

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

«Апельсин», Киев

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved

ПИОНЕРЫ АА

Доктор Боб и девять мужчин и женщин, которые рассказывают свои истории в этом разделе, входили в число первых членов первых групп АА.

К настоящему времени все эти десять человек отошли в мир иной в силу естественных причин, оставаясь абсолютно трезвыми до конца своих дней.

На текущий момент у сотен других членов АА не было срывов вот уже более пятидесяти лет.

Всех их можно назвать пионерами АА. Они – живое доказательство того, что пожизненное освобождение от алкоголизма действительно возможно.

(1)

АНОНИМНЫЙ АЛКОГОЛИК НОМЕР ТРИ

Один из пионеров группы Акрона номер один – первой в мире группы АА. Он продолжал верить и потому, как и несчетное множество других людей, обрел новую жизнь.

Я родился на ферме в Кентукки, в округе Карлайл. В нашей семье было пять детей. Мои родители были людьми зажиточными, а их брак – счастливым. Моя жена, девушка из Кентукки, поехала вместе со мной в Акрон, где я окончил местную юридическую школу.

В некотором отношении мой случай довольно необычен. В моем детстве не было печальных эпизодов, которыми можно было бы объяснить мой алкоголизм. Похоже, у меня просто было природное пристрастие к выпивке. Я был счастлив в браке, и не было ни одной из тех причин, осознаваемых или нет, которые часто ведут к пьянству. Тем не менее, как явствует из моего рассказа, у меня все же развилась тяжелейшая форма алкоголизма.

Прежде чем пьянство окончательно меня подкосило, я добился значительных успехов в карьере. На протяжении пяти лет я был членом городского совета, а также управляющим по финансам в одном пригороде, позже присоединенном к городу. Однако, само собой, все это пошло прахом по мере того, как мой алкоголизм прогрессировал. У меня почти не оставалось сил.

Первый раз я опьянел в возрасте восьми лет. Мои родители в этом не виноваты, так как оба были яркими противниками пьянства. Двое наемных рабочих чистили амбар на нашей ферме, а я катался туда-сюда на санках и, пока они грузили, пил крепкий сидр из бочонка, что стоял в амбаре. После двух-трех таких погрузок им пришлось отнести меня в дом. Помню, отец держал дома виски для медицинских целей и удовольствия ради, и, когда поблизости никого не было, я, бывало, отпивал из бутылки, а потом доливал туда воды, чтобы родители не узнали.

Так продолжалось вплоть до моего поступления в университет нашего штата, и по прошествии четырех лет я осознал, что превратился в пьяницу. По утрам я просыпался с чувством тошноты и ужасно трясущимися руками, но на прикроватном столике всегда стояла фляжка со спиртным. Я дотягивался до нее, делал глоток, через несколько мгновений вставал, отпивал еще, брился, съедал свой завтрак, засовывал полпинты в карман брюк и шел на учебу. На переменах я бежал в туалет и выпивал достаточное для успокоения своих нервов количество, после чего шел на следующее занятие. Это было в 1917 году.

В конце последнего курса я бросил университет и поступил на службу в армию. В то время я называл это патриотизмом. Позже я понял, что просто бежал от алкоголя. В какой-то мере это действительно помогло, поскольку я оказался там, где нельзя было достать спиртного, и мое привычное пьянство прекратилось.

Потом в силу вступил сухой закон, и тот факт, что доступная выпивка была отвратительного качества, а иногда и смертельно опасна, а также моя женитьба и работа, о которой я должен был думать, года три-четыре сдерживали меня, хотя я напивался каждый раз, когда находил достаточно спиртного. Мы с женой вместе ходили в клубы, где играли в бридж, и там начали делать и подавать вино. Однако после двух-трех раз я пришел к выводу, что мне это не подходит, ведь подавали недостаточно, чтобы удовлетворить меня. Поэтому я стал отказываться от вина. Правда, скоро я отыскал решение проблемы, начав брать с собой бутылку и прятать ее в туалетной комнате или снаружи, в кустах.

Шло время, и мое пьянство прогрессировало. Я, бывало, по две-три недели не ходил на работу. В эти ужасные дни и ночи я валялся дома на полу, протягивал руку к бутылке, делал глоток и снова впадал в забвение.

В течение первых шести месяцев 1935 года меня восемь раз помещали в больницу и на два-три дня привязывали к кровати, прежде чем я мог осознать, где нахожусь.

26 июня 1935 года я очнулся в больнице. Сказать, что я был обескуражен – это ничего не сказать. Каждый из семи предыдущих раз я выходил отсюда с твердым решением больше не пить, хотя бы с полгода. Но у меня это не получалось, и я не знал, в чем дело и что мне делать.

В то утро меня перевели в другую комнату, где находилась моя жена. Про себя я подумал: «Ну, сейчас она скажет, что это конец». Я определенно не мог винить ее и не намеревался оправдываться. Жена сказала, что говорила на тему пьянства с двумя парнями. Я был очень возмущен, пока она мне не сообщила, что они – такие же пьяницы, как и я. Это было уже лучше.

Она заявила: «Ты бросишь пить». Хотя я ей не поверил, эти слова дорого стоили. Затем она сказала, что у тех двоих

пьяниц, с которыми она разговаривала, есть план, который, по их мнению, поможет им завязать, и, в соответствии с ним, они должны поделиться им с кем-либо, таким же, как они. Благодаря этому они останутся трезвыми. Все остальные, беседовавшие со мной, хотели помочь мне, и моя гордыня мешала мне слушать их, вызывая лишь чувство обиды. Но на этот раз я посчитал, что был бы настоящим подонком, если бы отказался немного послушать этих ребят, раз уж это поможет им. Кроме того, жена сказала, что им не нужно платить, даже если бы я захотел и имел для этого деньги, которых у меня не было.

Они вошли и начали знакомить меня с программой, которая позже приобрела известность как программа Анонимных Алкоголиков. Тогда же Сообщество еще только создавалось.

Я поднял глаза и увидел двух здоровенных парней выше шести футов ростом, очень приятного вида. (Позже я узнал, что это были Билл У. и Доктор Боб). Прошло немного времени, и мы начали рассказывать друг другу разные случаи, приключившиеся с нами из-за пьянства. Скоро я понял, что оба они знают, о чем говорят, потому что в пьяном виде ты видишь и чувствуешь то, чего не можешь в трезвом. Если бы я не подумал, что они не знают, о чем говорят, я бы вообще не захотел с ними разговаривать.

Через какое-то время Билл сказал: «Ну, ты долго говорил, теперь дай мне пару минут». Послушав меня еще, он повернулся к Доку и сказал ему (думаю, он не знал, что я слышу): «Знаешь, по-моему, он стоит того, чтобы мы его спасли и работали с ним». Потом они сказали мне: «Ты хочешь бросить пить? Нас твое пьянство не касается. Мы здесь не для того, чтобы отнять у тебя какие-либо из твоих прав и привилегий, а чтобы познакомить тебя с программой, которая, как мы считаем, поможет нам оставаться трезвыми. В соотве-

тствии с ней, мы должны предложить ее кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять. Так что, если ты не хочешь, мы не будем занимать твое время и найдем кого-нибудь другого».

После этого они спросили у меня, думаю ли я, что смогу завязать самостоятельно, без чьей-либо помощи – просто выйти из больницы и никогда больше не пить. Если я могу – чудесно, просто превосходно, и они бы восхитились человеком, обладающим такой силой. Но они ищут того, кто знает о своей проблеме и о том, что не может сам с ней справиться, и нуждается в помощи других. Затем они поинтересовались, верю ли я в некую Высшую Силу. С этим у меня все было в порядке, ведь я, на деле, никогда не переставал верить в Бога и много раз пытался воспользоваться помощью со стороны, но безуспешно. Наконец, они хотели знать, готов ли я обратиться к этой Высшей Силе и спокойно, без всяких оговорок, попросить о помощи.

Они оставили меня, чтобы я поразмыслил над этим. Лежа на больничной койке, я переносился в прошлое и вспоминал всю свою жизнь. Я думал о том, что со мной сделал алкоголь, об упущенных возможностях, о дарованных мне способностях и о том, как я впустую растрачивал их, и, в конце концов, пришел к заключению, что, если я и не хочу бросать пить, то мне определенно следует захотеть, и что я готов сделать все возможное, чтобы завязать.

Я был готов признаться самому себе в том, что опустился на самое дно, столкнувшись с тем, с чем не могу самостоятельно справиться. Итак, проанализировав все это и осознав, чего мне стоило мое пьянство, я обратился к Высшей Силе, которую понимал, как Бога, ничего не скрывая, и признался в своей полной беспомощности перед алкоголем и готовности сделать что угодно, чтобы избавиться от этой проблемы. Фактически, я признался в своем желании позволить Богу отныне и впредь

руководить моей жизнью. Я решил каждый день стараться выяснить, какова Его воля в отношении меня, и следовать ей, вместо того, чтобы вечно пытаться убедить Его, что выдуманное мной для самого себя – самое лучшее для меня. Поэтому, когда те двое вернулись, я сказал им об этом.

Один из них, кажется, Док, спросил: «Ладно, так ты хочешь завязать?» Я ответил: «Да, Док, хотелось бы, хотя бы на пять, шесть, ну, восемь месяцев, чтобы привести себя в порядок, начать снова завоевывать уважение жены и некоторых других людей, уладить свои финансовые дела и все такое». Оба от души рассмеялись и сказали: «Это лучше, чем твое нынешнее состояние, не так ли?» Разумеется, они были правы. Затем парни объявили: «У нас для тебя плохая новость. Она была плохой для нас, и, вероятно, для тебя тоже будет плохой. Сколько бы ты ни был трезвым – шесть дней, месяцев или лет, – если ты выпьешь хоть рюмку, то снова окажешься в этой больнице, и тебя опять привяжут к кровати, как было эти полгода. Ты – алкоголик». Насколько я помню, тогда я впервые призадумался над этим словом. Я считал, что я – просто пьяница. Но они сказали: «Нет, ты болен, и неважно, как долго ты обходишься без выпивки, потому что после одной-двух рюмок ты все равно очнешься здесь». На тот момент эта новость, естественно, заставила меня приуныть.

Потом они задали мне такой вопрос: «Ты ведь можешь не пить двадцать четыре часа, не так ли?» Я ответил: «Само собой, это любой может». Тогда они заявили: «Именно об этом мы и говорим. Каждый раз – только двадцать четыре часа». От этих слов я определенно почувствовал облегчение. Когда бы я ни начинал думать о пьянстве, я представлял себе предстоящие мне длинные, сухие годы без единого глотка спиртного; но эта идея о двадцати четырех часах, о которых мне следовало впредь беспокоиться, мне очень помогла.

(Здесь мы, редакторы, ненадолго вмешаемся, чтобы дополнить повествование Билла Д., того мужчины на больничной койке, рассказом Билла У.) Итак, вот что говорит Билл У:

«Девятнадцать лет назад мы с Доктором Бобом впервые увидели его (Билла Д.). Билл лежал на своей койке и удивленно смотрел на нас.

За два дня до этого Доктор Боб сказал мне: «Если мы с тобой собираемся оставаться трезвыми, нам лучше чем-нибудь заняться». И тотчас же позвонил в городскую больницу Акрона и попросил позвать к телефону медсестру из приемной. Он объяснил ей, что у него и еще одного человека из Нью-Йорка есть лекарство от алкоголизма. Нет ли у нее какого-нибудь пациента-алкоголика, на ком его можно было бы испытать? Давно знакомая с Бобом, она шутливо ответила: «Полагаю, Доктор, вы уже попробовали его на себе?»

Да, у нее был такой пациент – один франт. Он только что к ним прибыл, но успел подбить глаз двум медсестрам, и его привязали к кровати. Сгодится ли он им? Доктор Боб, прописав необходимые лекарства, приказал: «Поместите его в отдельную комнату. Мы придем, как только его рассудок прояснится».

Казалось, мы не произвели на Билла особого впечатления. С несчастнейшим видом он устало выдавил: «Хорошо, для вас, парни, это работает чудесно, но мне не поможет. Мой случай такой тяжелый, что я вообще боюсь выйти из больницы. И не стоит рекламировать мне религию. Одно время я был в церкви дьяконом и до сих пор верю в Бога. Но, по-моему, Он в меня особо не верит».

Тогда Доктор Боб сказал: «Ладно, Билл, может, завтра тебе будет лучше. Тебе хотелось бы снова нас увидеть?»

«Конечно, хотелось бы», – ответил Билл. – «Может, от этого и не будет никакого толка, но мне все равно приятно будет увидеть вас обоих. Вы явно знаете, о чем говорите».

Заглянув к нему позже, мы обнаружили, что к Биллу пришла его жена, Генриетта. Он живо указал на нас со словами: «Вот те парни, о которых я тебе говорил; они меня понимают».

Затем Билл поведал нам, что провел почти всю ночь без сна. В пучине депрессии каким-то образом родилась новая надежда. В его мозгу сверкнула мысль: «Если они это могут, я тоже могу!» Снова и снова он повторял это себе. В конце концов, надежда превратилась в убежденность. Теперь он был уверен в правильности решения, и его охватила огромная радость. Наконец, душа его наполнилась покоем, и он заснул.

Прежде чем мы их покинули, Билл внезапно повернулся к своей жене и сказал: «Принеси мою одежду, дорогая. Сейчас я встану, и мы пойдем отсюда». Билл Д. вышел из той больницы свободным человеком и никогда больше не пил.

В тот самый день возникла первая группа АА.

(Теперь – продолжение истории Билла Д.)

Два-три дня спустя после моего знакомства с Доком и Биллом я, наконец, принял решение препоручить свою волю Богу и стараться как можно лучше выполнять их программу. Их слова и действия вселили в меня некоторую уверенность, хотя и не абсолютную. Я не боялся, что программа не сработает, но все еще сомневался, смогу ли я ее придерживаться. Тем не менее, я пришел к заключению, что хочу этого и готов с Божьей помощью приложить к тому все усилия. И сразу же я действительно почувствовал огромное облегчение. Я знал, что у меня есть помощник, на которого можно положиться и который не подведет. Если я могу держаться за Него и слушать Его, я буду это делать. Помню, когда парни вернулись, я сказал им: «Я обратился к Богу и сказал Ему, что готов поставить Его царство на первое место, выше всего остального. Я уже сделал это и хочу снова сделать в вашем присутствии, и отныне я готов, не стыдясь, сказать это где и когда угодно». Это заявление опре-

деленно наполнило меня уверенностью, и у меня очень полегчало на душе.

Я также помню, что сказал им, что мне будет чудовищно трудно, потому что у меня есть и другие пороки – я курю, играю в покер, а иногда и на скачках. Они ответили: «Но ведь в настоящее время твое пьянство вызывает больше проблем, чем что бы то ни было, не так ли? Ты полагаешь, что будешь делать все возможное, чтобы излечиться от него?» – «Да», – вынужден был согласиться я, – «вероятно, буду». Тогда они сказали: «Давай забудем обо всем остальном, то есть не будем пытаться избавиться ото всех пороков сразу, и сосредоточимся на пьянстве». Разумеется, мы проанализировали довольно большое количество моих неудач и произвели некую моральную инвентаризацию. Это было не очень трудно, так как у меня было ужасно много недостатков, которые были для меня вполне очевидны. После этого они сказали: «Да, вот еще что. Тебе следует пойти и предложить эту программу кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять».

