Здравствуйте! Анонимные Алкоголики послали меня к вам!»

У нас пациенты управляют психушкой. Здесь мы – консультанты. Я был женат три раза, а люди спрашивают у меня совета насчёт личных отношений. И я даю его! Сомневаюсь, что я смогу навредить им. Они ведь в АА! Дальше ехать некуда! К тому же, что бы я им не посоветовал, это, ну, никак не может быть хуже, чем любая из их идей.

Мы часто говорим, что у нас не положено высказывать мнения или давать советы. Если бы мы следовали этому, нам бы не о чем было поговорить друг с другом! Давайте на чистоту! Мне нужен совет! Я новичок в АА! Пожалуйста, посоветуйте мне что-нибудь! И не надо называть номера страниц! Меня это не впечатляет. Я и страницу не запомню, и читать не собираюсь, да и не пойму даже если прочту! Мне надо, чтобы кто-то поговорил со мной, как с человеком. Скажите мне, что я должен делать! Помогите мне! Дайте совет! У меня нет социальных навыков! Я – это один огромный недостаток, находящийся в центре недостатков вселенной – в АА!

Хуже всего дела у нас обстоят с отношениями. Мы много чего делаем из рук вон плохо. Но отношения занимают первую позицию в этом списке. Между прочим, а чем мы тут занимаемся? Разве мы не практикуемся друг на друге, стараясь научиться, как быть друзьями и любовниками, спонсорами и подопечными? Мне нужна практика. Я не умею делать эти вещи.

Моя домашняя группа находится в Хермоза-Бич, штат Калифорния. В ней только мужчины. Наш девиз: «Группа, где мужчины ведут себя, как мужчины, а овцы волнуются...» Это эпицентр трезвости – одно из тех мест, где у всех правильная трезвость. Карательный отряд ультраправого крыла АА. Если вы станете говорить о своей девушке, мы начинаем аплодировать. Нас не интересует слив. Мы хотим услышать решение.

Знаете, иногда, если вы обиделись на кого-то в группе, самое правильное – это остановиться и вспомнить, откуда пришёл этот человек. Напомнив себе о его прошлом, вы вдруг поймёте, как удивительно то, что он вообще способен составить предложение! С вашей стороны ожидать от него разумности или доброты является полной безответственностью. У него всего-то 30 лет трезвости! Он ещё, можно сказать, новичок!

Мне повезло. Я попросил одного человека помочь мне. Он ответил: «Приходи ко мне в четверг, в 5 часов. Прочти «Мнение доктора», сделай пометки в тех местах книги, с которыми ты согласен, и с которыми не согласен. А потом мы с тобой обсудим их».

Я сделал то, что он сказал, и появился у него в назначенное время. Он явно не доверял мне и заставил меня прочесть ему вслух то, что он задал. Так началось наше путешествие в АА. Он сказал: «Как твой спонсор я обязан провести тебя по Двенадцати Шагам нашей программы, чтобы Сила более могущественная, чем ты, могла вернуть тебе здравомыслие, помочь справиться с твоими проблемами, и чтобы ты мог чувствовать себя комфортно, оставаясь трезвым до конца своих дней. Это – моя ответственность. Я также с удовольствием послушаю твои рассуждения о том, в чём, как тебе кажется, заключаются твои проблемы, с условием, что ты не будешь говорить о них на собраниях. Собрания проводятся для того, чтобы обсуждать процесс выздоровления от алкоголизма, а не для бесед о том, как прошёл твой день». Я тут же проинформировал его, что в клубе Алано эти заповеди нарушаются направо и налево, а потом поинтересовался: «Может нам надо пойти и сказать им об этом?» Он ответил: «Нет. АА – это место, где ты можешь без опаски говорить о чём угодно, тем более, если ты найдёшь того, кто готов тебя слушать и даже если это не способствует выздоровлению. Я всего лишь объяснил тебе, каким является моё АА».

Он высказал мне своё мнение, и я благодарен ему за то, что он не побоялся сделать это. Сегодня я стараюсь делать то же самое. Я рассказываю про своё АА. То АА, которое я люблю и в котором мне комфортно. Но я не претендую на знание того, что кому надо. Я верю, что в этом деле не бывает ошибок, и что АА наполнено жизнью и продолжает развиваться. *Я не считаю нужным возвращаться «Назад к Основам» (Back to Basics). Основы не изменились. У нас есть 12 Шагов и мы по ним работаем.* У некоторых людей к ним своеобразный подход. Другие пробуют сильное, среднее или слабое АА. Но в итоге мы делаем Шаги по Большой Книге или не остаёмся здесь. И я допускаю, что может быть вам надо туда, где люди беседуют о том, как прошёл их день. Может быть, в таком месте вы почувствуете себя в своей тарелке, и вам удастся расслабиться и успокоиться... Возможно вам требуется такая акклиматизация, чтобы туман в голове рассеялся, и вы, наконец-то, смогли начать

искать собрания, где обсуждают решение проблемы. Я не знаю. Может быть, это ваш путь сюда... Ведь это не интеллектуальное место. Это духовное место. А я не знаю, что вам требуется для вашей духовности. Но я точно знаю, что я здесь нашёл.

Оглядываясь на последние 25 лет, я понимаю, что мне реально подфартило. Я нашёл того, кто без проволочек *притащил* меня в АА. Когда я сам занялся спонсорством, то помню, как пожаловался ему: «Джей, мои подопечные не делают то, что делал я». Он засмеялся, и когда я спросил его, что в этом смешного, он ответил: «У меня ты был первый, кто делал то же, что я!»

