

Маргарет Ли Ранбек

# Послание женщине - - алкоголику

одобрено Генеральной Конференцией  
по обслуживанию А. А.



выздоровление

Анонимные Алкоголики © - это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить.. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содер-жим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не вы-ступает против чьих бы то ни было интересов.
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*@ AA Grapevine, Inc.  
Перепечатано с разрешения*

©1954; Hearst Corporation  
All rights reserved

*Mail address: Box 459, Grand Central Station,  
New York, NY 10163*

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Печатается по разрешению,  
полученному от журнала «Good Housekeeping»  
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:  
129128, Москва 128, а/я 33.  
Напечатано в России

[www.foaa.ru](http://www.foaa.ru)

Послание  
женщине - алкоголику

Маргарет Ли Ранбек

Если бы я жила по соседству с тобой и видела, как ты доблестно и безуспешно борешься со своими болезненным пристрастием, то, беседуя с тобой время от времени, когда тебе уже не избежать разговора, я не посмела бы высказать все то, что скажу сейчас. Да и ты не позволила бы мне сделать это из страха передо мною. Ты бы подумала, что, заодно со всем миром, я состою в сговоре против тебя и возненавидела бы меня за мои догадки о твоей тайной агонии.

Даже если бы мы заглянули друг другу в глаза, я не смогла бы сказать, что не вижу в тебе ничего, что заслуживает презрения или насмешки, ничего, что давало бы повод заняться нравоучениями. Ты бы не разрешила мне коснуться в разговоре твоего рокового недуга. Мы бы обе сделали вид, что его не существует.

Поэтому я вынуждена тебе писать. Я пишу тебе это письмо, которое ты найдешь в надёжном месте, спрячешь от семьи и потом прочитаешь.

Нас с тобой связывает то, что мы мы обе знаем, насколько сильно в глубине души ты обеспокоена своим пристрастием к спиртному.

Дело не в возрасте - ты можешь быть студенткой, молодой матерью, вызывающим восхищение специалистом, женой наиболее известного в своём городе человека или степенной бабушкой. Ты можешь быть очень общительным человеком и «душой общества» или же - напуганным, ощущающим свою неполноценность маленьким человечком, который, прежде чем предпринять малейший шаг, столь простой для кого угодно, должен для «храбрости» выпить.

Возможно, ты регулярно пьёшь уже в течении нескольких месяцев или лет. И при этом возмущаешься и горячо отрицаешь, если кто-либо называет тебя алкоголичкой, хотя втайне сама уже начинаешь об этом задумываться. В таком случае я могу сказать, что если ты уже не контролируешь количество выпитого, если пьёшь больше, чем согласна признать, то, возможно, ты - алкоголичка. Это значит, что ты - человек, пораженный стремительно прогрессирующей болезнью, которая всё сужает и сужает твой мир до таких пределов, когда ничего уже более не хочется и абсолютно всё, кроме алкоголя, не имеет значения.

Как любая женщина, ты особо тщательно скрываешь своё пристрастие к алкоголю от окружающих и даже от самой себя. Возможно, тебе это удастся и пока никто не догадывается о твоём пьянстве, поскольку ты не осмеливаешься выпить на публике даже коктейль, зная, что после этого уже не остановишься. Может, ты - «домашняя пьяница», и именно сейчас я мысленно следую за тобой в твою комнату, где ты собираешься приложиться к бутылке, спрятанной в

бельё или в безобидной на вид коробке от шляпы на верхней полке. Вполне возможно, что твоя семья не догадывается о причине твоих частых «головных болей».

С другой стороны, ты можешь оказаться одной из тех невзрачных фигур, что постоянно слоняются по пивным и барам. Возможно, ты постоянно отравляешь жизнь соседям или же известна всему городу как скандальная личность. Семья уже перестала покрывать тебя во всём, и даже дети не стараются придумывать оправдания для твоего поведения. А может, ты вообще уже потеряла семью, потому что не смогла справиться со своей тягой к алкоголю.