Само собой, на тот момент мой бизнес практически не существовал. У меня ничего не было. Естественно, довольно долго мое физическое состояние также оставляло желать лучшего. Год или полтора ушло на то, чтобы вновь почувствовать себя здоровым, и мне было не так-то легко. Но скоро я стал общаться с людьми, с которыми был когда-то дружен, и, прожив в трезвости совсем недолго, обнаружил, что они начали вести себя по отношению ко мне так же, как в прошлые годы, до того, как я стал плохим. Из-за этого я не придавал особого значения улучшению своего финансового положения. Большую часть своего времени я посвящал восстановлению этих дружеских связей и искуплению своей вины перед женой, которой я причинил много боли.

Трудно оценить, сколько благ дали мне АА. Я действительно хотел принять программу и жить в соответствии с ней. Я за-

метил, что другие, кажется, получают такие свободу и счастье, какие, по-моему, хорошо бы иметь каждому человеку. Я пытался выяснить, почему Я знал, что существует что-то еще, чего у меня нет. Помню, как однажды, через неделю или две после моего выхода из больницы, Билл гостил у нас и беседовал со мной и моей женой. Мы сидели за ланчем, и я слушал и старался понять, почему они чувствуют такую легкость. Билл посмотрел на мою жену и сказал: «Генриетта, Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что теперь я хочу просто говорить об этом с другими людьми».

Я подумал, что, наверное, нашел ответ. Билл был очень-очень благодарен за избавление от кошмара и приписывал эту заслугу Богу. Он был так благодарен, что жаждал рассказывать об этом людям. Это предложение – «Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что я теперь хочу просто говорить об этом с другими людьми» – золотые слова для АА и для меня.

С течением времени мое здоровье, естественно, начало восстанавливаться, и я стал человеком, которому не нужно вечно прятаться от людей, и это было просто чудесно. Я все еще хожу на собрания, потому что мне это нравится. Там я встречаюсь с людьми, с которыми мне нравится беседовать. Другая причина, почему я туда хожу, заключается в том, что я до сих пор благодарен за прожитые хорошие годы. Я так благодарен программе и живущим по ней людям, что все еще хочу посещать собрания. И потом, вероятно, самое чудесное, что я узнал в АА – я много раз видел это в журнале «Грейпвайн», люди говорили мне это лично, и я слышал это от выступающих на собраниях – это следующее утверждение: «Я пришел в АА только за трезвостью, но именно благодаря этому обрел Бога».

На мой взгляд, это – самое чудесное, что может сделать человек.

(2)

БЛАГОДАРНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ

История Дейва Б., одного из людей, в 1944 году основавших группу АА в Канаде.

Полагаю, мне полезно будет рассказать историю своей жизни. Это позволит мне вспомнить о том, что я должен быть благодарен Богу и тем членам Сообщества Анонимных Алкоголиков, которые открыли его для себя раньше, чем я. Моя история напоминает мне, что я могу снова скатиться в ту пропасть, где уже побывал, если забуду о дарованных мне чудесных вещах и о том, что Бог – тот самый проводник, который помогает мне не сбиться с пути.

В июне 1924 года мне было шестнадцать, и я только что окончил среднюю школу в Шербруке, провинция Квебек. Кое-кто из моих друзей предложил пойти куда-нибудь выпить пива. До этого я никогда не пробовал ни пива, ни другого спиртного. Даже не знаю, почему, ведь у нас дома всегда был алкоголь (должен заметить, что никого в моей семье не считали алкоголиком). Но я испугался, что приятелям не понравится, если я не буду делать того же, что и они. Мне было не понаслышке знакомо то загадочное состояние, когда люди выглядят уверенными в себе, но на самом деле их гложет страх. У меня был довольно сильно развит комплекс неполноценности. Думаю, мне недоставало того, что мой отец называл «характером». Поэтому в тот ясный летний день в старой таверне мне не хватило смелости сказать «нет».

Я стал активным алкоголиком с того самого первого дня, когда выпивка произвела на меня совершенно особое действие. Я трансформировался в иную личность. Спиртное внезапно сделало меня таким человеком, каким я всегда хотел быть.

Алкоголь стал моим каждодневным компаньоном. Поначалу я считал его другом; затем он превратился в тяжелую ношу, от которой я никак не мог избавиться. Оказалось, что он гораздо сильнее меня, несмотря на то, что много лет я мог в течение короткого периода оставаться трезвым. Я постоянно твердил себе, что тем или иным образом покончу с алкоголизмом. Я был убежден, что найду способ бросить пить. Я не желал признавать, что алкоголь играет в моей жизни очень важную роль. В самом деле, он давал мне нечто, что я не хотел терять.

В 1934 году пьянство принесло мне ряд несчастий. Мне пришлось вернуться из Западной Канады, потому что банк, в котором я работал, потерял ко мне доверие. Несчастный случай с лифтом стоил мне всех пальцев одной ноги и перелома черепа. Я провел много месяцев в больнице. Кроме того, из-за чрезмерного употребления спиртного у меня случилось кровоизлияние в мозг, что привело к полному параличу одной стороны тела. Наверное, я выполнил Первый Шаг в тот день, когда меня на скорой доставили в больницу. Ночная дежурная медсестра спросила меня: «Мистер Б., почему вы так много пьете? У вас прекрасная жена, замечательный сынишка. У вас нет причин столько пить. Почему же вы это делаете?» И я впервые в жизни дал честный ответ: «Я не знаю. Действительно не знаю». Это произошло за много лет до того, как я узнал о Сообществе.

Вы можете подумать, что я мог бы сказать себе: «Раз алкоголь вызывает столько проблем, я брошу пить». Однако я находил бесчисленные доводы, чтобы доказать самому себе, что мои неприятности никак не связаны со спиртным. Я говорил себе, что это злой рок, что все против меня, что все идет не так. Иногда я думал, что Бога вообще нет, ведь если бы он существовал, как говорят другие, он бы со мной так не обошелся. В то время я очень жалел себя.

Мою семью и начальство беспокоило мое пьянство, но я стал довольно самонадеянным. На наследство, доставшееся мне от бабушки, я приобрел «форд» 1931 года выпуска, и мы с женой решили съездить в Кейп Код. На обратном пути мы остановились у моего дяди в Нью-Хэмпшире. Когда моя мать умерла, дядя взял меня под свое крылышко, и потому моя судьба была ему небезразлична. Он сказал мне: «Дейв, если ты не будешь пить целый год, я подарю тебе тот «форд»-родстер, который недавно купил». Мне ужасно нравилась эта машина, поэтому я тут же пообещал, что год не буду пить. Я и вправду собирался сдержать слово. Тем не менее, прежде чем мы достигли канадской границы, я уже снова запил. Я был бессилен перед алкоголем. Я начинал понимать, что никак не могу ему противостоять, хотя и продолжал отрицать этот факт.

В 1944 году я встретил Пасху в тюрьме в Монреале. К тому времени я пил уже для того, чтобы убежать от тех ужасающих мыслей, которые приходили мне в голову всегда, когда я был достаточно трезв, чтобы осознавать свое положение. Я пил, чтобы не видеть, во что превратился. Я уже давно потерял новую машину и работу, которой отдал двадцать лет своей жизни. Меня трижды помещали в психиатрическую клинику. Видит Бог, я не хотел пить, но, к величайшему моему отчаянию, дьявольская карусель продолжала крутиться.

Я спрашивал себя, чем закончится этот кошмар. Меня переполнял страх. Я боялся рассказать другим о том, что чувствую, чтобы они не подумали, что я сошел с ума. Я был ужасно одинок, полон жалости к себе и напуган. Что самое худшее, я пребывал в глубочайшей депрессии.

Тогда я вспомнил, что моя сестра Джин давала мне одну книгу – о таких же безнадежных пьяницах, как и я, которые нашли способ бросить пить. Как там говорилось, они научи-

лись вести обычную человеческую жизнь: вставать по утрам, ходить на работу и возвращаться домой под вечер. Это была книга об Анонимных Алкоголиках.

Я решил связаться с ними. Так как в то время АА были не так известны, найти их в Нью-Йорке оказалось весьма трудным делом. В конце концов, я отыскал одну женщину, Бобби.

Она произнесла слова, которые я, надеюсь, никогда не забуду: «Я – алкоголик. Мы выздоровели. Если хочешь, мы поможем тебе». Она рассказала мне о себе и добавила, что многие другие пьяницы тоже воспользовались этим методом, чтобы завязать. Больше всего меня впечатлил тот факт, что эти люди, живущие за пятьсот миль от меня, беспокоятся обо мне настолько, что хотят попробовать помочь мне. А я так жалел себя, убежденный, что всем наплевать, жив я или мертв.

Я был очень удивлен, когда на следующий день мне прислали по почте экземпляр Большой Книги. После этого каждый день на протяжении примерно года я получал письмо или записку от Бобби, Билла или кого-либо из других сотрудников бюро по обслуживанию в Нью-Йорке. В октябре 1944 года Бобби написала мне: «Ты кажешься нам очень искренним, и отныне мы будем рассчитывать на то, что ты будешь развивать Сообщество АА там, где живешь. Прилагаю некоторые запросы, поступившие к нам от алкоголиков. Мы думаем, что теперь ты готов взять на себя эту ответственность». Я обнаружил около четырехсот писем, на которые ответил в течение последующих недель. Скоро начали приходить отклики.

Найдя решение своей проблемы, и преисполнившись энтузиазма, я сказал своей жене, Дори: «Теперь ты можешь уйти с работы; я позабочусь о тебе. С этого момента ты займешь то место в нашей семье, которое тебе причитается».

Однако жене было виднее, и она ответила: «Нет, Дейв, я еще поработаю с годик, а ты пока спасай своих пьяниц». Именно этим я и занялся.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что все делал неправильно; но, по крайней мере, я начал думать о ком-то еще, кроме себя. У меня стало появляться немного того, чего я теперь полон чувства благодарности. Я испытывал все большую благодарность к тем людям из Нью-Йорка и тому Богу, к которому они обращались, но до которого мне было трудно достучаться. (Однако я осознавал, что должен искать ту Высшую Силу, о которой мне говорили).

В Квебеке я тогда был совсем один. С прошлой осени действовала группа в Торонто, и еще был один член АА, живший в Виндзоре, который ездил на собрания на другой берег реки, в Детройт. Вот вам и все канадское Сообщество АА на тот момент.

Однажды я получил письмо от жителя Галифакса, который писал: «Один мой друг, алкоголик, работает в Монреале, но сейчас он в сильнейшем запое и находится в Чикаго. Когда он вернется в Монреаль, мне хотелось бы, чтобы вы с ним побеседовали».

Я приехал к этому человеку домой. Его жена готовила обед, их маленькая дочка крутилась возле нее. Сам он, одетый в бархатную куртку, удобно устроился в кресле в гостиной. Мне доводилось встречать немногих людей из высшего общества. Первой моей мыслью было: «Что здесь происходит? Этот мужчина – не алкоголик!» Джек был человеком приземленным. Он любил подискутировать на темы, связанные с психиатрией, и понятие Высшей Силы особо ему не импонировало. Тем не менее, с той нашей встречей в Квебеке родилось АА.

Сообщество начало расти, особенно после того, как весной 1945 года о нем написали в журнале «Гэзетт». Я никогда не забуду тот день, когда со мной пришла повидаться

Мэри – первая наша женщина, которая вступила в Сообщество. Она была очень стеснительной, робкой и замкнутой. Она узнала об АА из той статьи в «Гэзетт».

В течение первого года все собрания проходили у меня. Дом был полон народу. Вместе с алкоголиками приходили и их жены, хотя мы и не пускали их на свои закрытые собрания. Они сидели в спальне или на кухне, где готовили кофе и закуски. Полагаю, они спрашивали себя, что выйдет из нашей затеи. И все же были так же счастливы, как и мы.

Первые два франкоговорящих канадца открыли для себя АА в моем доме. Благодаря тем собраниям появились все ныне существующие франкоязычные группы.

Когда первый год моей трезвости подходил к концу, жена согласилась уйти с работы, если я найду себе какое-нибудь место. Я думал, что это будет легко. Все, что нужно сделать – это сходить на собеседование, и я смогу должным образом обеспечивать свою семью. Однако я искал работу много месяцев. Денег у нас было немного, и я тратил последнее на поездки то туда, то сюда, обращаясь по разным объявлениям и встречаясь с различными людьми. Я все больше и больше падал духом. Наконец, один член АА сказал мне: «Дейв, почему бы тебе не устроиться на авиационный завод? Я знаю там одного парня, который мог бы тебе помочь». Так я получил свою первую работу. Действительно, есть Высшая Сила, которая заботится о нас.

Одно из фундаментальных положений, которые я усвоил – необходимость распространять наши идеи среди других алкоголиков. Это означает, что я должен больше думать о других, чем о себе. Самое важное – применять принципы программы во всех своих делах. На мой взгляд, вот к чему сводится деятельность Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Я никогда не забуду один отрывок, который впервые прочел в Большой Книге, присланной мне Бобби: «Откажись от

самого себя в пользу Бога, как ты Его понимаешь. Признайся в своих изъянах Ему и своим товарищам. Расчисти завалы твоего прошлого. Свободно делись тем, что обретаешь, и присоединяйся к нам». Это очень просто, хотя и не всегда легко. Но сделать это можно.

Я знаю, что АА никому не дает никаких гарантий, но я также знаю, что в будущем мне не нужно будет пить. Я хочу продолжать вести ту мирную, безмятежную и спокойную жизнь, которую нашел. Сегодня я снова обрел дом, который потерял, и женщину, на которой женился, когда она была еще так молода. У нас родилось еще двое детей, и они считают, что их папа – важная персона. В моей жизни есть все эти чудеса – люди, которые значат для меня больше, чем что-либо другое в этом мире. Я сохраню все это, и мне не нужно будет пить, если я буду помнить одну простую вещь: нужно вложить свою руку в руку Бога.

(3)

ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СТРАДАЮТ

Несмотря на открывавшиеся ей широкие возможности, алкоголь чуть не загубил ее жизнь. Одна из первых членов Сообщества, в период его становления она распространяла наши идеи среди женщин.

Что это я говорю... издалека, будто в бреду, я слышала собственный голос, звавший кого-то «Дороти», болтающий о магазинах одежды, о работе... слова становились четче... этот звук моего голоса пугал меня, все приближаясь... и вдруг, я обнаружила, что в этот самый момент говорю неизвестно о чем с кем-то, кого раньше никогда не видела. Я остановилась на полуслове. Где это я?

Я и раньше просыпалась в незнакомых комнатах, полностью одетая, на кровати или кушетке; просыпалась и в своей комнате, в своей постели или на ней, не зная, какой сейчас день, и который час, боясь спросить..., но на этот раз все было по-другому. Было похоже, что я, уже проснувшись, сижу, выпрямившись, в большом удобном кресле и оживленно беседую с абсолютно незнакомой мне молодой женщиной, которая, кажется, не считает это странным. Она продолжала весело и беззаботно щебетать.