Я не знаю, что нужно вам, для того, чтобы это работало. Я думал, что все делают Шаги одинаково. Откуда я мог знать, что это не так? Я понятия не имел, как это делают другие, пока не сделал это с ними!

Когда у меня было несколько месяцев трезвости, моя жена попросила меня оставаться дома с детьми вечерами по вторникам, чтобы она могла ходить на собрания Ал-Анона... И я завёлся. Я сказал ей: «Я не нянька! Не могу поверить, что тебе в голову пришло попросить меня об этом!» После чего я ушёл, хлопнув дверью. Вот она, духовность! Но я совершил ошибку, рассказав об этом моему спонсору. Я ведь не знаю, что вы не считаете, будто со мной всё в порядке.

Один приятель как-то спросил меня: «Билл, а ты когда-нибудь предполагал, что ты можешь быть абсолютно неправ?» Я подумал и ответил: «Нет. Не припомню такого».

Мой спонсор очень редко кричал на меня. Но тут он взорвался: «Какая нянька?! Это ТВОИ дети!!!» Я был чрезвычайно удивлён этим фактом. Он продолжал: «Иди сейчас же обратно и с ласковой улыбкой скажи ей, что ты с радостью проведёшь время со СВОИМИ детьми, пока она ходит в Ал-Анон, чтобы найти выздоровление на благо семьи!» Пришлось, поджав хвост, плестись домой и лебезить перед женой...

Моему младшему сыну тогда было меньше года. Он сразу заснул. А я перепугался, не зная, чего ожидать. Я боюсь детей потому, что не умею быть отцом. Дети ведь ещё более себялюбивы, чем я. Это становится соревнованием. Я не хочу оставаться с ними наедине. Я не знаю, как говорить и общаться с ними, и не хочу играть в их игры. Ведь это не о них, это обо мне! Понимание всего этого пришло ко мне много позже. А тогда я не знал, что боюсь их. На тот момент я даже не подозревал, что это страх. Я был просто раздражён, встревожен и переполнен чувством беспокойства. А выражалось всё это в злобе.

Первую неделю мы с дочкой, которой 3 годика, смотрим телевизор. Потом ей это надоедает, и она хочет играть. А потом она хочет пойти на улицу побегать... И мы идём. Так понемногу у меня начинают выстраиваться отношения с моими детьми. Через пару месяцев я уже не боюсь её. Я начинаю ловить себя на том, что жду этих вечеров. Она классная девчушка, и она обожает меня.

Однажды вечером моя жена пришла домой и сказала: «Я сегодня не иду на собрание». Прежде чем я успел сообразить, у меня изо рта вылетело: «Тогда сходи куда-нибудь в другое место. Сегодня мой вечер с детьми!» Кто бы мог подумать? Уж точно не я.

Я вообще никогда не знал, что хорошо для меня. Выздоровление в своих проявлениях некомфортно. Я даже не уверен, насчёт его болезненности. Но оно некомфортно. Мне никогда не было приятно честно посмотреть на самого себя. И за 25 лет трезвости я привык к состоянию дискомфорта. Я больше не боюсь его. Но оно не исчезло. Мне всё так же неприятно в ситуациях, где я ничем не команду и ничего не контролирую.

Я верю, что между 8-ю и 12-ю годами трезвости, с большинством из нас происходит странная вещь. Возможно, нечто подобное повторяется, когда у нас 20 с плюсом лет трезвости. Думаю, что здесь найдутся и те, у кого 30-35 лет, и они могут рассказать, что то же самое происходило у них. Я говорю о том, когда тяжесть нашего собственного «Я» в какой-то момент обрушивается на нас. Когда я пришёл сюда, у меня не было своей личности. Поэтому я брал личности других и пытался становиться ими. У меня ведь не было ни малейшего представления, кто я вообще такой. Я даже никогда не задумывался над этим. Я был уверен, что я тот, кто я есть и это всё. А где-то к 8-ми годам трезвости мне стало тяжело с самим собой. Я тогда уже был «Президентом АА». Я усиленно работал над тем, чтобы обрести известность в анонимной организации. Я и сам не совсем понимаю, что это означает, но звучит очень странно... Главное, что пока всё это происходит со мной, я не в курсе... Ну, разве что частично. Я хотел быть лучше остальных – это мне понятно. Мне также ясно, что я не хотел быть просто одним из сидящих на собраниях. Вот уж воистину убогая доля. Я не желал быть овцой. Мне постоянно доводилось слышать: «Мы тут все овцы. Давай к нам, в середину стада, чтоб тебя волки не задрали». А я хочу быть волком!

Я всегда мечтал быть лидером. Помню, моя жена отправила меня с детьми на экскурсию к индейцам. Это была ещё одна из непрерывных попыток «сделать папу из Билла». Я тогда пришёл к своему спонсору и сказал: «Я не хочу надевать на себя всякие дурацкие костюмы, перья и прочую дребедень...» Он ответил: «Будь одним из индейцев. Не лезь в вожжи». Мы поехали туда, и у меня появился азарт потому, что там устраивали разные соревнования. И в каждом из них, если ты был одним из первых, тебе выдавали нашивку. Я старался собрать как можно больше этих нашивок. И в результате – что вы думаете? – я стал вождём! Вот она, моя неутолимая жажда главенствовать!