Независимо от того, на какой ты сейчас стадии, это послание несёт тебе надежду. Тебя не должны коснуться ни вина, ни позор. Ты не заслужила всех этих лицемерных нравоучений и гнетущих обвинений, которые обрушивают на тебя окружающие: «если бы ты любила нас, то прекратила бы пить», «ты думаешь только о себе», «тебе должно быть стыдно, что ты, с твоим образованием и возможностями, докатилась до такого». Ты отнюдь не эгоистическое, безнравственное чудовище. Всё совсем не так. Ты - серьёзно больная женщина.

Осознав это, ты должна избавиться от чувства вины. Признав себя алкоголичкой, ты больше не заслуживаешь ни осуждения, ни наказания (если не считать, что ты сама себя уже достаточно наказала). Тебе надо лишь понять, что ты больна и что эта болезнь чрезвычайно опасна. Если не остановить её развитие, она способна уничтожить всё вокруг и погубить ум и тело своей жертвы. Но в заболевании алкоголизмом не больше твоей «вины», чем если бы ты заболела сенной лихорадкой или диабетом. Если ты алкоголичка, то алкоголь - яд для тебя.

Не тебе одной алкоголизм приносит неопишуемые мучения. Так же, как и ты, многие тысячи женщин находятся на ранних или поздних стадиях деградации. Из 65 миллионов людей, потребляющих спиртное в США, более четырёх миллионов испытывают различные проблемы, связанные с выпивкой. Среди них примерно 650 тысяч женщин. Трудно определить их точное количество, поскольку женщины, особенно домохозяйки, гораздо лучше мужчин умеют скрывать своё состояние, и какое-то время это им удаётся. Но женщина - алкоголичка страдает сильнее мужчины, в психическом и физическом отношениях её организм сложнее и чувствительнее. Ей труднее переносить презрение, испытываемое к самой себе, она острее чувствует то клеймо позора, которым невежественное общество всё ещё клеймит алкоголизм и алкоголиков. Я уверена, что это всё ты знаешь

и без меня. Я бы всем сердцем желала, чтобы эти рассуждения касались тебя лишь теоретически, но я знаю, что это не так.

Бравада, помогающая мужчинам - алкоголикам изолироваться от окружающих, приходит к женщинам только тогда, когда их подлинное «я» уже почти исчезло. Мне часто приходилось слышать от женщин - алкоголичек такие слова: «У меня внутри всё умерло. Мне уже не сможешь». В большинстве случаев женщинам трудно признаться даже самим себе, что они - алкоголички. Тем не менее, такое признание - это первый шаг на пути к трезвости и здравомыслию. Если ты ещё не сделала этого шага, позволь мне помочь тебе сделать его сегодня. Если ты признаешь, что постоянное ощущение внутренней паники и пустоты является симптомом алкоголизма, значит, тебе можно помочь.

Я пишу тебе это письмо для того, чтобы сказать, что, несмотря на твою серьёзную болезнь, ты можешь быть «такой же, как все», и вести нормальную жизнь. На деле ты обнаружишь, что в сравнении с обычным образом жизни эта новая жизнь гораздо счастливее. Ты никогда не вернёшься к той жизни, которой жила до того, как заболела алкоголизмом. Не такой уж сладкой была для тебя та жизнь; и ты пыталась избавиться от разочарования и отчаяния с помощью выпивки. Жизнь, о которой я собираюсь рассказать тебе, представляет собой иную сторону человеческого опыта. Ты можешь обрести её и обнаружить, что она как раз та, какую, создавая тебя, и предназначал тебе Бог.

Я имею в виду Содружество Анонимных Алкоголиков. Оно спасло от пьянства несколько миллионов отчаявшихся, потерпевших поражение мужчин и женщин и вернуло их к нормальной жизни. Если ты обладаешь смирением и достаточным желанием принять помощь этого Содружества, то оно не только сделает так, что сегодняшняя глоток спиртного окажется последним в твоей жизни, но и покажет тебе новый, чудесный образ жизни, приносящий пользу и тебе, и всем окружающим.