В ужасе я посмотрела вокруг. Я находилась в большой, темной, довольно скудно обставленной комнате – в гостиной цокольного этажа. По моему позвоночнику побежал холодок; зубы застучали; руки затряслись так, что я спрятала их, чтобы они не улетели. Мой испуг был вполне реален, но этим не объяснялась такая бурная реакция. Я знала, что она означает – стаканчик спиртного меня успокоит. Должно быть, после принятия мной последней порции алкоголя прошло много времени, но я не осмеливалась попросить у этой незнакомки чего-нибудь выпить. Я должна была выбраться отсюда. В лю-

бом случае, это необходимо было сделать, прежде чем обнаружится мое полнейшее неведение в отношении того, как я сюда попала, и она поймет, что я совершенно, окончательно свихнулась. Я была сумасшедшей, должна была быть.

Мои руки тряслись все сильнее, и я посмотрела на часы — шесть. Когда я в последний раз на них смотрела, насколько помню, был час. Я уютно устроилась в ресторанчике с Ритой, пила свой шестой martini и надеялась, что официант забудет про заказанный нами ланч — по крайней мере, пока я не выпью еще пару стаканов. С ней я выпила только два martini, но за те пятнадцать минут, что ее ждала, осилила четыре, ну, и, разумеется, как обычно, бесчисленное количество раз прикладывалась к бутылке, пока с трудом вставала и судорожно одевалась. Итак, к часу я была уже в очень хорошей форме не чувствовала боли. *Что же* могло случиться? Я была в центре Нью-Йорка, на шумной 42-й стрит... определенно, в спокойном жилом районе. Почему «Дороти» привела меня сюда? Кто она такая? Как я с ней познакомилась? Ответов я не знала, а спрашивать не осмеливалась. Она ничем не показывала, что видит, что-то не в порядке. Но что же я делала эти пять забытых часов? Я была в смятении. Вдруг я сделала что-то ужасное и даже этого не узнаю!

Каким-то образом я выбралась оттуда и прошла пять кварталов вдоль коричневых каменных домов. Бара поблизости видно не было, но я нашла станцию метро. Ее название было мне незнакомо, и мне пришлось спросить у кого-то, как доехать до центра. Я была на отдаленной окраине Бруклина. Чтобы вернуться к отправной точке своего приключения, мне потребовалось сорок пять минут и две пересадки.

В тот вечер я сильно напилась, что было для меня обычным делом, но я все помнила, что было совершенно необычно. Я помнила, как пыталась найти имя Вилли Сибрука в те-

лефонной книге, что, как уверяла моя сестра, было моим еженощным занятием. Я помнила свое громкое заявление о том, что найду его и попрошу помочь мне попасть в ту «Психбольницу», о которой он писал. Я помнила, как утверждала, что собираюсь что-то с этим *делать*, что не могу так больше... Я помнила, как с тоской смотрела на окно, видя в нем более легкое решение, и вздрагивала при воспоминании о другом окне и тех шести месяцах агонии, которые провела тремя годами раньше в больничной палате в Лондоне. Я помнила, как наполняла джином склянку из-под перекиси водорода из своей аптечки на случай, если моя сестра найдет бутылку, которую я прятала под матрасом. И я помнила леденящий ужас той бесконечной ночи, когда спала урывками и просыпалась в холодном поту, сотрясаемая дрожью крайнего отчаяния, чтобы поспешно хлебнуть спиртного и снова впасть в спасительное забытие. «Ты сумасшедшая, сумасшедшая, сумасшедшая!» - стучало у меня в мозгу при каждом проблеске сознания, и я торопилась утопить этот припев в алкоголе.

Так продолжалось еще два месяца, прежде чем я легла в больницу и начала медленную борьбу за возвращение к нормальной жизни. Этот кошмар тянулся более года. Мне было тридцать два.

Оглядываясь назад на тот последний жуткий год непрерывного пьянства, я удивляюсь, как мои тело и разум смогли его пережить. Ведь, разумеется, бывали и периоды, когда я ясно осознавала, во что превратилась, и тогда ко мне приходили воспоминания о том, какой я была раньше и какой хотела стать. Этот контраст вызывал у меня глубокое уныние. Сидя в каком-нибудь баре на Второй Авеню, принимая угощение от любого после того, как истощались мои скудные финансы, или же дома, одна, с неизменным стаканом в руке, я вспоминала и, вспоминая, начинала пить быстрее,

чтобы побыстрее забыться. Трудно было примирить свое отвратительное настоящее с простыми фактами прошлого.

Моя семья была зажиточной, и родители мне никогда ни в чем не отказывали. Я училась в лучших пансионах и в одной из школ Европы, что подготовило меня к шаблонной роли дебютантки и молодой матроны. Время, в которое я росла (эра сухого закона, увековеченная Скоттом Фицджеральдом и Джоном Хелдом-младшим), научило меня веселиться вместе с самыми веселыми, а мои личные внутренние позывы побуждали меня превзойти их всех. Я вышла замуж через год после того, как начала выходить в свет. Пока все шло хорошо – в полном соответствии с планом, как и у тысяч других. Но потом моя история приобрела свои особенности. Мой муж был алкоголиком, и, поскольку я испытывала лишь презрение к тем, кто не обладал такими же поразительными способностями, как и я, исход был предрешен. Мой развод совпал с банкротством моего отца, и я пошла работать, чтобы ни от кого не зависеть и не чувствовать себя никому обязанной. Для меня работа была всего лишь очередным средством достижения той же самой цели – иметь возможность делать именно то, что я хочу.

На протяжении последующих десяти лет я это и делала. Стремясь к большей свободе и более интересной жизни, я переехала жить за границу. У меня был свой бизнес. Дела шли достаточно успешно, чтобы я могла реализовывать большую часть своих желаний. Я знакомилась со всеми людьми, с которыми хотела познакомиться; видела все, что хотела увидеть; делала все, что хотела сделать – и чувствовала себя все более несчастной.

Упрямая и своенравная, я всевозможными способами пыталась развлекаться, но получаемое удовольствие все уменьшалось, приближаясь к нулю. Похмелье начинало приобретать чудовищные пропорции, и утренняя порция

спиртного стала жизненной необходимостью. Участились провалы в памяти, и я редко помнила, как попадала домой. Когда друзья смели предположить, что я слишком много пью, они прекращали быть моими друзьями. Я постоянно переезжала с места на место – и продолжала пить. Алкоголь коварно, исподтишка завладел моей жизнью, став важнее всего остального.

Он больше не доставлял мне удовольствия, а лишь приглушал боль, но я *вынуждена* была его употреблять. Мне было ужасно плохо. Без сомнения, я слишком долго была изгнанником – нужно вернуться домой, в Америку. И я вернулась. К моему удивлению, мое пьянство прогрессировало.

Я обратилась в клинику, чтобы пройти длительный курс интенсивного психиатрического лечения. Я была уверена, что у меня какое-то серьезное нарушение психического характера. Я хотела, чтобы мне помогли, и старалась сотрудничать с врачами. По мере прохождения курса у меня начала вырисовываться картина самой себя, с тем самым темпераментом, который принес мне столько бед. Я была гиперчувствительной, застенчивой идеалисткой. Моя неспособность принять суровую реальность жизни привела к тому, что я стала лишенным иллюзий циником, облекшимся в броню, чтобы защититься от непонимания мира. Эта броня превратилась в тюрьму, где я оказалась заключенной вместе со своим одиночеством и страхом. Все, что у меня оставалось – это твердая решимость жить собственной жизнью вопреки враждебному миру. И вот к чему я пришла – внутренне напуганная, внешне дерзкая женщина, отчаянно нуждающаяся в опоре, чтобы двигаться дальше.

Этой опорой был алкоголь, и я не знала, как жить без него. Когда мой доктор сказал, что мне не следует больше прикасаться к спиртному, я была *не в состоянии* поверить ему. Я была вынуждена продолжать свои попытки поправиться на-

столько, чтобы быть способной принимать необходимое мне количество алкоголя, не впадая от него в зависимость. Кроме того, как *он* мог меня понять? Он был непьющим; он не знал, что такое *нуждаться* в выпивке, не знал, как она может облегчить мучения. Я хотела *жить*, причем не в пустыне, а в нормальном мире, под которым я понимала пребывание среди тех, кто пьет. Трезвенники меня не интересовали. Помимо этого, я была убеждена, что не смогу находиться рядом с пьющими людьми и не пить. Тут я была права: без спиртного я не могла чувствовать себя комфортно *ни с кем* из людей. Мне никогда это не удавалось.

Естественно, несмотря на свои благие намерения, невзирая на защищенную жизнь в больничных стенах, я несколько раз напивалась и поражалась этому..., и мне было жутко плохо.

Тогда мой доктор дал мне почитать книгу «Анонимные Алкоголики». Первые главы стали для меня откровением. Я была не единственным человеком в мире, который так себя чувствует и ведет! Я была не сумасшедшей, не порочной – я была больной. Я страдала реально существующей болезнью, у которой есть название и свои симптомы, как у диабета, рака и туберкулеза – и эта болезнь «прилична», она не несет на себе морального клейма! Но затем у меня вышла заминка. Я не переваривала религию, и мне не понравились упоминание о Боге и все остальные слова с большой буквы. Если это и был выход, то не для меня. Я была интеллектуалом и посему нуждалась в решении интеллектуального, а не эмоционального характера. Я четко сказала об этом своему доктору. Я хотела научиться крепко стоять на собственных ногах, а не менять одну опору на другую, к тому же неосязаемую и сомнительную. И так далее, и тому подобное, на протяжении нескольких недель, пока я нехотя читала оскорбительную книгу дальше, чувствуя себя все более безнадежной.

И вдруг случилось чудо – *со мной!* Не со всеми это происходит так внезапно, но у меня наступил личный кризис, который наполнил меня свирепым праведным гневом. И вот, когда я кипела от бессильной ярости, планируя напиться в стельку и *показать* им всем, мой взгляд упал на предложение в открытой книге, лежавшей на кровати: «Мы не можем жить с гневом». Тут стены рухнули, и в комнату ворвался свет. Я была не в ловушке. Я была не беспомощна. Я была *свободна*, и не было необходимости кому-то что-то доказывать. Это была не «религия» – это была свобода! Свобода от гнева и страха, свобода познать счастье, свобода познать любовь.

Я пошла на собрание, чтобы воочию увидеть ту группу чудиков и бездельников, которые этого достигли. Пойти на какое-нибудь сорище – это было такое действие, которое всю жизнь заставляло меня ощущать себя не в своей тарелке, начиная с того времени, когда я покинула собственный мир книг и мечтаний, чтобы столкнуться с реальным миром людей, вечеринок и рабочих мест. В подобных случаях мне всегда необходимо было разогреться с помощью спиртного, чтобы почувствовать себя уютно. Трепеща, я вошла в дом в Бруклине, полный незнакомых мне людей... и обнаружила, что наконец-то попала домой, к себе подобным. У того еврейского слова, которое в католической версии Библии переведено как «спасение», есть и другое значение – «возвращение домой». Я это сделала. Теперь я была не одна.

Так для меня началась новая жизнь, более полная и счастливая, чем я могла вообразить. Я нашла друзей, понимающих друзей, которые часто лучше меня знали, что я думаю и чувствую, и которые не позволяли мне удаляться в свою тюрьму из одиночества и страха из-за воображаемых неприятностей или обид. Когда я говорила с ними о своей жизни, на меня щедрым потоком лился свет познания, пока-

зывая, какая я на самом деле. И оказывалось, что я похожа на них. У нас было много общего – сотни особенностей характера, страхов и фобий, симпатий и антипатий. Неожиданно выяснилось, что я могу принять саму себя такой, какая я есть, со всеми своими изъянами и тому подобным. Разве не все мы такие? А принимая, я чувствовала еще больший внутренний комфорт, а также готовность и силу что-то делать с теми своими чертами, с которыми не могла жить.

Это было еще не все. Мои друзья по АА знали, как можно избежать падения в ту бездну, которая разверзлась, готовая меня поглотить, когда я поддавалась депрессии или нервозности. У них была конкретная программа, призванная дать нам, так долго бежавшим от реальности, величайшее внутреннее спокойствие, какое только возможно. Чувство приближающейся катастрофы, которое годами преследовало меня, начало исчезать по мере того, как я стала на практике применять все больше и больше Шагов. Они работали!

Будучи активным членом АА с 1939 года, я наконец-таки чувствую себя полезной частью человечества. У меня есть чем поделиться с людьми, ведь как их товарищ по несчастью я обладаю особой квалификацией, позволяющей мне поддерживать и утешать тех, кто споткнулся и упал, не справившись с этой трудной задачей – встретиться с жизнью лицом к лицу. Наибольшее удовлетворение я получаю от осознания того, что сыграла определенную роль в обретении нового счастья бесчисленным множеством себе подобных. Тот факт, что я снова могу работать и обеспечивать себя, также важен, но второстепенен. Полагаю, мое некогда излишне самонадеянное своеволие, наконец, отодвинулось на подобающее ему место, потому что я много раз в течение дня говорю «Да будет воля Твоя, не моя»... и действительно этого хочу.

(4)

НАШ ТОВАРИЩ-ЮЖАНИН

Пионер АА, сын священника, фермер, он спросил себя: «Кто я такой, чтобы говорить, что Бога нет?».

Мой отец – епископальный священник, и из-за своей работы ему приходится много ездить по плохим дорогам. Его прихожане немногочисленны, но у него много друзей, ведь для него не имеют значения раса, жизненное кредо и социальное положение человека. Скоро он подъезжает на своем багги. И отец, и старая Мод рады оказаться дома. Поездка была долгой, а погода холодная, однако он благодарен за то, что кто-то заботливо подложил ему под ноги горячие кирпичи. Скоро подают ужин. Отец читает благодарственную молитву, откладывая тот момент, когда я наброшусь на гречневые лепешки и сосиски.

Пора в постель. Я поднимаюсь в свою комнату в мансарде. Холодно, поэтому нужно торопиться. Я забираюсь под кучу одеял и задуваю свечу. Поднимается ветер и завывает за стенами дома. Но мне уютно и тепло. Я засыпаю крепким сном без сновидений.

Я в церкви. Отец читает проповедь. По спине леди, сидящей впереди меня, ползет оса. Интересно, доползет она до ее шеи? Черт, улетела! Наконец-то! Духовное послание доставлено прихожанам.

«Пусть твой свет сияет так, чтобы люди видели твои добрые дела...» Я обшариваю карманы в поисках монетки, которую хочу бросить на блюдо, чтобы были видны мои благие намерения.

Я в колледже, в комнате другого студента. «Новенький», – спрашивает он меня, – «ты пьешь?» Я колеблюсь. Отец никогда прямо не говорил со мной о пьянстве, но, насколько мне известно, не пил вообще. Мать ненавидела спиртное

и боялась пьяных. Ее брат был алкоголиком и умер в психбольнице. Но о его жизни при мне не упоминали. Я никогда не пробовал алкоголя, но видел, как веселились ребята, которые пили, и этого было достаточно, чтобы вызвать у меня интерес. Уж я-то ни за что не буду вести себя дома, как деревенский пьяница.

«Ну, так что», – повторяет юноша, – «пьешь ты или нет?»

«Время от времени», – лгу я. Я не могу допустить, чтобы он счел меня маменькиным сынком.

Он наливает два стакана и говорит: «Вот этот на тебя смотрит». Я, поперхнувшись, осушаю свой стакан. Мне не понравилось, но я в этом не признаюсь. Мое тело охватывает приятное тепло. Впрочем, недурно. Определено надо выпить еще. Ощущение тепла усиливается. Пришли другие ребята. У меня развязался язык. Все громко смеются. Я остроумен. У меня нет комплексов. Ух ты, я даже не стыжусь своих тощих ног! Вот это здорово!