Итак, когда у меня было где-то 8 или 9 лет трезвости я пришёл к своему спонсору. А когда ты являешься «Президентом АА» и спонсируешь почти всю Южную Калифорнию, то разговаривать со спонсором не обязательно – на это просто нет времени. Так что, на тот момент у нас уже довольно долго не было никаких длительных и серьёзных бесед. Я пришёл к нему с очередным Четвёртым Шагом, так как дела обстояли хуже некуда. Я начинаю что-либо писать только в таких ситуациях. Я прочёл Джейю всё это и сказал: «Мне нужна помощь. Со мной что-то не так». Он посмотрел на меня и сказал: «*Иди, найди Бога*». Я ответил: «Пожалуйста, давай без всех этих пустых банальностей. Этот примитив хорош для растерянных новичков. Мне нужна конкретика – что-нибудь практическое, а не какая-то туфта». Когда я сказал это, мы сидели за столом. Джей поднялся, навис надо мной и проорал мне в лицо: «*Нет ничего другого!!! Понял?! Ты умеешь красиво говорить – так походи и сделай то, о чём говоришь!*»

Я был так обижен, что чуть не ударил его. Да кто он такой, чтобы так разговаривать со МНОЙ?!

И вот вам картина. Я регулярно хожу на собрания и часто выступаю, у меня много подопечных, я провожу семинары по Шагам, организую рабочие группы, и принимаю активное участие в Сообществе. Я – председатель интергруппы и заседаю в комитете по обслуживанию. Во всё это я вовлечён по уши. Я ведь маньяк. Раньше мне казалось, что я делаю это потому, что я такой хороший парень. Теперь-то я знаю, что делаю эти вещи потому, что мне льстит быть в центре событий. Это неотъемлемая часть меня.

У меня нет никаких особых отличительных черт. Мне просто повезло. Анонимные Алкоголики заинтриговали меня практически сразу. Сначала мне стало интересно слушать истории. Я, кстати, вообще не понимаю, как люди могут говорить, что им скучно в АА. По-моему здесь прикольнее, чем в любом реалити-шоу, которое мне доводилось видеть. Как можно скучать в Анонимных Алкоголиках?! Злиться – понятно! Обижаться – разумеется! Но скучать – это невозможно! Для этого надо приложить усилия. Придётся настойчиво игнорировать все те чудные вещи, которые происходят вокруг.

И вот я весь в этом. Я принимаю активное участие. И я даю всем вам хорошие советы...

У вас когда-нибудь случалось в АА, что вы читали кому-то лекцию о том, как им следует жить свою жизнь? А потом эти люди уходили, и вы начинали думать: «Шикарные советы я им дал! Надо бы самому попробовать...»

Лицемерие – чудесный недостаток. Я ведь лгу, разве не так? Я – врун. Но когда мой спонсор поставил меня перед этим фактом, я ответил: «Ничего подобного! Я никому не врал». Но мой спонсор сказал: «Ещё как врал. Ты заставляешь этих людей верить, что ты делаешь все эти вещи, когда, на самом деле, это не так. Ты лжец, Билл». Я продолжал спорить: «Нет, ложь – это когда ты говоришь что-то заведомо неверное. А когда ты просто не договариваешь чего-то – в этом нет ничего плохого». Так сужается наша дорога. Джей констатировал: «Ты обманщик, Билл. Ты жулик и врун. И самое ужасное, что ты делаешь это якобы «для Бога». Мне больше было негде спрятаться. И я, потупив глаза, жалким голосом произнёс: «Прости».

Я бросил свою жену и детей ради женщины из АА. Очень тяжело быть «Президентом АА» и вдруг увидеть, как всё это рушится, а тебя закидали тухлыми яйцами... Становится безумно трудно снова приходить на собрания, потому что люди составили мнение о тебе. И ещё потому, что кое-кто из них жутко рад твоему падению с пьедестала. Кроме этого, всегда найдутся группки тех, кто подзуживает ненавистников. Но есть и те, кто хорошо знает тебя. Они подходят, обнимают тебя и говорят: «Добро пожаловать в АА, дружище. Садись тут рядом со всеми нами». Они всегда знали. Есть люди, которые ждут под деревом, когда ты упадёшь с него, потому что это случилось с ними. Но найдутся и те, кто поймает тебя. Так случилось со мной.

И вот я живу в кладовке над своим офисом в Эль-Сегундо. Один. Эта женщина, к которой я ушёл от жены, бросила меня. А я никогда не был один. Я –

«серийный женатик». Я не умею быть один. Никогда в жизни мне не было так больно, как тогда. Никогда до этого я не чувствовал себя таким несчастным. И всё это мне пришлось испытать без лекарств. Помню, как неожиданно ко мне пришла мысль, что пить-то я точно не могу, а вот что-нибудь болеутоляющее было бы сейчас в самый раз. Я заглянул в аптечку, но там оказалось пусто. Я смутно помню, что позвонил одному из братьев – не своему спонсору, а другу в АА. Он спросил меня: «Ты ел что-нибудь?» А я не помнил, ел я или нет. Мне было стыдно. Я был зол, обижен и растерян. Мне некуда было деться. Я не знал, куда и к кому обратиться.