Широкая общественность плохо представляет себе, как работает Содружество АА, и фактически никто не может объяснить это на приемлемом интеллектуальном уровне. Но многочисленные плоды деятельности АА очевидны.

Признавшись перед собой в бессилии перед алкоголем и искренне желая помощи, ты обращаешься к силе, более могущественной, чем ты, чтобы она руководила твоей жизнью. При поверхностном взгляде кажется, что это не так уж много. Но глубоко, на эмоциональном

уровне, там, где и рождается эта просьба, да ещё подкреплённая всеми перенесёнными страданиями, высвобождается огромная сила, с какой ты никогда не сталкивалась. Присутствие этой силы ощущается сильнее, чем тяга к алкоголю, что преобладала до этого момента, заслоняя собой семью, уважение к себе и даже инстинкт самосохранения. Члены АА затрудняются объяснить это ощущение; впрочем, его и не нужно объяснять, результаты говорят сами за себя. Никто не знает, как это действует, но это действует.

Теперь немного поговорим о тебе. Начнём с того, как ты стала алкоголичкой. Конечно же, не потому, что ты такая пропадающая и жалкая. Исследования в области медицины и психиатрии выявили, что многие люди пристрастились к пьянству из-за различных эмоциональных сложностей. Я знаю двух женщин, которые стали алкоголичками, потому что потеряли детей, и многих других, начавших пить после измены им мужей. В большинстве своём алкоголики – это идеалисты и люди, стремящиеся к совершенству. Они ожидают, что добьются в своей жизни невероятных успехов; и, не достигнув тех идеалов, к которым стремились, не в силах справиться с разочарованием.

У алкоголиков очень ранимая совесть, хотя расхожее мнение утверждает обратное. Они переживают всё так глубоко, что не в состоянии перенести стресс и волнение. Всё это и толкает их к чрезмерной выпивке.

Эмоциональные конфликты для сверхчувствительных личностей настолько непереносимы, что они ищут спасения в полном забвении. У некоторых алкоголиков ещё в детстве появилось чувство собственной неполноценности. Оно-то и создаёт компенсирующий механизм, порождающий эгоизм, ненасытное стремление к похвалам и успеху и постоянную неудовлетворённость тем, что есть. Сильно развитый женский эгоизм требует лести, потакания всем капризам, а иногда постоянных романтических увлечений. Разочаровавшись в своём чрезмерном стремлении ко всему самому-самому ... , такая женщина иногда увлекается обманчивыми иллюзиями алкоголя, этого бессердечного обманщика.

Такое эмоциональное напряжение в сочетании с аллергией к алкоголю неизбежно приводит алкоголика к краху. Люди пьют, потому что они несчастны; они несчастны, потому что пьют, – попав в этот порочный круг, через некоторое время уже невозможно отличить, в чём причина, а где – следствие.

Путь избавления от этой бесконечной муки должен включать в себя лечение как от психологической привязанности к алкоголю, так и от

физических последствий болезни. Психиатрия и медицина сотрудничали в лечении тысяч алкоголиков и добились некоторых успехов. Однако что касается длительного эффекта такого лечения, то здесь результаты разочаровывают. Алкоголиков называют «горем медицины», поскольку слишком часто врач знает, что вот это измождённое, склонное к самоуничтожению тело, над восстановлением которого он работает, вернётся к нему через пару месяцев в таком же, если не в худшем, состоянии.

**В**то же время, положительные результаты АА необъяснимо высоки. В некоторых случаях всё на редкость просто. Исчерпав все свои силы, алкоголики обращаются за помощью в Содружество Анонимных Алкоголиков и с этого дня больше не прикасаются к спиртному. В некоторых случаях они в течении нескольких месяцев то пытаются выполнять Программу, то бросают её. Я знаю одну молодую женщину, которая вот так старалась бросить пить в течении трёх лет. Даже помогавшие ей члены АА разуверились в успехе. Но она сама упрямо верила, что сможет бросить пить. На прошлой неделе я побывала на вечере, посвященном третьей годовщине с того дня, когда она бросила пить окончательно, и видела, как она задувает свечи на праздничном пироге.