Комнату заполнил легкий туман. Электрический свет начал перемещаться. Потом появились две лампочки. Лица других ребят расплываются. Как же мне плохо! Шатаюсь, я добрел до ванной. Не следовало пить так много и так быстро. Но теперь я знаю, как мне быть. После такого я буду пить, как джентльмен.

Так я познакомился с Джоном Ячменное Зерно (*Олицетворение спиртных напитков.* – Прим. пер.). Это был отличный парень, который приходил по первому зову, благодаря которому у меня прорезался прекрасный голос, когда мы распевали песни, и рядом с которым я освобождался от страха и комплексов. Старый добрый Джон! Он был замечательным другом.

Подожли выпускные экзамены, и у меня есть шанс получить диплом. Я бы и не пытался, но мама так на это надеется. На втором курсе я не вылетел из колледжа благодаря тому, что заболел корью.

Но конец близок. Остался последний экзамен, и он легкий. Я уставился на доску с вопросами. Ответа на первый не помню. Попробую второй. Без толку. Похоже, я вообще ничего не помню. Я сосредоточиваюсь на одном из вопросов, но не могу удерживать свои мысли на том, чем занимаюсь. Я начинаю беспокоиться. Если я в ближайшее время не начну писать, то не успею закончить. Ничего не выходит. Я не способен думать.

Я выхожу из аудитории, что дозволяется на экзамене, и иду в свою комнату. Там наливаю себе стаканчик. После этого возвращаюсь к экзамену. Моя ручка шустро снует по бумаге. Теперь я знаю достаточно, чтобы сдать его. Старина Джон Ячменное Зерно! На него можно положиться. Какую чудесную власть он имеет над разумом! Он подарил мне мой диплом!

Недовес! Как я ненавижу это слово! Три попытки поступить на военную службу окончились провалом, потому что я тощий. Правда, я недавно выздоровел от пневмонии и у меня есть оправдание, но мои друзья уже на войне или едут туда, а я — нет. Я навещаю приятеля, который ожидает приказов. Все вокруг живут под лозунгом «Ешь, пей и веселись», и я впитываю эту атмосферу. Каждую ночь я много выпиваю. Теперь я могу осилить много, больше, чем другие.

Я прохожу отбор в пополнение, и меня принимают. 13 ноября я должен ехать в военный лагерь. 11-го подписывают мир, и пополнение отпускают. Так и не послужил отечеству! Война оставляет мне пару одеял, туалетный набор, связанный сестрой свитер и еще более усугубившееся чувство собственной неполноценности.

Суббота, 10 часов вечера. Я потею над отчетами филиала крупной корпорации. У меня есть опыт продаж, инкассирования и ведения бухгалтерии, и я поднимаюсь по служебной лестнице.

И тут – кризис. Хлопок не уродился, и денежные сборы резко уменьшились. Резервный фонд в размере 23 миллионов долларов исчерпан. Конторы закрываются, работников увольняют. Меня вместе с моими отчетами переводят в головной офис. Мне никто не помогает, и я работаю по ночам, а также по субботам и воскресеньям. Зарплату мне урезали. Жена и недавно родившийся ребенок, на счастье, живут у родственников. Я измотан. Доктор сказал, что, если я буду продолжать работать в помещении, у меня разовьется туберкулез. Но что я могу поделать? Я должен содержать семью, а искать другую работу нет времени.

Я тянусь к бутылке, которую мне только что дал Джордж, лифтер.

Я – коммивояжер. День закончился; дела сегодня шли не очень. Пожалуй, пойду-ка я в постель. Мне хотелось бы быть дома, с семьей, а не в этом поганом отеле.

Ну-ка, ну-ка, кого я вижу! Старина Чарли! Как здорово повидать его! Как ты, парень? Может, выпьем? Само собой! Мы покупаем галлон кукурузной водки, ведь она так дешева. Тем не менее, к моменту отхода ко сну я еще крепко держусь на ногах.

Настало утро. Я чувствую себя отвратительно. Глоток спиртного поставит меня на ноги. Но, чтобы на них устоять, нужно выпить еще.

Я начал преподавать в школе для мальчиков. Я люблю эту работу. Мне нравятся мои ученики, и мы с ними много веселимся – как во время уроков, так и после.

Лечение обходится дорого, а наши финансовые дела идут плохо. На помощь нам приходят родители жены. Меня переполняет жалость к себе, моя гордость уязвлена. Мне кажется, что моей болезни не сочувствуют, и я не ценю ту любовь, которая стоит за их даром.

Я подзываю торговца контрабандным спиртным и наполняю свой бочонок. Но я не жду, что последний мне помо-

жет. Я просто напиваюсь. Моя жена чувствует себя ужасно несчастной. Ее отец приходит посидеть со мной. Он никогда не говорит ни единого плохого слова. Он – настоящий друг, но я не ценю этого.

Мы в доме тестя. Мать моей жены находится в больнице, она в критическом состоянии. Я не могу заснуть. Мне необходимо успокоиться. Я крадучись спускаюсь вниз, достаю из погребца бутылку виски и делаю из нее несколько глотков. Появляется тесть. «Может, немного виски?» – спрашиваю я. Он не отвечает и вряд ли вообще меня видит. Этой ночью его жена скончается.

Моя мать уже давно умирает от рака. Сейчас она в больнице, и конец близок. Я много пью, но не напиваюсь. Мама не должна ничего знать. Я навещаю ее перед тем, как она отойдет в мир иной.

Я возвращаюсь в отель, где остановился, и прошу коридорного принести мне джина. Выпив, я ложусь спать; на следующее утро, приняв еще немного, иду еще раз повидать маму. Это невыносимо. Опять иду в свой отель, заказываю еще джина и непрерывно пью. Прихожу в себя в три часа утра. Мною снова овладевает неопишуемая мука. Включаю свет. Я должен покинуть комнату, не то выпрыгну из окна. Оказавшись на улице, я прохожу несколько миль. Бесполезно. Иду в больницу, где уже подружился с ночной дежурной медсестрой. Она кладет меня в постель и делает успокаивающий укол.

Я пришел в больницу навестить жену. У нас родился второй ребенок. Но она не рада меня видеть. Пока малыш появлялся на свет, я пил. С ней остается ее отец.

Холодный, мрачный ноябрьский день. Я изо всех сил борюсь со своим пьянством, но каждая такая битва оканчивается поражением. Я говорю жене, что не могу бросить пить. Она упрашивает меня лечь в больницу для алкоголиков, которую нам порекомендовали. Я говорю, что лягу. Она дого-

варивается обо всем, но я не иду туда. Справляюсь сам. На этот раз я уж точно завязал. Буду только время от времени выпивать несколько кружек пива.

Пасмурное, дождливое утро последнего дня следующего октября. Я направляюсь в амбар, к куче сена. Ищу спиртное, но не нахожу. Тащусь к столу и выпиваю пять бутылок пива. Я должен достать чего-нибудь покрепче. Внезапно возникает чувство безнадежности. Я больше так не могу. Иду домой. Жена в гостиной. Она искала меня вчера вечером, когда я бросил машину и побрел в ночь. Она искала меня сегодня утром. Она достигла края отчаяния. Больше нет смысла что-то пробовать, потому что больше нечего. «Ничего не говори», – прошу я. – «Я собираюсь что-нибудь с этим сделать».

Я в больнице для алкоголиков. Я – алкоголик. Впереди меня ждет психиатрическая лечебница. Может, пусть лучше меня запрут дома? Еще одна дурацкая мысль. Я мог бы поехать на Запад и поселиться на ранчо, где не будет никакой возможности достать чего-нибудь выпить. Мог бы. Очередная глупая идея. Я хочу умереть, чего и раньше так часто желал, но я слишком труслив, чтобы убить себя.

В наполненной сигаретным дымом комнате четверо алкоголиков играют в бридж. Все, что угодно, лишь бы отвлечься от мыслей о самом себе. Игра окончена, и другие три парня уходят. Я начинаю уборку. Один из них возвращается, закрыв за собой дверь. Он смотрит на меня и спрашивает: «Ты думаешь, что ты безнадежен, так ведь?»

«Я это знаю», – отвечаю я.

«И все же это не так», – говорит он. – «На улицах Нью-Йорка можно встретить людей, которые были в еще худшем состоянии, чем ты, а теперь совсем не пьют».

«И что же ты тогда здесь делаешь?» – интересуюсь я.

«Я вышел отсюда девять дней назад, обещая больше не грешить, но у меня не получилось», – отвечает он.

Фанатик, думаю я, но из вежливости произношу: «Что ты хочешь этим сказать?»

Тогда он спрашивает меня, верю ли я в некую силу, превышающую мою собственную, независимо от того, называю ли я ее Богом, Аллахом, Конфуцием, Первопричиной Божественным Разумом или как угодно иначе. Я говорю, что верю в электричество и другие природные силы, но что до Бога, то, если Он и есть, Он никогда ничего для меня не делал. Затем он спрашивает меня, хочу ли я исправить все то зло, которое когда-либо кому-либо причинил, невзирая на то, насколько неправы, по моему мнению, были другие. Готов ли я ради избавления от алкогольной зависимости быть честным с самим собой, рассказать о себе правду другому человеку и думать о других людях и их потребностях, а не о себе?

«Я сделаю что угодно», – отвечаю я.

«Тогда все твои беды закончились», – говорит мужчина и выходит из комнаты. Он определенно не в своем уме. Я беру книгу и пытаюсь читать, но не могу сосредоточиться. Ложусь в кровать, выключаю свет, но заснуть не могу. И вдруг меня осеняет. Могут ли все известные мне стоящие люди заблуждаться насчет существования Бога? Затем я обнаруживаю, что размышляю о себе и некоторых вещах, которые раньше хотел забыть. Я начинаю понимать, что я – не тот человек, которым себя считал, и что я судил о себе путем сравнения себя с другими, причем оно всегда было в мою пользу. Это шок для меня.

Потом приходит мысль, подобная голосу. «Кто ты такой, чтобы говорить, что Бога нет?» Она звенит у меня в голове; я не могу от нее отделаться.

Я встаю с кровати и иду в комнату того мужчины. Он читает. «Я должен задать тебе один вопрос», – говорю я. – «Какое отношение ко всему этому имеет молитва?»

«А вот какое», – отвечает он. – «Вероятно, ты пробовал молиться так, как раньше молился и я. Попав в передрыгу, ты просил: «Боже, пожалуйста, сделай то или это»; и, если выходило по-твоему, на этом все и кончалось; если же нет, ты говорил: «Никакого Бога нет» или «Он ничего для меня не делает». Верно?»

«Да», – отвечаю я

«Это – не тот способ, который может нам помочь», – продолжает он. – «Что делаю я? Я говорю: «Боже, вот я перед тобой со всеми своими бедами. Я запутался и не могу ничего с этим поделать. Возьми меня и все мои беды и делай со мной, что тебе угодно». Я ответил на твой вопрос?»

«Ответил», – говорю я и возвращаюсь в постель. Все это бессмысленно. Внезапно меня охватывает чувство полнейшей безнадежности. Я – на самом дне ада. И там рождается огромная надежда. Может быть, это и правда поможет?

Я вскакиваю с постели и становлюсь на колени. Я не осознаю, что говорю. Но постепенно на меня снисходит глубокое умиротворение. Я воспрянул духом. Я верю в Бога. После этого я снова ложусь и засыпаю, как ребенок.

Моего нового приятеля навещают несколько мужчин и женщин. Он приглашает меня познакомиться с ними. Они – веселые ребята. Я никогда раньше не видел таких счастливых людей. Мы беседуем. Я говорю им об обретенном покое и о том, что верю в Бога. Я думаю о жене. Я должен ей написать. Одна девушка советует мне позвонить ей. Чудесная мысль!

Услышав мой голос, жена понимает, что я нашел выход. Она приезжает в Нью-Йорк. Мы навещаем кое-кого из моих новых друзей.

Я снова дома. Я потерял Сообщество. Люди, которые меня понимают, далеко. Меня окружают все те же старые проблемы и тревоги. Домашние меня раздражают. Кажется,

что все идет не так. Я мрачен и несчастен. Может, пропустить стаканчик? Я надеваю шляпу и сажусь в машину.

В числе прочего те ребята из Нью-Йорка говорили: участвуй в жизни других людей. Я еду к одному мужчине, которому меня просили нанести визит, и рассказываю ему свою историю. Теперь мне гораздо лучше! Мысль выпить забылась.

Я в поезде, еду в город. Дома я оставил больную жену и, уходя, нехорошо себя вел по отношению к ней. Мне очень плохо. Может, когда доберусь до города, выпить несколько рюмок, чтобы стало лучше? Мной овладевает жуткий страх. Тогда я заговариваю с незнакомцем, сидящим рядом. Страх и сумасшедшая идея исчезают.

Дома дела обстоят не очень. Я осознаю, что не могу все делать по-своему, как было раньше. Я виню в этом жену и детей. Я весь во власти гнева, какого до этого никогда не испытывал. Больше не могу так. Собираю сумку и ухожу. Нахожу приют у понимающих друзей.

Я понимаю, в каких ситуациях был в чем-то неправ, и больше не сержусь. Возвращаюсь домой и прошу прощения за свои ошибки. Я снова спокоен. Но мне еще предстоит уяснить, что следует делать некоторые конструктивные шаги, продиктованные любовью, не ожидая ничего взамен. После еще нескольких взрывов я этому научусь.

Мне опять тоскливо. Хочу продать дом и переехать туда, где я смогу помогать другим алкоголикам и общаться с членами Сообщества. Звонит какой-то мужчина. Не возьму ли я к себе пожить юношу, который пьет уже две недели? Скоро ко мне приходят другие алкоголики, а также несколько человек с другими проблемами.

Я начинаю играть в Бога. Мне кажется, что я могу наладить жизнь всех этих людей. Ничью жизнь мне наладить не удастся, но я получаю колоссальный опыт и обзавожусь новыми друзьями.

Все идет не так. Денег не хватает. Я должен найти способ заработать. Моя семья, похоже, только и делает, что тратит. Люди меня раздражают. Я пробую читать. Пробую молиться. Сумрак сгущается вокруг меня. Почему Бог меня оставил? Я уныло слоняюсь по дому. Больше не буду бывать на людях и не буду ни в чем принимать участие. Что со мной происходит? Не понимаю. Так продолжаться не может.

Напьюсь! Это решение хладнокровно и обдуманно. Я устраиваю себе над гаражом маленькую комнатку, где есть книги и питьевая вода. Собираюсь в город за выпивкой и едой. Пока не вернусь в свою комнатку, пить не буду. Вернувшись же, закроюсь там и буду читать. При этом буду выпивать по чуть-чуть, делая длинные перерывы между порциями. Приведу себя в состояние «навеселе» и буду его придерживаться.

Я сажусь в машину и отъезжаю. И тут мне в голову приходит мысль. Я все равно буду честен. Я скажу жене, что собираюсь сделать. Возвращаюсь в дом, зову жену в комнату, где нас никто не услышит, и спокойно говорю о своем намерении. Она не говорит ни слова и не приходит в волнение. Она сохраняет совершеннейшее спокойствие.

Когда я заканчиваю говорить, все это начинает казаться абсурдом. Во мне нет и тени страха. Я смеюсь над безумием собственной идеи. Мы разговариваем на другие темы. Из слабости выросла сила.