Мой друг приехал, забрал меня, отвёз в ресторан и накормил. А потом он взял меня на собрание. Это любовь. Любовь Анонимных Алкоголиков. Любовь – это действие. Он приехал, забрал меня, накормил и отвёз на собрание. И я остался трезвым. Я по сей день понятия не имею, что бы произошло, если бы я нашёл что-нибудь в той аптечке. Но на что же я тогда полагался? На себя! Знал ли я это? Нет! Я тогда ничего толком не осознавал. Но мой тогдашний мир рухнул.

А теперь давайте о том, как я вижу происходящее здесь.

В Первом Шаге сказано, что я бессилён. Они пожалели нас, и упомянули только бессилие перед алкоголем, чтобы мы не разбежались в паническом ужасе. После 25-ти лет углублённых поисков я по-прежнему не нашёл хоть что-нибудь, перед чем бы я не был бессилён. Я считаю, что у меня полное бессилие абсолютно перед всем и всеми. Я также считаю, что в природе всё бессильно. И по большому счёту, мои привнесения, не будут иметь никакого влияния на глобальное развитие событий. Для окружающего мира в целом, никакой вклад со стороны моей жены, или моего кота, или даже со стороны всех вас, не будет иметь особого значения. Мы просто существуем в природе. Мы – бессильны. И нам не нужна никакая сила. Она никогда нам не полагалась. А все наши мучения происходят именно из-за непонимания этого. Нам кажется, что у нас есть сила. Мы думаем, что должны каким-то образом повлиять на всё происходящее. А правда такова, что мы – бессильны. Отсюда все наши страдания. Я смотрю на вещи и определяю их, как правильные и неправильные. Но в природе этих категорий не существует. Она не оперирует на уровне нравственности.

Лев всегда съест ягнёнка. А мы сочиняем притчи о том, что в один прекрасный день этого не произойдёт, несмотря на то, что такова природа вещей. Ягнёнок всегда будет нервничать. И я сомневаюсь, что когда лев начинает пожирать его, ягнёнок думает: «Одну минуточку, это же неправильно!» Это не о «правильно-неправильно». Это просто есть.

Если я способен понять это хотя бы частично, то очевидным для меня становится тот факт, что моя жизнь неуправляема. И нет никакой необходимости, чтобы я управлял ею. Она сама, развиваясь, ясно показывает мне, что я должен делать. Люди говорят мне: «Если это правда, то зачем я буду вообще что-то делать?» И я им отвечаю: «Попробуйте ничего не делать, а потом дайте мне знать, как у вас это получится. Всем нам свойственно чем-то заниматься, что-то делать. Попробуйте пойти наперекор этому инстинкту, и посмотрите, что выйдет». Мы просто делаем то, что надо делать.

Как только я осознал это, Второй Шаг становится рабочим. Мне нужен Руководитель. Он нужен мне, чтобы вернуть меня к здравомыслию. Разумеется, для того, чтобы я больше не пил и не употреблял. Но мне также требуется здравомыслие, чтобы я мог осознать своё бессилие, и чтобы факт этого бессилия больше не представлял для меня проблемы. Я должен понять, что в этом моём бессилии нет ничего плохого. Так обстоят дела.

Если мне понятно это, то переходим к Третьему Шагу. Нам дали этот Шаг, чтобы создать у нас иллюзию, будто мы препоручаем что-то Силе, которой это и так принадлежит. Этот Шаг самый человечный из всех остальных. Потому что, если вдуматься, он абсолютно бесполезен. Это как забавная игра. Билл, а почему бы тебе не препоручить свою волю и свою жизнь Силе, более могущественной, чем ты? Можно подумать, что мои воля и жизнь с самого начала не принадлежали этой Силе, а действительно были моими! И игра продолжается. Я говорю: «Ну ладно, так и быть, я отдаю их ей».

А где они – мои воля и жизнь? Да в Четвёртом Шаге! Мои обиды, страхи, злоба и испорченные отношения. Вот они – плоды моего стремления к счастью! Обиды? Конечно! Потому что моё счастье полностью зависит от вашего поведения! А вы все постоянно и настойчиво ведёте себя не так, как надо. И я взбешён этим. Негодование? Само собой! Ведь у меня нет другого плана. А этот явно не работает. Страх? Разумеется! Потому что у меня нет другого плана, а этот не работает! Поэтому я ненавижу и боюсь вас одновременно. Испорченные отношения? А как иначе? Что у меня может быть, если я приношу к столу только злобу и страх? Все мои отношения испорчены. Все они наполнены драмой и травмами.

Пятый Шаг – это то, что мы делаем, чтобы закончить Третий Шаг. Мы в буквальном смысле слова отдаём всё наше хозяйство кому-то. К этому времени мы уже определили проблему. Мы понимаем, что она собой представляет. Мы видим злобу и страхи. Мы делимся этим с другим человеком и с новым Руководителем: «Вот весь мой хлам. Я окончательно запарился с ним. Заберите его, пожалуйста!»

Шестому и Седьмому Шагам, которые посвящены недостаткам, в книге отведены всего два абзаца. В этих Шагах нам нечего делать. И мы будем заниматься этим «ничегонеделаньем» до конца наших дней. Мы видим наши недостатки. Они в четвёртой колонке нашей инвентаризации обид.

Там не наша вина, там наши ошибки! Если надо мной в детстве жестоко издевались, то ни о какой вине и речи быть не может. Но если через 40 лет это по-прежнему вызывает у меня негодование, то я, по меньшей мере, немилосерден. А главное, что люди, по отношению к которым я испытываю злобу, не чувствуют её.