Как же она изменилась с тех самых пор, когда очень долго и безуспешно боролась с алкоголем! Она начала пить, когда ей было 19. Впервые она услышала об АА только после восьми лет пьянства. Она настолько опустила, что семья в конце концов отказалась от попыток помочь ей. В 27 лет она выглядела на все 40 - толстая, неопрятная и плаксивая. Глядя сегодня на эту высокую стройную молодую женщину в нарядном белом платье, задувающую свечи на праздничном пироге, трудно поверить, что это та самая растрёпанная толстуха, которая выпила свою последнюю рюмку спиртного три года тому назад. Она недавно вышла замуж за чудесного порядочного человека, который прекрасно её понимает и восхищается ею. Они говорят, что, при всех вынужденных ограничениях, у них прекрасный брак, и надо сказать, что это похоже на правду.

Одно из чудес, которые творит Содружество АА, - это изменение физического облика человека, наряду с изменением эмоционального мира и образа мышления. Кажется, что обновляются абсолютно все клетки человеческого тела, и человек меняется с головы до ног. Опустившиеся, давно переставшие следить за собой женщины сейчас заботятся о своей внешности, потому что, как сказала одна из них: «Бог, похоже, создал мой портрет заново».



Я не преувеличила, сказав, что члены АА счастливы в большей степени, чем обычные люди. Среди всех людей на земле, кого я когда-либо встречала, те, кто сумели выбраться из трясины пьянства, самые жизнерадостные. Им чужды скука и равнодушие. Всё происходящее в этой жизни приобрело для них смысл. Верится ли тебе сейчас, что ты можешь быть столь безгранично счастлива без помощи алкоголя? Со временем слово «счастливая» обретёт для тебя новый смысл.

**Е**сли постоять у дверей комнаты, где проходит собрание Анонимных Алкоголиков, то чаще всего оттуда услышишь смех. Так подобному смеяться могут только люди, которые долгие годы ходили по краю пропасти, а теперь освободились от страха и обрели свободу. Короче говоря, это смех людей, ощущающих контакт с Богом и чувствующих себя в безопасности.

Это и составляет основу Содружества Анонимных Алкоголиков, хотя и представляется невероятным всему миру, обитатели которого обычно не рискуют полагаться на Бога в повседневной жизни. Члены АА говорят, что обретение трезвости зависит всего лишь от одного - твоей готовности. Это, к примеру, готовность признать, что твоя жизнь стала неуправляемой, что ты бессильна перед алкоголем. А затем - готовность перепоручить свою волю и саму жизнь Богу, как ты Его понимаешь. Такая готовность появляется далеко не сразу. Она приходит лишь тогда, когда в своей беспомощности ты дошла до предела. Именно в этот момент, «безысходность человека» даёт возможность Богу показать ему выход из положения.

Ты не сразу поймешь, что твой отчаянный крик о помощи - это молитва. Это произойдёт лишь тогда, когда она будет услышана.

**В** качестве примера я хочу рассказать тебе, как пришла в АА одна моя подруга, назовём её Норой, хотя зовут её по-другому. АА обеспечивает полную анонимность, и в этом нет нужды сомневаться. Нора росла в неблагополучной семье и была неблагополучным ребёнком. На её долю выпало не так уж много хорошего, и она не верила, что когда-либо будет по-другому. Она росла, одно несчастье следовало за другим, а Нора старалась забыться при помощи алкоголя.

Первый раз в своей жизни она извела счастье, и этим счастьем стала любовь, которую она с мужем испытывали друг к другу. Однако вскоре после замужества Нора поняла, что она - алкоголичка. До замужества она считала, что пьёт потому, что несчастна, но и

сейчас, обретя счастье, она не могла остановиться. Она делала всё возможное, чтобы скрыть правду от мужа. Но стремление к выпивке стало столь неуправляемым, что едва муж выходил за дверь рано утром, как Нора тут же пропускала несколько стаканчиков. (Алкоголики пьют быстрее простых смертных). Почти целыми днями она лежала в постели и терзалась ненавистью к себе. Когда от выпитого алкоголя у неё раскалывалась голова, она прикладывала лёд, но стоило мужу вернуться домой, как Нора быстренько сдвигала ледовый компресс на щеку, говоря, что у неё болят зубы.