Сейчас я не вижу причин этого искушения. Но позже понимаю, что корень его лежит в том, что мое желание материального процветания стало превышать мою заинтересованность в благополучии ближнего моего. Я узнаю больше о краеугольном камне характера – честности. Я уясняю, что, когда мы действуем в соответствии с высочайшими представлениями о честности, дарованными нам, наше чувство честности обостряется.

Я узнаю, что честность – это истина, а истина делает нас свободными!

(5)

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Он, в конце концов, пересилил упрямство одного коммивояжера-южанина, и тот положил начало АА в Филадельфии.

8 января 1938 года у меня началась новая жизнь. Место действия – Вашингтон, округ Колумбия. Этот последний круговорот событий начался за день до Рождества, и я действительно многого добился за эти две недели. Во-первых, моя новая жена ушла от меня с вещами и мебелью; затем хозяин вышвырнул меня из пустой квартиры; и, в довершение всего, я потерял очередную работу. Пожив пару дней в дешевых отелях, я, наконец, присел на пороге дома своей матери – трясущийся, несколько дней не брившийся и, естественно, разбитый, как обычно. Многое из этого со мной происходило уже неоднократно, но на этот раз на меня свалилось все сразу. Для меня это был предел.

Вот он я, 39-летний неудачник во всех отношениях. Все в моей жизни шло не так. Мать согласилась взять меня к себе только при условии, что я позволю запереть себя в тесной кладовке и отдам ей свои одежду и обувь. Мы уже играли в эту игру В таком виде и застал меня Джеки: я лежал на койке в нижнем белье, меня бросало то в жар, то в холод, сердце стучало, а все тело жутко чесалось. Как бы то ни было, мне повезло, потому что у меня ни разу не было белой горячки.

Я серьезно сомневаюсь, что когда-нибудь обратился бы куда-нибудь за помощью, но Фитц, мой старый школьный друг, убедил Джеки навестить меня. Приди он двумя-тремя днями позже, думаю, я бы выгнал его вон; но он появился как раз тогда, когда я был открыт для чего угодно.

Джеки пришел около семи часов вечера и говорил со мной до трех часов ночи. Из этого я мало что помню, но все

же тогда уяснил, что на свете есть еще один точно такой же парень, как я; он учился в таких же заведениях, бывал в таких же тюрьмах, тоже не раз терял работу, переживал крушение своих надежд, испытывал такую же тоску и одиночество. Если хотите, он познал все это даже лучше, чем я, и сталкивался с этим чаще меня. Тем не менее, он был счастлив, спокоен, уверен в себе и весел. В ту ночь я впервые в жизни не стал ощетиливаться своими колючками и признался в своем абсолютном одиночестве. Джеки рассказал мне, что в Нью-Йорке есть группа людей, куда входит и мой старый друг Фитц, у которых та же проблема, что и у меня. Но теперь они не пьют и так же счастливы, как и он, и все благодаря тому, что вместе работают с целью помочь друг другу. Джеки что-то говорил о Боге или какой-то Высшей Силе, но я отмахнулся от этих его слов. Это не для меня. Кроме этого из нашей беседы у меня в голове мало что отложилось. Но я все же помню, что проспал остаток ночи, хотя до того не знал, что такое нормальный ночной сон.

Так состоялось мое знакомство с этим «понимающим Сообществом». Лишь более года спустя наше Сообщество стало называться Сообществом Анонимных Алкоголиков. Всем нам, членам АА, знакомо то огромное счастье, которое несет трезвость, но у нас случаются и трагедии. Один из примеров – мой спонсор, Джеки. Он привел в АА многих из первых членов, однако сам не смог справиться со своим алкоголизмом и умер от него. В моей памяти жив урок, преподанный его смертью. Тем не менее, я часто спрашиваю себя, что могло бы произойти, если бы тот первый визит мне нанес кто-то другой. И потому я всегда говорю, что буду оставаться трезвым, пока помню 8 января.

Для АА актуален такой извечный вопрос: что было сначала – невроз или алкоголизм? Я предпочитаю думать, что был вполне нормальным человеком до того, как алкоголизм

взял меня под контроль. Ранний период своей жизни я провел в Балтиморе, где мой отец работал врачом и занимался торговлей зерном. Дела моей семьи процветали, и, хотя оба родителя пили, иногда даже слишком много, ни один из них не был алкоголиком. Отец был очень цельной натурой, и, несмотря на то, что мать была чувствительной, несколько эгоистичной и требовательной, жизнь в нашем доме протекала достаточно гармонично. Нас, детей, было четверо, и, хотя оба мои брата позже стали алкоголиками – один умер из-за этого, – сестра ни разу в жизни не пробовала спиртного.

До тринадцати лет я ходил в обычную школу, вовремя переходил в следующий класс и получал средние оценки. Особых талантов я не выказывал; впрочем, не имел я и никаких выдающихся амбиций. Когда мне исполнилось тринадцать, меня отправили в Вирджинию, в прекрасный протестантский пансион. Я провел там четыре года и окончил его, ничем особенным не выделившись. Я активно занимался спортом, хорошо ладил с другими мальчиками и имел довольно широкий круг знакомых. Впрочем, близких друзей у меня не было. Я никогда не тосковал по дому и всегда был вполне самостоятельной личностью.

Несмотря на все это, именно здесь, вероятно, я и сделал первый шаг к своему будущему алкоголизму, приобретя ужасное отвращение ко всем церквям и официальным религиям. В пансионе каждому приему пищи у нас предшествовало чтение Библии, а по воскресеньям мы посещали четыре службы. Моя природа так восставала против всего этого, что я поклялся никогда не ходить ни в какую церковь, за исключением свадеб и похорон.

В семнадцать лет я поступил в университет – на деле, чтобы удовлетворить желание отца, который хотел, чтобы я, как и он, изучал там медицину. Там-то я и выпил свою пер-

вую рюмку. Я до сих пор помню ее, потому что каждая из последующих «первых» вытворяла со мной точно такую же штуку: я ощущал, как алкоголь проходит через каждый кусочек моего тела до самых пяток. Но после первой каждая рюмка, как мне казалось, производила меньший эффект, а после трех-четырех спиртное вообще глоталось, как вода. Выпив, я никогда не становился шумным; напротив, чем больше я пил, тем тише держался, и чем больше пьянел, тем отчаяннее старался остаться трезвым. Ясно, что питье не было для меня источником веселья. В компании я обычно выглядел самым трезвым, но потом вдруг резко оказывался самым пьяным. Даже в тот первый вечер у меня случился провал в памяти, и этот факт заставляет меня полагать, что я стал алкоголиком с самой первой рюмки. В течение первого года в колледже я еще кое-как учился. Специализировался я в области покера и спиртных напитков. Вступать в какое-либо братство отказывался, так как хотел вести вольную жизнь. Выпивал я раз или два в неделю. На втором году в основном ограничивался тем, что пил по выходным, однако меня чуть не исключили из-за проблем с учебой.

Весной 1917 года я превратился в «патриота» и пошел служить в армию, чтобы меня не вышвырнули из колледжа. Я — один из тех парней, кто окончил службу в более низком чине, чем при поступлении на нее. Предыдущим летом я прошел военную подготовку и потому пришел в армию сержантом, но демобилизовался рядовым, а для этого нужно было быть действительно необычным человеком. За последующие два года я вымыл больше сковородок и перечистил больше картошки, чем любой другой солдат. В армии я стал периодическим алкоголиком, причем периоды наступали всегда, когда у меня была такая возможность. Тем не менее, мне удалось избежать гауптвахты. Мой последний армейский запой длился с 5 по 11 ноября 1918 года. Пятого числа мы услышали по радио, что на

следующий день будет подписано перемирие (сообщение оказалось преждевременным), поэтому, чтобы отпраздновать событие, я выпил пару рюмок коньяка; затем поймал грузовик и самовольно отлучился. Следующий эпизод, который я помню – как пришел в сознание в Бар-ле-Дюк, за много миль от базы. Было 11 ноября, и вокруг звенели колокола и гудели свистки в честь настоящего перемирия. И вот он я, небритый, оборванный и грязный, не помнящий ничего из своих скитаний по всей Франции, но, разумеется, герой для местных жителей. По возвращении в лагерь мне все простили, потому что это был Конец Войны. Однако в свете того, что я с тех пор узнал, я вижу, что в девятнадцать лет уже был законченным алкоголиком.

После войны, вернувшись вместе с другими ребятами в Балтимор, я за три года сменил несколько низкооплачиваемых работ, а затем меня приняли в новую национальную финансовую компанию в числе первых десяти сотрудников. Какие блестящие возможности мне там открывались, пока я не разбил их вдребезги! Теперь годовой оборот этой компании составляет более трех миллиардов долларов. Через три года, в возрасте двадцати пяти лет, я открыл отделение компании в Филадельфии и руководил им, зарабатывая больше, чем когда-либо впоследствии. Меня считали светлой головой, однако двумя годами позже занесли в черный список как безответственного пьяницу. Времени потребовалось немного.

Затем я устроился в одну нефтяную компанию в штате Миссисипи, где быстро стал важным человеком и получал множество похвал. Потом я за короткое время разбил две машины компании – и готово, снова вылетел с работы. Довольно любопытный факт: тот самый большой босс, вышвырнувший меня оттуда, оказался одним из первых людей, которых я позже встретил при знакомстве с группой АА в Нью-Йорке. Он также прошел весь путь через алко-

гольную мясорубку и к моменту нашей следующей встречи два года сохранял трезвость.

После увольнения я вернулся к родителям в Балтимор, так как моя первая жена сказала мне «прощай». Меня взяли в отдел продаж национальной компании, выпускающей шины. Я реорганизовал их торговую политику в городе, и восемнадцать месяцев спустя, когда мне было тридцать, мне предложили управлять филиалом. В связи с этим меня послали на общий съезд компании в Атлантик-Сити, чтобы я рассказал важным персонам, как мне это удалось. В тот период я сдерживал себя и выпивал только по выходным. Однако за последний месяц вообще не брал в рот ни капли. Заглянув в свой номер в отеле, я заметил на комодке листок, подписанный президентом компании, на котором значилось: «На этом съезде принимать спиртные напитки категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ». Это меня добило! Вы кому это говорите, мне? Большой шишке? Единственному агенту по продажам, приглашенному выступить на съезде? Человеку, который в следующий понедельник возьмет на себя управление одним из крупнейших филиалов? Я им покажу, кто здесь главный! Больше меня в компании не видели – через десять дней я позвонил и сказал, что увольняюсь.

Пока дела шли туго, и работа представляла собой вызов, у меня всегда получалось довольно удачно справляться со своим пьянством. Но, как только я разобрался в правилах игры и брал ситуацию под контроль, а босс начинал хлопать меня по плечу, я снова уходил в запой. Рутинная работа меня утомляла, однако я охотно брался за самые трудные задачи и работал днем и ночью, пока не овладевал ситуацией; тогда мне становилось скучно, и я совершенно терял интерес к проблеме. Меня не беспокоило, чем дело кончится. За приложенные усилия я неизменно вознаграждал себя той самой «первой» рюмкой.

После моего ухода из шинной компании наступили тридцатые годы, Великая депрессия, и я покатился под гору. За те восемь лет, которые прошли, прежде чем меня нашли АА, я сменил более сорока работ. Все они были связаны с торговлей и разъездами – старая песня. Три-четыре недели я вкалывал, как одержимый, без единого глотка спиртного, откладывал деньги, оплачивал некоторые счета, а затем «вознаграждал» себя алкоголем. И потом опять все терял, скитался по дешевым отелям в разных уголках страны, время от времени проводя ночь в тюремной камере и вечно испытывая это кошмарное чувство – «что толку – все бессмысленно». Каждый раз, когда у меня бывали провалы в памяти, то есть после каждой пьянки, меня грыз страх: «Что я наделал на этот раз?» Однажды я это выяснил. Многие алкоголики научились проносить с собой в дешевый кинотеатр бутылку, чтобы пить, засыпать, просыпаться и снова пить в темноте. Как-то раз я с утра отправился в такую киношку, прихватив выпивки, и вышел оттуда только к вечеру. По пути домой купил газету. И представьте мое изумление, когда на первой странице я увидел сообщение о том, что сегодня около полудня меня в бессознательном состоянии увезли на «скорой» из кинотеатра, доставили в больницу, сделали промывание желудка и отпустили. Очевидно, я напрямик направился обратно в киношку, запасшись бутылкой, провел там несколько часов и пошел домой, не сохранив никаких воспоминаний о произошедшем.

Невозможно описать состояние ума больного алкоголизмом. Я обижался не на отдельных людей – весь мир, на мой взгляд, был устроен неправильно. Мои мысли вращались вокруг одного вопроса: «Какой во всем этом смысл?» Люди ведут войны и убивают друг друга; они готовы перегрызть друг другу горло, чтобы добиться успеха, и кто получает от этого хоть какую-нибудь пользу? Разве я не был успешен,

разве мне не принадлежали поразительные достижения в бизнесе? И что с того? Все идет не так, и черт с ним. В течение последних двух лет своего пьянства, выпивая каждую рюмку, я молился о том, чтобы не проснуться снова. За три месяца до встречи с Джеки я совершил вторую слабую попытку самоубийства.

Таковы были предпосылки к тому, чтобы 8 января я все же выслушал его. После того, как я в течение двух недель сохранял трезвость, опираясь на Джеки, я внезапно обнаружил, что превратился в спонсора, своего спонсора, так как Джеки неожиданно напился. Я был шокирован, узнав, что на тот момент, когда он пришел рассказать мне об АА, он воздерживался всего лишь месяц или около того! Несмотря на это, я сразу же позвонил нью-йоркской группе, с которой еще не был знаком, чтобы попросить о помощи, и услышал предложение приехать к ним вместе с Джеки. Мы отправились туда на следующий же день, и что это была за поездка! Для меня это была прекрасная возможность увидеть себя глазами трезвого человека. Мы зашли домой к Хэнку, тому парню, который уволил меня одиннадцатью годами раньше, и там я познакомился с Биллом, одним из основателей нашего Сообщества. К тому времени Билл был трезв уже три года, а Хэнк – два. Тогда они показались мне не более чем парочкой важничающих сумасбродов, потому что они собирались спасти не только всех пьяниц мира, но и всех так называемых нормальных людей! Мы провели те выходные с ними, и они говорили только о Боге и о том, каким образом они наладят мою жизнь и жизнь Джеки. В течение этих дней мы часто проводили строгую моральную инвентаризацию друг друга. Однако мне *все-таки* понравились эти новые друзья, потому что они, *опять-таки*, были похожи на меня. Они также периодически становились важными шишками и раз за разом все сами себе портили, и они тоже

знали, как из одной спички сделать три (очень полезное умение в местах, где спички запрещены). Они тоже, бывало, садились на поезд, направляясь в какой-нибудь город, и приходили в себя в месте, отстоящем от него на сотни миль, не имея ни малейшего представления, как там очутились. Похоже, такое шаблонное поведение было общим для всех нас. На этих первых выходных я решил остаться в Нью-Йорке и принять все то, что они предлагали, за исключением «болтовни о Боге». Я знал, что им нужно исправить *собственные* привычки и образ мышления, но *я-то* был в порядке; я просто слишком много пил. Дайте мне хороший фронт работ и немного денег, и я снова добьюсь успеха. Я ведь не пью уже три недели, пришел в норму и помог своему спонсору вернуться к трезвости, и всего этого достиг собственными силами!