У вас бывало когда-нибудь, что вы ненавидели кого-то лютой ненавистью, но в один из дней случайно забыли про свои чувства к этому человеку? И на следующий день вы вынуждены ненавидеть его ещё больше, чтобы компенсировать за тот день, который вы пропустили.

Мы почему-то полагаем, что все эти люди ощущают нашу ненависть. А они даже не думают о нас. Мы те, кто носит этот багаж. Это не имеет никакого отношения к тому, что произошло! Это о том, что мы делаем по поводу случившегося и об относящихся к этому воспоминаниях нашего варианта давнишней истории. Но кто знает, что в действительности тогда стряслось?

Проведя уйму времени в психотерапии, я научился понимать, что о своём детстве мне надо знать только одну вещь – оно кончилось! И оно было необычайно долгим... Оно затянулось в мои сороковые, а может быть даже и в пятидесятые. И я понятия не имею, что мне теперь делать со всей информацией, которая накопилась у меня о нём. Поэтому я избавляюсь от неё.

Потом Руководитель даёт нам первое задание. Речь идёт о Восьмом и Девятом Шагах. Он говорит: «Я помогу вам. Идите, возместите ущерб, который вы причинили и исправьте свою вину перед другими. Это избавит вас от злобы и обиды».

Всё ли у меня в порядке под конец Девятого Шага? Посмотрим, что творится в моих отношениях с женой.

Позвольте мне задать вам вопрос. Вы когда-нибудь слышали от кого-то: «Он эмоционально недоступен». Вам доводилось слышать такие слова? Знаете, что она имеет в виду? Она полагает, что у меня есть что-то, а я отказываю ей в этом. Правда же гораздо хуже. У меня этого нет! И я не знаю, что у меня этого нет! Она убедила меня в том, что у меня это есть. И теперь я помогаю ей искать это. Этот танец будет продолжаться вечно. Я полагаю, что она ищет связи со мной и не может найти. А я не понимаю, о чём она говорит. Честное слово! Я пытаюсь понять, но у меня не получается. И когда она говорит: «Такое впечатление, что тебя здесь нет. Ты словно не в этой комнате. Ты не слышишь меня, когда я говорю с тобой». А я тупо пялюсь на неё и спрашиваю: «Что ты хочешь от меня?!» Ей кажется, что я прикидываюсь. А я уверяю вас, что глубина моей ограниченности не ведаёт рубежей! Это часть меня, которая полностью отсутствует! Её просто нет! Я не могу произвести то, чего во мне никогда не было! Ведь это не интеллектуальный процесс. Он может основываться только на личном опыте.

И теперь, когда я трезвый в АА, ты хочешь, чтобы я был эмоционально доступен, и чтобы в наших отношениях существовала близость. Под близостью я подразумеваю чувствовать то, что чувствуешь ты. Полагаю, что это то, чего ты желаешь от меня. Ты хочешь, чтобы я замечал тебя, когда тыходишь в комнату. Чтобы твоё присутствие ощущалось в доме, где мы живём. Чтобы я понимал, что ты расстроена чем-то прежде, чем ты скажешь мне об этом. Чтобы, когда ты разговариваешь со мной, я смотрел на тебя, а не в телевизор. И чтобы ты не злилась из-за этого, и тебе не приходилось выключать его для нашего разговора. Чтобы ты не чувствовала будто являешься неудобством в моей жизни. Но, когда ты злишься из-за всего этого – я удивляюсь. Всегда! Каждый раз! И я жалею на то, что ты постоянно переваливаешь на меня ответственность за своё недовольство и прочую дребедень.

А люди продолжают писать книги типа «Мужчины с Марса, а женщины с Венеры». Но я не верю, что мы настолько отличаемся друг от друга. Я уже давно не верю в это. У меня нет близости с тобой – вот почему мне кажется, что мы такие разные. Между нами отсутствует связь! Я не понимаю тебя потому, что я даже не пытаюсь. Мне нужно, чтобы ты была рядом. Но я не хочу, чтобы ты была рядом всё время. Только когда ты нужна мне. Кто-то же должен готовить! Не смейтесь – дела действительно обстоят так плохо. Осознаю ли я это? Конечно, нет! Когда я говорю

об этом вслух, это звучит ужасно. Но ведь это правда обо мне. Именно так я веду себя с тобой. А когда ты уходишь – мне одиноко.

Способен ли я на близкие отношения в конце Девятого Шага? Нет! Даже рядом не лежал. Ведь этот Шаг всего лишь где-то 13% нашей программы, а мы морочимся и страдаем из-за него. У нас тут появились инвентаризации по 15 колонок в развернутом формате, да ещё с инструкциями, методичками, пособиями, вопросниками, книгами и семинарами. Мы продолжаем без всякой пользы ковыряться в этом до бесконечности...

Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги называют Шагами поддержки. А что поддерживать-то?! Что у меня требует поддержки в конце Девятого Шага? Разве это только о том, чтобы не пить? Я так не думаю. Я считаю, что наша программа вообще не об этом. Она об отношениях. Она о том, как мне стать частью этого мира, и как мне войти в Духовное Царство.

Если я духовно пробудился 27 марта 1985 года, то моё дальнейшее путешествие совершается для того, чтобы осознать своё пробуждение и посмотреть, как я могу его использовать во благо другим.

Десятый Шаг для того, чтобы постоянно проверять себя. Чтобы я наблюдал за собой, двигаясь по жизни.