Со временем он, конечно, узнал правду. Он умолял её дать обещание не прикасаться к алкоголю, и Нора горячо обещала. В очередной раз оставшись одна, она не смогла удержаться. Муж помог обратиться к врачам, но это не дало результатов. Она неоднократно лечилась в санаториях, и снова безуспешно.

Нора рассказала мне эту историю несколько дней назад, когда мы ехали на собрание АА, проходившее в нашей окружной тюрьме. Тогда она сказала: «Я никогда не сидела в тюрьме, но хорошо знаю, что такое одиночное заключение. Алкоголик воздвигает тюремные решётки в своём сознании. Он так и живёт за этими решётками, как в одиночке».

Этот кошмар продолжался для Норы многие годы без малейшего проблеска надежды. Однажды, ведя машину, она попала в аварию. Врачи сказали её мужу, что она вряд ли выживет. К общему удивлению, она поправилась, но для Норы это стало ещё одним свидетельством ее трагического невезения, настолько опротивела ей жизнь.

По пути домой из больницы муж сказал Норе, что собирается отправить её в пансионат для хронических алкоголиков. Нора ответила, что не будет этому противиться, так как она очень сильно любила мужа, чтобы продолжать мучать его день за днем. Дома её сразу же уложили в постель, и в тот день впервые внутри себя она воззвала к Богу о помощи. «Если Ты слышишь меня, то помоги мне», - вот всё, что она сказала. Затем Нора ненадолго заснула, а когда проснулась, то попросила мужа позвать доктора. «Какого из них, дорогая?» - спросил муж, поскольку в её беспорядочной жизни предпочтение отдавалось то одним, то другим. Она назвала первое имя, что пришло ей в голову, это был доктор, которого она не видела уже несколько лет.

Через полчаса доктор был у её постели. С тех самых пор, когда он впервые безуспешно пытался вылечить Нору, он заинтересовался Программой АА. Он тотчас же позвонил в местное отделение АА, и через час к Норе приехала женщина - член Содружества.

С тех пор Нора не прикасается к спиртному. Она уверена, что её молитва была услышана, и именно она привела к такому удачному исходу. Сейчас Нора - красивая женщина с мягким характером, она счастлива и свободна. Она избавилась от бывшего страха, чувства неуверенности в себе и от навязчивой мысли о своей «врождённой невезучести». У нее появился интерес к жизни и желание действовать, но она никогда не забывает о том, что она перепоручила себя и свою жизнь Божьей воле. Она помнит, что она - неизлечимый алкоголик и что достаточно одной рюмки спиртного, чтобы снова все исчезло во тьме. Нора сказала мне, что каждый вечер перед сном она обращается к Богу со словами: «Спасибо, Господи, что Ты помог мне сегодня остаться трезвой».

Для того, чтобы продемонстрировать, насколько сильную аллергию вызывает алкоголь у некоторых людей, я хочу рассказать историю одной пожилой женщины. Она (назовём её Джейн) впервые попробовала спиртное, когда ей было 59 лет. Это произошло во время игры в бридж с новыми соседями. Все гости ограничились одним или двумя стаканами пунша, но Джейн всё казалось мало. Вообще-то, ещё до того, как вечеринка началась, хозяйка дома угостила ее несколькими коктейлями, поскольку ей показалось забавным, что эта невысокая, почтенная, немолодая женщина неожиданно так жадно набросилась на алкоголь. К тому времени, когда позвонил Джим, муж Джейн, она уже вела себя довольно шумно и начинала досажать окружающим.

Джим отвел её домой, уложил в постель, и она почти сразу же заснула. Но перед тем, как погрузиться в сон, Джейн сказала: «Джим, мы упустили самое лучшее, что есть в этой жизни. Завтра я приготовлю тебе пару чудных коктейлей».