Билл и Хэнк только что вступили во владение небольшой компанией, выпускающей автомобильную косметику. Они предложили мне работать у них за десять долларов в неделю и жить у Хэнка. Все мы были полны решимости устранить конкурентов – компанию «ДюПон».

В то время нью-йоркская группа состояла примерно из двенадцати мужчин, которые работали по принципу «каждый пьяница – сам за себя»; у нас не было ни настоящей доктрины, ни имени. В течение определенного периода мы придерживались чьих-нибудь идей, затем приходили к заключению, что этот человек неправ, и переключались на еще чей-нибудь метод. Однако мы *все-таки* оставались трезвыми до тех пор, пока держались вместе и беседовали. Мы собирались раз в неделю в доме у Билла, в Бруклине, и по очереди разглагольствовали о том, как изменили свою жизнь буквально за сутки, скольких алкоголиков спасли и направили на путь истинный и, последнее, но оттого не менее важное, как Бог лично похлопал каждого из нас по пле-

чу. Подумать только, кружок запутавшихся идеалистов! Тем не менее, в наших сердцах жило единственное искреннее стремление - не пить. В течение первых нескольких месяцев я представлял собой угрозу спокойствию на наших еженедельных собраниях, так как при любом удобном случае сурово критиковал этот самый «духовный аспект», как мы его называли, и все остальное, сколь-нибудь окрашенное теологией. Намного позже я узнал, что более опытные члены группы провели много собраний, на которых молились в надежде найти способ меня урезонить, сохраняя при этом терпимость и духовность. Судя по всему, ответа они не получали, потому что я по-прежнему оставался трезвым и продавал много автокосметики, на которой они делали тысячепроцентную прибыль. Так я шел своим веселым, независимым путем до июня месяца, когда отправился торговать в Новую Англию. В субботу, через неделю весьма успешной работы, двое покупателей пригласили меня на ланч. Мы заказали себе сэндвичи, и один из них сказал: «Три пива». Свое я оставил нетронутым. Вскоре другой заказал три пива. Я опять не прикоснулся к кружке. Затем пришла моя очередь, и я сказал: «Три пива». Но на этот раз было по-другому, ведь я вложил свои тридцать центов, а при жаловании в десять долларов за неделю это много. Так что я выпил одну за другой все три кружки, сказал: «Увидимся, парни», и направился за угол за бутылкой. Больше я никогда ни одного из них не видел.

Я напрочь забыл то 8 января, когда обрел Сообщество, и следующие четыре дня слонялся по Новой Англии в полупьяном состоянии, под чем я подразумеваю неспособность ни напиться, ни протрезветь. Я пробовал связаться со своими нью-йоркскими друзьями, но телеграммы приходили обратно. Когда я, наконец, дозвонился до Хэнка, он сразу же меня уволил. Вот тогда-то я впервые действительно при-

стально посмотрел на самого себя. Мое одиночество было еще более полным, чем когда-либо ранее, потому что теперь от меня отвернулись даже мне подобные. На этот раз мне на самом деле было больно, даже больнее, чем от тяжелейшего похмелья. Мой блестящий агностицизм исчез, и я понял, что те, кто искренне верили в Бога или хотя бы честно пытались найти Силу, превышающую их собственную, были гораздо более уравновешенными и довольными жизнью, чем когда-либо был я, и, похоже, они были счастливы настолько, насколько я никогда не бывал счастлив.

Несколько дней спустя, поторговав вразнос, чтобы возместить расходы, я вернулся в Нью-Йорк, неся с собой в значительной мере исправившийся образ мышления. Увидев, что мое отношение изменилось, мои товарищи приняли меня обратно. Однако ради меня они *вынуждены* были сделать мое возвращение в дело сложной задачей; если бы не это, думаю, я бы не выдержал. Уже в который раз мне бросала вызов трудная работа, но теперь я был полон решимости пройти весь путь. Долгое время единственной Высшей Силой, существование которой я мог допустить, была сила группы. И все же это был значительный прогресс. По крайней мере, это могло служить началом. А оказалось еще и концом, потому что с 16 июня 1938 года мне больше никогда не приходилось шагать по жизни в одиночку.

Примерно в это время создавалась наша Большая Книга, благодаря чему все стало гораздо проще; мы получили определенную формулу, которую около шестидесяти членов Сообщества приняли как срединный путь для всех алкоголиков, желающих достичь трезвости. За прошедшие годы эта формула не изменилась ни на йоту. Полагаю, остальные не были абсолютно убеждены в том, что я действительно изменился, так как они неохотно включили

мою историю в книгу. Таким образом, мой вклад в их литературный труд ограничился настоящей рекомендацией снабдить слово «Бог» разъясняющей фразой «как мы Его понимаем». Я оставался противником теологии и мог воспринимать духовность только так.

После выхода книги в свет все мы были очень заняты, ведь мы стремились спасти всех и каждого, но я, на деле, все еще был маргиналом в среде АА. Несмотря на то, что я участвовал во всем, что делали другие члены Сообщества, и исправно ходил на собрания, до февраля 1940 года я не занимал ответственных должностей. Затем я получил очень хорошее назначение в Филадельфию и вскоре пришел к выводу, что, если я хочу оставаться трезвым, мне нужно иметь рядом с собой нескольких собратьев-алкоголиков. Так я очутился в центре новой группы. Когда я начал рассказывать ребятам об опыте нью-йоркской группы, а также о духовной части программы, то уяснил, что мне не будут верить, если я сам не буду практиковать те принципы, которые проповедую. Потом я обнаружил, что становлюсь несколько более спокойным, когда не сопротивляюсь процессу духовной и личностной трансформации. Распространяясь перед новичками о том, как можно изменить свою жизнь и мироощущение, я неожиданно осознал, что и сам понемногу меняюсь. До этого я был слишком самонадеянным, чтобы составить письменный перечень своих моральных качеств. Однако, указывая новенькому на его ошибки в отношении к жизни и в действиях, я понял, что на самом деле провожу собственную инвентаризацию, и что, если я жду от него изменений, мне тоже придется поработать над собой. Этот процесс у меня идет долго и медленно, зато за последние годы я получил от него громадные дивиденды.

В июне 1945 года я вместе с другим членом Сообщества нанес свой первый и единственный визит по Двенадцатому

Шагу женщине-алкоголику, а через год женился на ней. С тех пор она трезва, и это – истинное благо для меня. Мы можем делиться тем, что нас волнует, со своими многочисленными друзьями, и, что важнее всего, можем рассказывать о своем образе жизни в АА и имеем возможность каждый день помогать другим людям.

В заключение я могу сказать одно: какого бы уровня развития и понимания я не достиг, я не желаю останавливаться. Я крайне редко пропускаю собрания ближайшей группы АА. В неделю я посещаю не менее двух собраний. За последние девять лет я служил лишь в одном комитете, поскольку считаю, что, раз у меня была такая возможность в первые годы моей деятельности в Сообществе, следует дать дорогу более молодым членам. Они гораздо более энергичны и прогрессивны, чем когда-то были мы, блуждавшие в потемках отцы АА, и наше будущее – в их руках. Теперь мы живем на Западе, и нам очень повезло с местными Анонимными Алкоголиками; здесь царит хорошая, простая и дружеская атмосфера, и мы хотим оставаться в АА, а не ходить *на* собрания. Наш излюбленный девиз – «Не напрягайся».

И я до сих пор говорю, что, милостью Бога, как я его понимаю, буду жить в счастливой трезвости до тех пор, пока помню то 8 января в Вашингтоне.

(6)

ИСТОРИЯ ДЖИМА

Врач, один из первых членов первой группы АА для черных, рассказывает о том, как обрел свободу, работая среди своих людей.

Я родился в маленьком городке в штате Вирджиния, в обычной религиозной семье. Мой отец, афроамериканец, был сельским врачом. Помню, в детстве мама одевала меня точно так же, как моих двух сестер, и я ходил с кудряшками до шести лет. В этом возрасте я пошел в школу и так избавился от кудряшек. Позже я понял, что уже тогда у меня были страхи и предубеждения. Мы жили всего за несколько домов от баптистской церкви, и я вспоминаю, что, когда у них бывали похороны, я часто спрашивал у своей матери, каким человеком был умерший – хорошим или плохим, и куда он попадет – в рай или в ад. А тогда мне было около шести.

Моя мать была новообращенной и превратилась в истинного религиозного фанатика. Это было ее самым выраженным невротическим проявлением. По отношению к нам, своим детям, она была очень властной. Мать вбила мне в голову чрезвычайно пуританские представления о взаимоотношениях полов, а также о женственности и мужественности. Я уверен, что мое видение жизни резко отличалось от взглядов среднего члена того общества, в котором яращался. Со временем этот факт повлиял на мою жизнь негативным образом. Сейчас я это осознаю.

Примерно в это время, когда я учился в начальной школе, со мной произошел инцидент, который запомнился мне на всю жизнь, потому что мне стало ясно, что на самом деле я – прирожденный трус. На перемене мы играли в баскетбол, и я нечаянно поставил подножку одному мальчику, который был лишь немного крупнее меня. Он схватил мяч и ударил

меня им по лицу. Это был достаточный повод для драки, но драться я не стал. После перемены я понял, почему. Мне было страшно. Это меня очень ранило и беспокоило.

Мама была воспитанницей старой школы и считала, что все люди, с которыми я общаюсь, должны соответствовать определенным критериям. Разумеется, к тому времени все уже изменилось; проблема была в том, что при этом не изменилась она. Не знаю, было ли это правильным, но, по крайней мере, я знаю, что другие придерживались иного мнения. Дома нам не дозволялось даже играть в карты, однако папа время от времени давал нам немного пунша с виски, сахаром и теплой водой. У нас в доме виски не было нигде, кроме как в личных запасах отца. Я в жизни не видел его пьяным, хотя он, бывало, выпивал глоток с утра и обычно еще один вечером, и я тоже; большую же часть времени он держал виски в своем кабинете. Мать я видел за употреблением алкоголя исключительно на Рождество, когда она выпивала немного горячего напитка на основе рома или легкого вина.

На первом году моей учебы в средней школе мать предложила мне не идти в кадетский корпус. Она достала медицинскую справку, чтобы я не был обязан это делать. Не знаю, была ли она пацифистом или же просто думала, что в случае еще одной войны это будет играть определенную роль при наборе в армию.

Приблизительно в то же время я осознал, что мое отношение к противоположному полу не совсем совпадало с взглядами большинства знакомых мне юношей. Полагаю, по этой причине я женился гораздо раньше, чем если бы меня воспитывали иначе. Мы с женой вместе уже около тридцати лет. Ви была первой девушкой, с которой я пошел на свидание. Тогда мне пришлось пострадать из-за нее, потому что она была не такой девушкой, какую моя мать хоте-

ла видеть в качестве невестки. Самое главное, она уже выходила замуж, и я был ее вторым мужем. Мать это так возмущало, что на первом году нашего брака она даже не позвала нас к себе на рождественский ужин. После рождения нашего первого ребенка оба моих родителя стали союзниками. Позже, когда я стал алкоголиком, они оба отвернулись от меня.

Мой отец был родом с Юга, где перенес много лишений. Он хотел дать мне самое лучшее и считал, что добьется этого, только если я стану доктором. С другой стороны, полагаю, у меня всегда была склонность к медицине, хотя мое видение медицины никогда полностью не совпадало с видением среднего человека. Я занимаюсь хирургией, потому что при этом имеешь дело с тем, что можно видеть, осязать. Однако, когда я учился в аспирантуре и интернатуре, помню, очень часто, пытаюсь поставить больному диагноз, терялся в догадках и, в конце концов, ставил его наугад. У отца же было иначе. Думаю, он обладал даром интуитивно определять болезнь. С годами отец создал весьма успешный бизнес – магазин «товары почтой», ведь в то время заработка медиков были не так уж велики.

По-моему, я особо не страдал из-за сложившейся расовой ситуации, поскольку родился в этой среде и ничего иного не знал. На деле, ни с кем плохо не обращались. А если это все же случалось, человек мог только обижаться, но поделать ничего не мог. С другой стороны, у меня сложилась совершенно другая картина жизни в более южных районах страны. Это было в значительной мере связано с экономическими условиями, так как я часто слышал от отца о том, что его мать, бывало, брала мешок из-под муки, вырезала в дне и двух углах дырки, и получалась сорочка. Когда папа, наконец, уехал учиться в Вирджинию, он, естественно, чувствовал такую обиду на южан, что даже не вернулся туда на по-

хороны матери. Он сказал, что не желает снова ступить на землю дальнего Юга, и больше там не бывал.

Я учился в начальной и средней школе в Вашингтоне, округ Колумбия, а затем – в Гарвардском университете. Интернатуру я проходил в Вашингтоне. У меня никогда не было особых проблем с учебой. Со своей работой я тоже справлялся. Неприятности начинались, только когда я оказывался среди групп различных людей. Что же до занятий, я всегда получал средние оценки.

Я начал действительно много пить примерно в 1935 году. С 1930 по 1935 годы из-за Великой депрессии и ее последствий дела мои шли все хуже и хуже. Тогда у меня была собственная медицинская практика в Вашингтоне, но она уменьшалась. Отцовский бизнес также начал приходить в упадок. Поскольку папа большую часть своей жизни прожил в маленьком городке в Вирджинии, крупных сумм у него не было, а отложенные им деньги и приобретенная собственность находились в Вашингтоне. С его смертью в 1928 году, когда ему было под шестьдесят, ответственность за все его предприятия легла на мои плечи. Первые пару лет все шло неплохо, потому что бизнес по инерции продолжал работать. Но, когда экономическое положение в стране ухудшилось, дела пришли в беспорядок, а вместе с ними – и я. Думаю, к тому времени я напивался всего три-четыре раза, и у меня определенно не было проблем со спиртным.

Мой отец приобрел ресторан, полагая, что мне будет полезно заниматься им какую-то часть своего свободного времени. Там я и встретил Ви. Она пришла туда пообедать. Когда со дня нашего знакомства прошло около полугода, однажды вечером она, чтобы отделаться от меня, решила пойти в кино с другим другом. Один мой очень хороший друг, владевший аптекой через дорогу, пришел лишь двумя часами позже и сказал, что видел Ви в центре города. Я от-

ветил, что она говорила мне, что собирается в кино, и расстроился, как дурак. Беспокойство росло, как снежный ком, и я решил пойти напиться. Это был первый раз в моей жизни, когда я действительно напился. Мое душевное равновесие нарушил страх потерять Ви и мысли о том, что, хотя она и имела право поступать, как пожелает, ей следовало сказать мне правду. В этом и была моя проблема. Я думал, что все женщины должны быть идеальными.

Полагаю, приблизительно до 1935 года я, на деле, не был патологическим пьяницей. К этому времени я потерял практически всю собственность, за исключением своего жилья.