Одиннадцатый – о том, чтобы держаться поближе к Руководителю. Когда я медитирую в Одиннадцатом Шаге, то у меня появляется возможность, следя за своими мыслями, обрести глубокое понимание того, что *я не являюсь своим разумом*. Это меняет всё! Абсолютно всё! Я больше не представляю собой свой мыслительный аппарат. А ведь долгое время я полагал, что это и есть я. Я верю в то, что мой разум говорит мне. И когда я могу следить за ним и бережно прерывать этот процесс мышления, то мне становится ясно, что нет нужды воевать с ним или пытаться изменить его. У меня больше нет необходимости враждовать или соперничать с моим разумом. Я могу просто проигнорировать эту чушь.

Не думаю, что мой разум ставит себе целью уничтожить меня или причинить мне боль. Наоборот, он пытается мне помочь. Но он – дурак. Ведь всё на что он способен, это брать прошлое и проецировать его на будущее. Это лучшее, что он может. От него обычно слышишь что-то вроде: «Тогда было плохо, и теперь тоже будет плохо». Единственное, что ему известно – это прошлое. А для него автоматически означает, что, то же самое повторится снова.

Если я буду проводить всё своё время в поисках того, что являлось основной причиной моих прошлых проблем, я упущу возможность понимать, кем я становлюсь сегодня. А сегодняшний я не имеет вообще никакого отношения к тому, кем я был. Это совершенно новая жизнь. Ведь всё это совсем не о том, чтобы пытаться возродить то, что было когда-то. Тогда ничего не было! Я превращаюсь в то, чем никогда не был. Вот на что мне следует обращать внимание!

В Двенадцатом Шаге мы вносим эту программу в нашу жизнь.

В Шестом и Седьмом Шагах вы можете, если хотите, составить список недостатков. Но он уже составлен в четвёртой колонке инвентаризации обид. Наши осуждения, зависть, предрассудки, злоба, а бывает и насилие... У каждого свой, милый ему замес этих дефектов. Ханжество, ложь, обман... и многое другое. Мы наконец-то можем отследить своё годами повторяющееся поведение. Мы учимся

видеть эти недостатки всё лучше и лучше. В более поздних инвентаризациях мы уже знаем, на чём фокусировать своё внимание. Мы понимаем, что ищем. Мы уже знаем, что другие не виноваты и не осуждаем их. И сколь бы виновными они не казались, мы точно знаем, что проблема в нас. Так наши инвентаризации становятся продуктивными.

В последнее время я стал делать Пятый Шаг своим подопечным, чтобы сблизиться с ними. Мне не нравится барьер между спонсором и подспонсорным. Я чувствую себя отчуждённым, находясь на дистанции от них. Мне понятна моя роль. Но спустя какой-то период времени я хочу, чтобы они знали, кто я. Пусть они знают обо мне ту правду, в которой не хочется признаваться, потому что я бы предпочёл, чтобы это не было правдой. Сегодня у меня больше нет ничего такого ужасного. Нынче вы от меня услышите что-нибудь похожее на «мои дети недостаточно любят меня». Какие-то убогие, инфантильные претензии типа «после всего, что я для них сделал...»

Люди в АА – это вообще классический пример: «Я так старался ему помочь, а он нашёл себе другого спонсора». Но он не хочет, чтобы кто-то знал, что ему обидно и говорит: «Всё в порядке! С Богом!» А в душе он клокочет: «Вот же сукин сын... После всего, что я сделал для этого неудачника...» И, если вдуматься, это не самое вкусное местечко, в котором можно оказаться. Мы действительно много делаем для людей. А они не проявляют никакой благодарности. Как я уже говорил, АА – это центр недостатков вселенной.

Он будет приставать к моей жене, займёт у меня денег и не вернёт их, я устрою его на работу, а он будет делать её спустя рукава, и в результате каким-то образом окажется, что я во всём виноват. А потом вся эта мусть оказывается в инвентаризации. И приходится читать это другим людям вслух. Это звучит не солидно, когда у тебя 25 лет трезвости, потому что тебе кажется, что ты выше таких вещей. Но что поделаешь?

Если я действительно хочу справиться со своими недостатками, то лучше всего заняться спонсорством. У подопечных я увижу все свои дефекты. До единого. Нетерпеливость, раздражительность, предвзятость – я столкнусь со всеми ними.

Если я встаю на колени и прошу избавить меня от этих недостатков, будучи действительно готовым к этому, значит, мне нельзя отсылать прочь то, что предстаёт передо мной. А это, как правило, будет что-то очень похожее на вас. Вы являетесь орудием Божьей Воли. Он посылает мне вас. Именно поэтому я никогда не должен пытаться контролировать выбор того, что мне необходимо для духовного опыта.

У меня есть два правила.

Я всегда отвечаю на телефонные звонки. У меня нет определителя – я избавился от него. Вход открыт для всех в любое время. Я верю, что тот, кто звонит, должен быть сейчас в моей жизни. Это даже не вера. Это – доверие. Мы ведь исповедуем именно доверие. Лучшее определение доверия, которое мне довелось услышать, звучит так: «Доверие – это не знать, но быть уверенным, что всё будет нормально». Что придёт, то и должно быть.