На следующее утро Джейн решительно направилась в магазин и купила бутылку хлебной водки. Она намеревалась выпить лишь одну рюмку исключительно в лечебных целях, а из остального приготовить коктейли, чтобы показать Джиму, что именно они потеряли. Но вслед за первой рюмкой Джейн выпила всю бутылку. Она оказалась окончательно сложившейся алкоголичкой, ожидавшей лишь первого глотка, чтобы пуститься во все тяжкие.

С этого дня выпивка стала постоянной проблемой для Джейн, она совершенно потеряла контроль над собой. Сначала всё случившееся с этой, невысокого роста домохозяйкой казалось ужасно забавным. Но менее чем через месяц супруги поняли, что Джейн попала в серьёзную беду. Ее сыновья не могли поверить в случившиеся, настолько

это выглядело невероятным. Но сомнений по поводу её алкоголизма уже не возникало, поскольку, кроме ставшего дневной нормой литра выпивки, её ничего больше не интересовало. За Джейн молился пастор; невестки прятали от неё внуков; врач дал ей лекарство (антабус), чтобы ограничить ее стремление к алкоголю. Но это лекарство чуть не привело её к смерти, ибо, несмотря на предупреждение, она выпила спиртное сразу же после принятия препарата.

Этот кошмар продолжался шесть лет. Когда Джейн не удавалось заполучить деньги никаким иным способом, она шла на улицу просить милостыню. Она продала свою одежду, воровала вещи мужа и даже устроилась на работу уборщицей в питейное заведение, чтобы иметь возможность выпить. Она опустилась уже на самое дно, когда её забрала полиция за хулиганство в пьяном виде. Потом она сама пришла на собрание в Содружество АА. Это стало началом возвращения к нормальной жизни.

Собрания Анонимных Алкоголиков всегда производят потрясающее впечатление даже на людей, отнюдь не склонных к пьянству, таких, как я, например. Прежде всего тебя поразит неформальная обстановка. Ты увидишь среди присутствующих самых разных людей, и все они, за исключением пришедших впервые, беседуют и смеются. Единственной отличительной чертой группы АА является необычайная доброта и дружелюбие её членов. Складывается ощущение, что эти люди освободились от застенчивости, стыда и притворства и ведут себя естественно - так, как им хочется, не опасаясь окружающих.

Члены АА говорили мне, что впервые в жизни они почувствовали себя как дома именно на таком собрании. И это понятно, ибо здесь никого не критикуют и не обвиняют и ничто не шокирует и не вызывает протеста. На собрании царит полное взаимопонимание, потому что все присутствующие прошли через одно и тоже чистилище. Этим людей не проведёшь оправданиями, хитростями и уловками, к которым так часто прибегают алкоголики. Эти люди достаточно повидали на своём веку и добродушно поведают вам об этом. После долгих лет жизни во лжи и всевозможных уверток алкоголик, общаясь с ними, впервые испытывает огромное облегчение. Это столь же волнующе, как открыть неведомое доселе племя, представителям которого неведомы гордыня и подлость. Среди этих людей в АА ощущаешь необычайную лёгкость, беседовать с любым из них - все равно что общаться со своим вторым «я». Ты осознаешь, что можешь довериться и открыть перед ними свои хорошие и плохие стороны, не опасаясь обвинений и не испытывая стыда.

Собрания строятся на простой основе. В Калифорнии, например, собрание может проходить следующим образом: сначала зачитывается глава «Программа в действии» из «учебника» Анонимных Алкоголиков. Затем один из членов группы добровольно берёт на себя обязанности председателя собрания. Он может начать со слов: «Добрый вечер, друзья. Я - алкоголик». Немного рассказав о себе, он представляет выбранных из желающих выступить «спикеров», которые тоже рассказывают свои истории. Каждый выступающий говорит о том, каким он был раньше, каким стал сейчас и как он к этому пришёл. Рассказ ведётся с предельной откровенностью и нередко с изрядной долей юмора. Алкоголик, впервые присутствующий на собрании, чаще всего испытывает облегчение, слыша, как все те ужасы, о которых обычно говорится фарисейским шепотком, обсуждаются вполне обыденно и даже со смехом. Глубоко запрятанные чувства и угрызения совести - всё то, что мы лишь с невероятной болью признаём в себе, отступает и тает, как воск, под действием этой простой терапии.