Положение все ухудшалось, и мне пришлось отказаться от множества вещей, к которым я привык, а это было не так легко. На мой взгляд, это было главной причиной, подтолкнувшей меня к пьянству. Я начал пить в одиночку. Я приходил домой с бутылкой и, точно помню, озирался, проверяя, не наблюдает ли за мной Ви. Что-то должно было подсказать мне тогда, что в моей жизни не все в порядке. Я помню, как она на меня смотрела. Через какое-то время она стала говорить со мной об этом, и я отвечал, что сильно простудился, или, что мне нехорошо. Так продолжалось, может, пару месяцев, а затем она снова стала донимать меня беседами о моем пьянстве. В тот период запрещенный некогда виски вернулся на прилавки, и я, бывало, шел в магазин, покупал бутылку, уносил ее в свой кабинет и прятал под стол, и скоро там собралась куча пустых бутылок. С нами тогда жил мой шурин, и я говорил Ви: «Может, это бутылки брата. Не знаю. Спроси у него, а я ничего не знаю об этих бутылках». Я не только чувствовал, что вынужден пить; я, на деле, *хотел* выпить. С этого момента моя история ничем не отличается от истории среднего пьяницы.

Я поехал в такое место, где мог с нетерпением ждать выходных, чтобы напиться, и утешать себя мыслью, что вы-

ходные принадлежат мне, и тот факт, что на выходных я пью, не мешает ни моей семье, ни моему бизнесу. Однако выходные переходили в понедельник, и скоро я уже пил каждый день. Моего заработка едва хватало, чтобы обеспечивать семью.

В 1940 году произошел один примечательный инцидент. Как-то в пятницу вечером ко мне на прием пришел мужчина, с которым я был знаком много лет. До этого его долго лечил мой отец. Его жена на тот момент болела около двух месяцев, и он предъявил мне список лекарств. Я выписал ему рецепт. На следующий день, в субботу, он снова зашел ко мне и сказал: «Джим, я тебе должен за вчерашний рецепт. Я не заплатил за него». Я подумал: «Знаю, что не заплатил, ведь я тебе ничего не выписывал». Он продолжил: «Ну, тот рецепт, который ты мне вчера вечером выписал для моей жены». Тут мной овладел страх, потому что я ничего подобного не помнил. Это был первый провал в памяти, который я вынужден был признать таковым. На следующее утро я отнес этому человеку другой рецепт и обменял его на тот пузырек, который был у его жены. И тогда я сказал своей жене: «Надо что-то делать». Я отдал пузырек на анализ одному своему очень хорошему другу, фармацевту. Оказалось, что с лекарством все в порядке. Но теперь я знал, что не могу остановиться и представляю опасность для самого себя и других.

У меня состоялась длинная беседа с психиатром, но это ни к чему не привело. Кроме того, я поговорил со священником, которого очень уважал. Он все свел к религии и сказал, что я хожу в церковь не так регулярно, как следует, и что, по его мнению, это в той или иной степени является источником моей проблемы. Меня такое предположение возмутило, ибо незадолго до окончания средней школы мне было откровение о Боге, весьма усложнившее мне жизнь. Ко мне пришла мысль, что если Бог, как говорит мать, есть Бог карающий, он

не может быть Богом любящим. Это не укладывалось у меня в голове. Мое сознание противилось этому, и с того времени я бывал в церкви, думаю, немногим более 10 раз.

После того случая в 1940 году я стал изыскивать иные способы заработать себе на жизнь. У меня был один хороший друг, который работал в правительственной структуре, и я обратился к нему с просьбой пристроить меня туда. Он помог мне получить работу. Около года я работал на правительство, а по вечерам продолжал принимать пациентов. Затем наши учреждения децентрализовали. Тогда я отправился на юг, потому что мне сказали, что в том округе штата Северная Каролина, куда я собрался, действует сухой закон. Я посчитал, что это мне очень поможет. Познакомлюсь там с новыми людьми и буду вести трезвый образ жизни.

Однако по приезду в Северную Каролину я обнаружил, что никакой разницы нет. Штат был другим, а я – прежним. Тем не менее, я оставался там трезвым около полугода, так как знал, что позже должна приехать Ви и привезти с собой детей. В то время у нас было две дочери и сын. Потом что-то случилось. Ви получила работу в Вашингтоне, тоже в государственном учреждении. Я начал спрашивать у людей, где можно достать спиртного, и, разумеется, выяснилось, что это нетрудно. По-моему, виски стоил там даже дешевле, чем в Вашингтоне. Дела мои неуклонно ухудшались, пока не дошло до того, что правительство решило провести у меня проверку. Будучи алкоголиком, я все же ухитрился ее пережить благодаря своей ловкости и остатку здравого смысла. Затем у меня случилось первое сильное желудочное кровотечение, из-за чего я дня четыре не мог работать. Помимо этого, появилось множество финансовых проблем. Я занял пятьсот долларов в банке и триста – у ростовщика, и довольно быстро пропил деньги. После этого принял решение вернуться в Вашингтон.

Жена приняла меня хорошо, несмотря на то, что жила в однокомнатной квартире. Ей пришлось переехать в это скромное жилище из-за финансовых затруднений. Я пообещал, что буду поступать правильно. Теперь мы оба работали в одной организации. Я продолжал пить. Однажды вечером, в октябре, я напился, заснул под дождем и проснулся с воспалением легких. Мы продолжали работать вместе, и я все пил. Но, полагаю, в глубине души мы оба знали, что я не могу завязать. Ви думала, что я не хочу бросать пить. У нас случилось несколько драк, и в ходе одной или двух из них я ударил ее кулаком. Она решила, что больше не желает так жить, и потому отправилась в суд и поговорила с судьей. Они разработали план, согласно которому она больше не обязана будет сносить мои приставания, если не захочет.

Я уехал на несколько дней к матери, чтобы все улеглось, потому что окружной прокурор прислал мне повестку, в которой говорилось, что я должен явиться к нему на беседу. Ко мне пришел полицейский и через дверь спросил, дома ли Джеймс С., но такового там не было. Он приходил еще несколько раз. Через десять дней я попал за решетку за нахождение в общественном месте в пьяном виде. При этом в участке оказался тот самый полицейский. Мне пришлось заплатить залог в размере трехсот долларов, так как он носил в кармане все ту же повестку. Итак, я отправился к прокурору, и мы договорились, что я буду жить у матери, что означало раздельное проживание с Ви. Я продолжал работать и обедать вместе с Ви, и никто из наших знакомых по работе не знал, что мы живем отдельно. Мы очень часто вместе приезжали на работу и уезжали с нее, но сложившаяся ситуация меня по-настоящему уязвляла.

В ноябре, получив зарплату, я взял отгул на несколько дней, чтобы отпраздновать свой день рождения двадцать пятого числа. Я, как обычно, напился и потерял деньги.

Кто-то их у меня забрал. Это было обычным делом. Иногда я отдавал деньги матери, а потом возвращался и выбивал их у нее. Я был почти полностью разорен. В кармане у меня осталось, наверное, пять или десять долларов. Как бы то ни было, двадцать четвертого числа, пропьянствовав весь предыдущий день, я, должно быть, решил повидаться с женой и получить от нее хоть какое-нибудь утешение или, по крайней мере, поговорить с ней. Не помню, отправился ли я к ней на трамвае, пешком или на такси. Я ясно помню только то, что Ви стояла на углу 8-й и Эл с каким-то конвертом в руке. Помню, что разговаривал с ней, но что случилось дальше — не знаю. На самом же деле я тогда достал перочинный нож и трижды ударил им Ви, после чего пошел домой и лег спать. Часов в восемь пришли двое детективов и полицейский, чтобы арестовать меня за нападение. Когда они заявили, что я напал на человека, притом на собственную жену, я был безмерно поражен. Меня забрали в участок и поместили в камеру.

На следующее утро меня вызвали в суд. Ви проявила исключительную доброту. Она объяснила присяжным, что я, по сути, отличный парень и хороший муж, но слишком-много пью, и она думает, что я лишился рассудка и меня следует отправить в психиатрическую лечебницу. Судья сказал, что, раз она настроена так, он приговорит меня к обследованию и наблюдению в течение тридцати дней. Наблюдения за мной не велось. Какое-то обследование, может, и было. Ближе всего к психиатру я оказался, когда ко мне пришел какой-то практикант, чтобы взять кровь на анализ. После истечения испытательного срока я снова преисполнился великодушия и почувствовал, что нужно как-нибудь отплатить Ви за ее доброту; с этой целью я покинул Вашингтон и поехал работать в Сиэтл. Я провел там около трех недель, а затем у меня зачесались пятки, и я

начал разъезжать по стране, пока, наконец, не осел в Пенсильвании, где устроился на сталелитейный завод.

Там я проработал, может, пару месяцев. Затем почувствовал отвращение к самому себе и решил вернуться домой. Думаю, больше всего меня беспокоило то, что сразу после Пасхи я получил зарплату за две недели и решил выслать Ви какую-то сумму; кроме того, я собирался послать свой маленькой дочке пасхальный набор. Но оказалось, что между почтой и заводом находился магазин, где продавали спиртное, и я заглянул туда, чтобы выпить пресловутый один стаканчик. Разумеется, ребенок так и не получил подарка к Пасхе. От полученных двухсот долларов у меня остались лишь крохи.

Я знал, что неспособен самостоятельно хранить все свои деньги, и потому отдал их одному белому парню, владельцу бара, завсегдатаем которого я был. Он держал их у себя, но я смертельно донимал его из-за этого. В воскресенье перед отъездом я, в конце концов, разменял последние сто долларов и купил себе пару туфель, а остаток просадил. На последние деньги я купил билет на поезд.

Я пробыл дома с неделю или чуть больше, когда один мой приятель попросил меня починить электророзетку у него в магазине. Я согласился, думая только о том, как получу два-три доллара и куплю себе выпивки. Так я встретил Эллу Г., благодаря которой и попал в АА. Придя в магазин приятеля, чтобы выполнить работу, я заметил эту женщину. Она смотрела на меня, ничего не говоря. Наконец она спросила: «Вы случайно не Джим С.?» Я ответил: «Да, это я». Тогда она сказала, что ее зовут Элла Г. Много лет назад, когда я с ней познакомился, она была довольно стройной. Теперь же она весила столько, сколько сейчас, то есть примерно на двести фунтов больше. Поэтому я сперва не узнал ее, но, как только она назвала себя, сразу же вспомнил. В эту нашу встречу она не упомянула ни об АА, ни о том, что мне

нужен спонсор. Она лишь поинтересовалась, как поживает Ви, и я сказал ей, что Ви работает, и объяснил, как с ней можно связаться. Через день или два, около полудня, у меня зазвонил телефон. Это оказалась Элла. Она спросила, не буду ли я против, если ко мне придет один человек, чтобы обсудить некое дело. При этом она ни словом не затронула тему моего пьянства, потому что, если бы она это сделала, я бы тут же сказал ей «нет». Я попытался выяснить, что это за дело, но она не призналась, только сказала: «Если ты встретишься с этим человеком, он предложит тебе кое-что интересное». Я согласился. После этого Элла попросила меня постараться, если возможно, быть в трезвом виде. Я прислушался к ее просьбе и в этот день приложил некоторые усилия, чтобы по возможности оставаться трезвым, хотя эта трезвость была весьма призрачной.

Около семи часов вечера пришел мой спонсор, Чарли Г. Поначалу он, похоже, чувствовал себя не совсем уютно. Полагаю, он ощущал, что я хочу, чтобы он побыстрее выкладывал, зачем пришел, и убирался. Тем не менее, он начал рассказывать о себе. Он заговорил о своих многочисленных проблемах, а я мысленно спрашивал себя, зачем этот парень распространяется об этом, ведь у меня и своих неприятностей по горло. Наконец, он коснулся алкогольной темы. Он продолжал говорить, а я – слушать. По истечении получаса я все еще хотел, чтобы он побыстрее закончил и ушел, и тогда, я успел бы купить виски до закрытия магазина. Но он все говорил, и я осознал, что впервые в своей жизни встретил человека, у которого такие же проблемы, как и у меня, и который, как я искренне полагаю, понимает меня как одного из ряда людей с подобными проблемами. Я знал, что жена меня не понимала, ведь я был искренен, когда давал обещания ей, матери и близким друзьям, но тяга к спиртному была сильнее всего остального.

Послушав Чарли, я убедился, что у этого парня есть что мне предложить. За этот короткий промежуток времени он выстроил внутри меня нечто, что я потерял задолго до того момента – надежду. Потом я проводил его до трамвайной остановки. До нее было всего полквартала, но идти нужно было мимо двух магазинов. Посадив Чарли в трамвай, я пошел домой и, минуя оба магазина, даже не подумал о них.

В следующее воскресенье мы собрались у Эллы Г. дома. Там были Чарли и еще три-четыре человека. Насколько мне известно, это было первое собрание цветной группы АА. У Эллы мы провели два или три собрания, после чего столько же – в доме ее матери. Затем Чарли или кто-то другой предложил нам попробовать найти место для собраний при какой-нибудь церкви или в другом общественном здании. Я переговорил об этом с несколькими священниками; все они находили идею прекрасной, однако помещения не предоставляли. В конце концов, я обратился в одну организацию, которая любезно позволила нам пользоваться одной из принадлежащих ей комнат за два доллара за вечер. В то время мы собирались по пятницам. Сначала, конечно, группа была невелика; на собраниях присутствовали, по большей части, только Ви и я. Но потом нам удалось привлечь к участию в них еще пару человек, и с того момента группа, естественно, стала расти.

Я не упомянул, что Чарли, мой спонсор, был белым. Когда мы основали свою группу, нам стали помогать и другие группы города, членами которых были белые. Многие из них приходили к нам, оставались и рассказывали нам, как проводить собрания. Кроме того, от них мы много узнали о работе по Двенадцатому Шагу. На деле, без их помощи мы, возможно, не смогли бы продвигаться вперед. Они сэкономили нам огромное количество времени и избавили от напрасных усилий. Помимо этого, они оказывали нам матери-

альную помощь. Даже когда мы платили те самые два доллара за вечер, они часто платили за нас, ведь наши сборы были так малы.

В этот период я не работал. Ви заботилась обо мне, а я посвящал все свое время формированию нашей группы. Над этим я работал в одиночку полгода. Я занимался тем, что сводил вместе разных алкоголиков, потому что в глубине души хотел спасти мир. Я нашел это новое «нечто» и хотел поделиться им с каждым, у кого есть проблемы. Мир мы не спасли, но нам все же удалось помочь некоторым отдельным людям.

Вот и весь мой рассказ о том, что для меня сделали АА.

(7)

ЧЕЛОВЕК, ПОДЧИНИВШИЙ СЕБЕ СТРАХ

Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.

На протяжении восемнадцати лет, с тех пор, как мне исполнилось двадцать один, моей жизнью правил страх. К тридцати годам я обнаружил, что алкоголь способен на какое-то время рассеять его. В итоге вместо одной проблемы я получил две: страх и алкоголь.

Я происхожу из хорошей семьи. Думаю, социологи отнесли бы ее к категории «выше среднего класса». К двадцати одному году я шесть лет прожил за границей, бегло говорил на трех языках и два года проучился в колледже. В двадцать мне пришлось пойти работать, так как в то время моя семья испытывала финансовые затруднения. Я вошел в мир бизнеса в полной уверенности, что впереди меня ждет успех. Я был воспитан так, чтобы в него верить; кроме того, в подростковые годы я проявил большую предприимчивость и изобретательность в деле зарабатывания денег. Я прекрасно помню, что тогда был абсолютно свободен от каких бы то ни было ненормальных страхов. Каникулы и отпуск означали для меня путешествия, и я со страстью предавался этому занятию. На первом году своего обучения в колледже я постоянно посещал танцевальные вечера, балы и обеды, и у меня было множество свиданий.