Второе правило – я никогда не говорю «нет». Ко мне как-то раз подошёл парень и попросил меня быть его спонсором. А потом он сказал: «Мне надо сразу

сказать тебе, что я – гей». Я спросил его: «А ты бы не предпочёл иметь спонсора, который тоже гей?» «Нет, – ответил он, – у меня нет проблемы с тем, что я гей. Зато с пьянством ситуация швах». Кто бы мог подумать?

Я когда-то утверждал, что те, кто сидит на лекарствах, не являются по-настоящему трезвыми. Правда, у меня с этим не было никакого опыта. Но, как уже говорилось, отсутствие опыта никогда не останавливало меня от того, чтобы сформировать мнение. Просто я услышал эту позицию от некоторых из вас, и мне она понравилась потому, что была очень резкой и крутой. К тому же такое мнение разозлило многих людей, и я сразу решил, что мне это очень подходит. И я стал стучать кулаком по трибуне и вещать об этом во всеуслышание. Однажды ко мне подошёл парень и попросил быть его спонсором. Когда я согласился, он сказал: «Я хочу, чтобы ты знал, что у меня биполярное аффективное расстройство**** и я принимаю лекарства от этого». Я подумал: «Ну, надо же... один из этих дебилов...» Но я не могу сказать «нет». Ни при каких обстоятельствах. Это правило. Вход открыт для всех, что бы ни случилось. Я не говорю «нет». Так можно найти разные виды поддержки для людей. И это помогает отсеять тех, кто не является алкоголиком, чтобы не нужно было тратить время на работу с ними. Я, конечно, самонадеян до наглости, но где-то всё-таки должна быть граница...

Итак, мы стали работать с ним по Шагам. Мне довелось и «снимать его с потолка», и «поднимать его с пола». Однажды, когда мы были у меня дома, этот сорокалетний мужик подошёл, сел ко мне на колени, уткнулся головой в моё плечо и заплакал, как ребёнок. А я сидел и покачивал его. Моя жена Керен вошла в комнату и, увидев эту сцену, шёпотом воскликнула: «Уау!..» На такое трудно не обратить внимание. У людей явно бывают проблемы, которых у меня нет. Теперь, когда я встречаю его, то всегда спрашиваю: «Ты принимал сегодня лекарства? Всё те же или тебе прописали какие-то новые? Как твой уровень лития?»

Один из ребят сказал мне, что его посадили на рисперидон*****... Обычно после этого в зале слышно тихое «уууу». Тогда я пошёл к другому парню, который принимает, по-моему, вообще все лекарства известные человечеству. Он у меня как ходячий медицинский справочник. Я спросил его: «Что такое рисперидон?» А он ответил: «Уууу... Это дают тем психам, которые слышат голоса...» Услышав это, я тоже смог сказать только «Уууу...» Потом я подошёл к тому парню и спросил его: «Ты слышишь голоса?» Он ответил: «Уже нет».

Порой мне кажется, что все новички страдают такими заболеваниями. И доктора пытаются сажать таких, как мы на разные препараты. Я не считаю, что это правильно. Но я уже знаю, что есть люди с проблемами, которых нет у меня. А узнать об этом я могу, только впустив их в свою жизнь. И я знаю, что не в силах помочь всем. Как мне знать, может, вы пришли ко мне, чтобы обрести хоть какую-то поддержку, пока не появится человек, который действительно может вам помочь? Я не знаю, что тут происходит. Я бессилен и ничем не управляю. Я не Бог. Я просто даю всем войти.

Один парень попросил меня пойти с ним в госпиталь потому, что там умирала его мать. Это произошло в моей ранней трезвости. У меня не было никакого опыта в таких делах, и я не хотел идти туда. Раньше я считал, что следует определять какие-то границы относительно того, что я буду или не буду делать. Теперь я просто иду.

Ведь на самом деле мы не идём. Нас ведут. Это не ошибка. И не мне решать, куда идти, а куда нет. У меня иллюзия, будто мне дан выбор. Сегодня я вздохну поглубже и пойду. Я могу оказаться в местах, где неловко себя чувствую. Но я не умру от этого. Зато, такой опыт поможет мне расти духовно.

Мы с этим парнем пошли в госпиталь к его матери. Она была вся в трубках и проводах. Выглядело это удручающе. Я сел в кресло, закрыл глаза и помолился. Неожиданно ко мне пришло чувство, что всё нормально. Что здесь нет никакой ошибки, и что всё правильно, то есть так, как должно быть. Это было всего лишь чувство. Не произошло никаких вспышек или изменений. Ничего не случилось. Но моя тревога исчезла, а я сидел и оглядывал комнату. Всё было в порядке. А этот парень ходил по комнате из угла в угол. Ведь его мать умирала. Она была не очень хорошим человеком. Я долго наблюдал, как он заботится о ней. Потом я посадил его рядом с собой, взял его руку (это был здоровенный, высокого роста парень – плотник по профессии), посмотрел ему в глаза и сказал: «Ал, всё нормально. Здесь всё так, как и должно быть. Расслабься. Давай помолимся». Мы закрыли глаза и стали молиться. Он крепко сжимал мою руку, как это обычно делают люди, которые находятся в напряжении. Но пока мы молились, я почувствовал, как его рука расслабилась. Вот что такое близость. Она тихая и едва заметная. А я всегда ищу головокружительного кайфа и всё время упускаю такие вещи. Я снова бы упустил это, если бы не пошёл туда. Я потом спросил этого парня: «Ты почувствовал тогда, то же, что я?» Он ответил: «Нет. Ты о чём?» Похоже, что мне было лучше, чем ему... И я, испытав это чувство, уже никогда не забуду его.