Когда я спрашиваю у членов АА, как они могут смеяться и шутить над своими былыми страданиями, то слышу в ответ: «Понимаешь, всё это случилось вовсе не со мной, а с моим заклятым врагом». Это и есть наиболее полный разрыв со своим прошлым, которого когда-либо достигала любая терапия. Прошлое представляло собой сплошную череду похмелей, но когда оно уходит, от него не остаётся и следа.

В конце собрания наступает время тихой молитвы - все желающие встают и хором читают молитву о душевном покое. Не думаю, что среди присутствующих найдется кто-то, кого всё это не тронет до глубины души. После этого все пьют кофе со сладостями и дружески беседуют ещё с часок. Многие алкоголики стали изгоями общества, и в АА у них появляется благоприятная возможность снова найти друзей и «быть среди своих».

Собрания АА проходят каждый день (в большинстве крупных городов как в утренние, так и в вечерние часы). Обычно среди собравшихся мужчин немного больше, чем женщин. Бывают также отдельные собрания для мужчин, которые чувствуют себя свободнее в отсутствии женщин, и собрания только для женщин, проходящие иногда по утрам и днём.

Помимо обычных мест для собраний, во многих городах существуют клубы, где друзья могут вместе пообедать, сыграть в карты, почитать журналы или просто побеседовать (одно из излюбленных за-

нятий алкоголиков, особенно после многих лет недоговоренностей). Алкоголики, как правило, общительные люди, глубоко переживающие разрыв нормальных отношений с окружающими. Теперь они искренне доверяют другим, и им самим тоже можно верить.

**А**лкоголизм - неизлечимая болезнь. Тот, кто ею страдает, уж никогда не сможет пить просто «по праздникам». Аллергия к алкоголю сохраняется на протяжении всей жизни, однако, вместе с АА, ты преодолеешь страх перед ним. Тебе не нужно будет прятаться от алкоголя или избегать общества тех, кто пьёт в меру. Необходимо всю жизнь остерегаться лишь одного - первой рюмки. Члены АА шутят: «Не выпьешь первую рюмку - не выпьешь и вторую». Этого можно добиться, если сосредоточиться в первую очередь на сегодняшнем дне. Анонимные алкоголики дорожат близостью к Богу, и благодаря этой близости многочисленные проблемы, некогда грозившие разрушить буквально все сферы жизни, ныне благополучно разрешены, и восстановление идёт как бы само собой.

Моя незнакомая подруга, если ты дочитала до этого места в моем письме, то, наверное, почувствовала, что я вовсе не осуждаю тебя. И ту любовь, что я испытываю к тебе, разделяют со мной тысячи людей. Всё, что от тебя требуется сейчас, - это шагнуть навстречу этой любви, она ждёт этого, чтобы обратиться в помощь тебе. Эта помощь совсем рядом, стоит лишь поднять телефонную трубку.

Номер Анонимных Алкоголиков можно найти в телефонной книге, поищи его там на букву «А». Попроси какую-нибудь женщину из АА встретиться с тобой. Нет нужды сообщать кому-либо о своём решении. Когда она придёт, тебе не потребуется рассказывать ей что-то, что причиняет тебе боль, и вообще не понадобится рассказывать слишком много. Она знает о тебе больше, чем ты сама, потому что она пережила все то же, что и ты, а возможно, и больше. Эта женщина вернулась к трезвости и нормальной здоровой жизни, которая и ей когда-то казалась абсолютно недостижимой.

Если что-либо из сказанного здесь тебе подходит, то, может, ты напишешь мне. А лучше всего - найди другую женщину, которая в этом нуждается, и расскажи ей обо всем. Благослови тебя Бог!

## 12 Шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.\
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.