У моего отца обнаружили рак. В течение 14-ти лет мы приносили друг другу торты на юбилей. Его день трезвости 28 марта, а мой – 27 марта. Мы оба протрезвели, когда нам было по 37 лет. Именно в АА я нашёл «своего папку». Были ли недостатки вокруг всего этого? Можете не сомневаться! Мы никогда особо не любили друг друга. В обычной жизни мы редко соприкоснулись. Но АА связало нас. Там мы были близки. И мне довелось увидеть там отца со стороны, о которой я ничего не знал. Я видел, как он вёл себя с другими мужиками, когда они травили байки или просто беседовали. Это были словно родные люди, и каждый был собой. Так ведут себя, когда никто не смотрит. Я увидел его как человека, просто как человека со всеми его заморочками, а не как моего отца. Позже он много рассказывал мне о своём детстве и о том, как он рос. На его семидесятилетие я сделал ему Девятый Шаг. А через 10 лет он сделал Девятый шаг мне. Через 10 лет! Только, когда наши отношения стали надёжными. Когда я уже больше не ждал этого, и в этом не было необходимости, потому что у нас всё было хорошо. Вот когда это пришло.

Мы с матерью ухаживали за отцом. Вместо того чтобы отправить его в госпиталь, мы поставили кровать в гостиной и заботились о нём круглосуточно. Мы мыли и кормили его, меняли ему подгузники и давали лекарства. Он умер у нас на руках.

Это были чудесные похороны. Если вы никогда не были на похоронах АА, обязательно сходите, когда появится шанс. Это лучшая тусовка в городе. Там

говорят о настоящем человеке, и вы не услышите пустых общих стандартных слов, которые можно прочесть в некрологах.

Потом моя мать переехала к нам. А позже и у неё обнаружили рак. И мы поставили её кровать в нашей гостиной. Три месяца я не работал. Я ухаживал за ней. Однажды пришло время поменять ей подгузник, а никого из женщин не было дома. Она посмотрела на меня, заплакала и сказала: «Я растила тебя не для того, чтобы ты делал это». Она видимо решила, что потеряла чувство собственного достоинства. Я постоял, подумал и сказал: «Ничего подобного. Я помню наш дом и тех людей, на которых я тогда не обращал внимания. Я знаю теперь, что все они делали у нас дома. Ты спасала им жизнь!»

А сегодня я живу в таком доме. У моей жены 20 лет трезвости. Она спонсирует многих женщин. Я спонсирую многих мужчин. Обычно мы стараемся держать их подальше друг от друга. Но иногда моя жена решает свести некоторых из них. Я думаю, что это не самая лучшая идея, учитывая генетическую предрасположенность. И у нас постоянно люди на крыльце... И всё время звонит телефон...

После короткой паузы я сказал маме: «Ты вырастила меня именно для этого! А теперь... переворачивайся». Я менял ей подгузник, и мы пришли к уровню близости, о котором я даже не догадывался. Это не имеет отношения к физическому прикосновению. Это о том, как мы демонстрируем свою любовь. А второй или третий раз – это уже просто обыденное дело, которое надо сделать.

Мама умерла у нас дома. Так был пройден полный круг.

Выздоровление в АА трудно описать. Это можно только испытать на себе. Я понимаю, что ничего нового вам не говорю. А что касается недостатков, так именно для этого и существует наша программа. Ведь это о том, чтобы вырастать. Только так мы от них избавляемся. И нам даётся умение наблюдать, как мы движемся по этой жизни.

Есть огромная разница между *самозащитностью* и *самосознанием*. Когда мы проходим Шаги, то обретаем *самосознание*. Сегодня я способен возмещать ущерб и исправлять свои ошибки, не откладывая это в долгий ящик.

Периодически я сам становлюсь собственной жертвой. Ведь я всего лишь человек. Но сегодня это длится очень короткое время. Трудно продолжать делать это, когда понимаешь, что ты делаешь. Поскольку понимание отодвигает с пути то, что заслоняет нас от Бога.

Люди говорят, что ты должен отдавать то, что получил здесь, чтобы у тебя это осталось. Ничего подобного! Ты должен отдавать это даже для того, чтобы получить это.

Если ты не отдаёшь это – у тебя этого нет.

Огромное вам спасибо!

* известная американская модельер (1929-2008)

** Джоан Чендос Баэз (англ. Joan Chandos Baez) — американская певица и автор песен, исполняющая музыку преимущественно в стилях фолк и кантри.

*** Гештальтпсихология появилась в начале 20-го столетия. Её основоположником считают немецкого психолога Макса Вертгеймера, но в её развитие вложили свой вклад, такие известные психологи, как Курт Коффка и Вольфганг Кёллер. Основным постулатом гештальтпсихологии является рассмотрение целостных структур, не выделяя их составляющих частей. На основании гештальтпсихологии в начале 1950-х годов были заложены основы гештальттерапии. Это сделали Фредерик и Лора Перлз и Пол Гудман. Базовый подход гештальттерапии заключается в том, что психика человека способна саморегулироваться, а также в том, что она способствует расширению самосознания человека и посредством этого достижения большей внутри личностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшения контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми.

**** Маниакально-депрессивный психоз.

***** Применяется для лечения психозов: при шизофрении, а также в терапии некоторых форм биполярного расстройства и психотической депрессии.