Внезапно все изменилось. Я пережил сильнейший нервный срыв. Три месяца провел в постели. Еще три – по большей части в постели, ненадолго вставая походить по дому. Визиты друзей, длившиеся более пятнадцати минут, меня утомляли. Полное обследование в одной из лучших клиник не дало никаких результатов. После него я впервые

услышал формулировку, к которой впоследствии стал испытывать отвращение: «Никаких физических расстройств не наблюдается». Возможно, мне мог бы помочь психиатр, но на Среднем Западе их не было.

Пришла весна. Я вышел на свою первую прогулку. За полквартила от дома я попытался завернуть за угол. И тут меня парализовал страх. Однако, как только я повернул обратно к своему дому, он оставил меня. Так началась нескончаемая череда подобных случаев. Я рассказал о произошедшем нашему семейному доктору – понимающему человеку, который потратил столько часов, пытаясь мне помочь. Он сказал, что я должен обязательно обойти весь квартал, каких бы внутренних мучений мне это не стоило. Я последовал его рекомендациям. Когда я достиг той точки прямо позади нашего дома, откуда можно было бы срезать часть пути, пройдя через сад одного моего приятеля, желание побыстрее добраться до дома чуть не взяло верх, но я прошел весь путь. Вероятно, лишь некоторые из тех, кто прочтет мой рассказ, смогут, исходя из собственного опыта, понять то ликование и чувство удовлетворения, которые я ощутил, выполнив это вроде бы простое задание.

Я не буду останавливаться на подробностях своего долгого возвращения к жизни, напоминающей нормальную – первая короткая поездка на трамвае, покупка подержанного велосипеда, что позволило мне раздвинуть свои узкие жизненные горизонты, первое путешествие в центр города. Я устроился на легкую работу на неполный день – продавцом печатной продукции в небольшую типографию по соседству. Это расширило сферу моей деятельности. Годом позже я смог купить родстер модели «Т», а также найти себе место получше, в типографии в центре города. С этой работы, как и со следующей, в еще одной типографии, меня вежливо выпроводили. Мне просто не хватало энергии, чтобы

продавать много. Тогда я переключился на недвижимое имущество, занявшись управлением им и маклерством в этой сфере.

Почти одновременно я открыл, что коктейли после полудня и виски с содовой и льдом по вечерам позволяют расслабиться после напряженного трудового дня. На протяжении пяти лет мне удавалось успешно сочетать приятную работу и алкоголь. Разумеется, последний, в итоге, уничтожил первую, но об этом позже.

Все изменилось, когда мне было тридцать лет. Мои родители умерли в один год, и я, защищаемый ими и несколько незрелый человек, остался один. Я переехал в «холостяцкое общежитие». Там все выпивали в свое удовольствие субботними вечерами. Я же пил совсем не так, как они. На нервной почве у меня бывали сильные головные боли, особенно в основании шеи. Спиртное их облегчало. Итак, я обнаружил, что алкоголь – это панацея. По субботам я тоже ходил на их вечеринки и веселился, как все. Однако я пил еще и будними вечерами, когда они воздерживались. Напившись, ложился спать. Мое отношение к питию претерпело значительные изменения. Алкоголь стал для меня, с одной стороны, костылем, а с другой – способом отстраниться от жизни.

Последующие девять лет были годами Великой депрессии – как для всей страны, так и для меня лично. С храбростью, порожденной отчаянием и подстрекаемой алкоголем, я женился на милой молодой девушке. Наш брак длился четыре года. Должно быть, по меньшей мере, три из них были для моей жены адом на земле, потому что ей пришлось наблюдать за моральным, психическим и финансовым падением любимого ею человека. Рождение сына ничуть не остановило мое движение вниз. Когда она, в конце концов, забрала ребенка и ушла от меня, я заперся в своем доме и месяц пьянствовал.

В течение следующих двух лет работа постепенно начинала играть все меньшую роль в моей жизни, а виски – все большую. Наконец я остался без жилья, без работы, без денег и без малейшего представления, что делать дальше. Близкий друг позволил мне, проблемному гостю, пожить у него, пока его семья в отъезде. Сквозь оцепенение, в котором я пребывал каждый день – а я провел восемнадцать или девятнадцать таких дней в его доме – настойчиво пробивалась мысль, тяготившая меня: когда его родные вернутся, куда же я пойду? Мне в голову не приходило никакого решения, кроме самоубийства. Поэтому, когда до их приезда оставалось всего ничего, я вечером заглянул в комнату к Ральфу и сказал ему правду. Он человек состоятельный и, возможно, сможет сделать для меня то, что в такой ситуации сделали бы многие. Может, он даст мне пятьдесят долларов и скажет, что мне следует взять себя в руки и начать все сначала. И сколько же раз за последние шестнадцать лет я благодарил Бога за то, что как раз *этого* мой друг и не сделал!

Вместо этого он оделся, отвел меня в бар и заказал мне несколько порций виски, после чего повел обратно домой и уложил в постель. На следующий день он свел меня с одной супружеской парой. Ни один из них не был алкоголиком, но они знали Доктора Боба и были готовы отвезти меня в Акрон, чтобы препоручить его заботам. Они выдвинули лишь одно условие: я должен принять решение самостоятельно. Чего тут было решать? Выбор был невелик: уехать на север, в пустынный лесной край, и застрелиться, либо отправиться на юг, имея призрачную надежду на то, что кучка незнакомцев, возможно, поможет мне победить пьянство. Самоубийство было бы крайней мерой, а еще не достиг края пропасти. Поэтому на завтра эти добрые самаритяне привезли меня в Акрон и передали с рук на руки Доктору Бобу и тогда еще совсем крошечной группе АА Акрона.

Там, пока я лежал в больнице, меня навещали люди с ясным взглядом и счастливыми лицами, которые выглядели уверенными в себе и целеустремленными. Они поведали мне истории своей жизни. Некоторым было трудно поверить. Но не нужно было быть семи пядей во лбу, чтобы уяснить, что они могут поделиться со мной кое-чем полезным. Как мне было получить то, что имеют они? Они говорили, что это просто, и своими словами разъясняли мне суть программы выздоровления и жизненных принципов, сегодня известных как Двенадцать Шагов АА. Доктор Боб подробно рассказывал о том, как молитва снова и снова избавляла его от навязчивого желания выпить, которое почти пересиливало его волю. Именно он благодаря своей глубокой вере убедил меня в том, что некая Сила, превышающая мою собственную, может помочь мне в трудные моменты жизни, и что общаться с этой Силой можно с помощью простой молитвы. Передо мной стоял высокий, крепкий, образованный янки, рассуждающий о Боге и молитве, как о чем-то совершенно естественном. Если он и остальные смогли решить свои проблемы, смогу и я.

Когда меня выписали из больницы, Доктор Боб и его милая жена Анна предложили мне пожить у них. Внезапно меня парализовал прежний неконтролируемый страх. В больнице я чувствовал себя в такой безопасности! Теперь же я оказался в чужом доме, в чужом городе, и меня охватила паника. Я заперся в своей комнате, которая закружилась вокруг меня. Мною полностью завладели ужас, растерянность и смятение. Из этого водоворота на поверхность прорвались всего две четкие мысли. Первая заключалась в том, что, если я выпью, то потеряю и жилье, и жизнь; вторая – в том, что я не могу, как раньше, усмирить свой страх, отправившись домой, ведь у меня больше нет дома. В конце концов, не знаю, через какое время, мне в голову пришла одна

светлая мысль: попробовать помолиться. Я сказал себе: ты ничего не теряешь, а Бог, может быть, поможет тебе – может быть, учти это. Так как мне не к кому было больше обратиться, я был готов дать Ему шанс, хотя и сильно сомневался в успехе. И вот я впервые за тридцать лет опустился на колени. Моя молитва была простой. Я произнес что-то вроде: «Боже, за восемнадцать лет я не смог справиться с этой проблемой. Пожалуйста, позволь мне препоручить ее тебе».

Тотчас же на меня снизошло глубокое умиротворение, смешанное с чувством, что меня наполнила спокойная сила. Я лег в постель и заснул, как ребенок. Через час я проснулся и очутился в новом мире. *Ничего не изменилось, но в то же время изменилось все.* С моих глаз спала пелена, и я увидел жизнь в правильном свете. Прежде я пытался быть центром собственного маленького мирка; на самом же деле Бог был центром огромной вселенной, в которой я был лишь частицей – возможно, важной, но такой крошечной!

С момента моего возвращения к жизни прошло более шестнадцати лет. С тех пор я не выпил ни грамма спиртного. Одно это – уже чудо. Однако оно – лишь первое из ряда чудес, которые последовали одно за другим, когда я стал пытаться применять в повседневной жизни принципы, изложенные в наших Двенадцати Шагах. Мне бы хотелось обрисовать самые яркие моменты своего продвижения вверх – медленного, но неуклонного и приносящего удовлетворение.

Из-за проблем со здоровьем и отсутствия хоть каких-нибудь денег мне пришлось прожить у Доктора Боба и Анны почти год. Не могу не упомянуть о своей любви и благодарности к этим замечательным людям, которых больше нет с нами. Они, как и их дети, относились ко мне так, что я чувствовал себя членом их семьи. Они и Билл У., частенько за-

езжавший в Акрон, подали мне пример служения ближнему своему, вселивший в меня желание подражать им. На протяжении этого года я порой внутренне негодовал из-за того, что вынужден терять время и обременять этих добрых людей, ограниченных в средствах. Задолго до того, как у меня появилась реальная возможность давать что-то другим, мне довелось усвоить столь же важный урок - научиться благодарно принимать.

В первые месяцы моего пребывания в Акроне я был абсолютно уверен, что никогда больше не захочу увидеть свой родной город. Там я столкнулся бы со слишком многими проблемами экономического и социального характера.

Лучше начать все с нуля где-нибудь в другом месте. По прошествии же полугода трезвой жизни я увидел ситуацию в ином свете: я должен вернуться в Детройт, и не только для того, чтобы разобраться в том, что там натворил, но и потому, что именно там я смогу принести АА наибольшую пользу. Весной 1939 года Билл, направляясь по делам в Детройт, остановился в Акроне. Я с радостью ухватился за его предложение сопровождать его. Прежде чем он уехал обратно в Нью-Йорк, мы пробыли там вместе два дня. Друзья пригласили меня пожить у них столько, сколько пожелаю. Я провел у них три недели. Часть этого времени я выделил на возмещение нанесенного ущерба многим людям, которым ранее не имел возможности его возместить.

Остальное же свое время я посвятил подготовительной работе для создания группы АА. Мне нужны были «зрелые» потенциальные члены, и я полагал, что, если буду гоняться за отдельными пьяницами по барам и другим местам, далеко не продвинусь. Поэтому значительная доля моей деятельности сводилась к тому, что я беседовал с теми людьми, которые, на мой взгляд, по логике вещей будут направлять алкоголиков в Сообщество — докторами, священниками,

юристами и кадровыми работниками предприятий. Кроме того, я рассказывал об АА каждому знакомому, который соглашался меня выслушать – за ланчем, за обедом, на улице. С первым кандидатом меня свел один доктор. Я завладел им и транспортировал на поезде в Акрон, дав ему пинту виски, чтобы он не захотел сойти в Толедо! До сих пор ничто не может сравниться с ужасом того первого случая.

Эти три недели меня совершенно вымотали, и я вынужден был снова уехать в Акрон на три месяца, чтобы отдохнуть. Пока я был там, из Детройта к нам прибыло еще двое или трое «клиентов». Когда я, наконец, вернулся в Детройт, чтобы найти работу и встать на ноги, колесико хоть и медленно, но уже вертелось. Тем не менее, потребовалось еще полгода труда и разочарований, прежде чем в спальне, в меблированных комнатах, где я остановился, собрались три человека, чтобы поучаствовать в своем первом собрании АА.

Это звучит просто, но мне пришлось бороться с разного рода препятствиями и сомнениями. Я хорошо помню, как вскоре после возвращения у меня состоялось совещание с самим собой. В ходе его я думал примерно следующее: если я буду на каждом углу кричать о своем алкоголизме, то это, вполне возможно, помешает мне получить хорошую работу. Но *что если хоть один человек умрет* из-за того, что я из собственных эгоистических соображений буду молчать? Нет уж. Предполагается, что я должен исполнять Божью волю, а не свою. Его путь лежит прямо передо мной, и мне лучше перестать ломать себе голову в попытке найти обходной. Я не смогу сохранить то, что получил, если не буду делиться с другими.

Великая депрессия продолжалась, и работы было мало. Состояние моего здоровья все еще было неустойчивым. Поэтому я сам создал себе рабочее место, начав торговать чулочными изделиями и рубашками. Это позволяло мне тру-

даться на благо АА, а также отдыхать два-три дня, когда я слишком уставал, чтобы продолжать. Я не раз просыпался утром, имея денег ровно на чашку кофе с тостами и на проезд в автобусе до первого пункта своего маршрута. Нет продажи - нет ланча. Как бы то ни было, в течение года мне удавалось кое-как сводить концы с концами, не возвращаясь к своей старой привычке занимать деньги, когда я не мог их заработать. Это само по себе было большим шагом вперед.

Первые три месяца я вел всю эту деятельность, находясь в полной зависимости от автобусов и трамваев – я, которому всегда было необходимо, чтобы в его распоряжении был автомобиль. Я, который за всю свою жизнь не произнес ни единой речи и раньше до смерти испугался бы такой перспективы, выступал перед группами людей в разных частях города и говорил об Анонимных Алкоголиках. Движимый желанием послужить Сообществу, я выступил по радио с рассказом об АА – вероятно, в числе первых. В процессе я испытывал ужасную боязнь микрофона; зато, когда все закончилось, я был на седьмом небе от счастья. Как-то у меня выдалась волнительная неделя, так как я согласился провести ряд бесед с группой алкоголиков из числа пациентов одной психиатрической лечебницы. И снова ликовал, завершив свою миссию. Стоит ли говорить, кто при этом выиграл больше всех?

Через год после моего возвращения в Детройт у нас была небольшая, но определенно крепкая группа примерно из двенадцати человек. Мое положение тоже было прочным, ведь у меня была скромная, но постоянная работа – я держал собственную химчистку и был сам себе хозяин. Прежде чем я смог взяться за полноценную работу в офисе, где начальником был кто-то другой, потребовалось еще пять лет жизни по принципам АА и существенное улучшение моего здоровья.

Заняв эту офисную должность, я оказался лицом к лицу с проблемой, от которой уклонялся всю свою взрослую

жизнь – с недостатком профессионализма. На этот раз я решил что-нибудь предпринять и поступил на заочное отделение учебного заведения, где обучали только бухгалтерскому делу. Благодаря этому, а также вольному деловому образованию, которое я получил в школе жизни, через пару лет мне удалось открыть собственную бухгалтерскую контору. Семь лет работы в этой области позволили мне сформировать активные партнерские отношения с одним из своих клиентов, моим товарищем по АА. Мы великолепно дополняем друг друга: он – прирожденный торговец, мне же больше по вкусу финансы и менеджмент. Наконец-таки я занимаюсь тем делом, каким всегда хотел, но не имел ни терпения, ни эмоциональной стабильности, чтобы обучиться ему. Программа АА показала мне, как вернуться на землю, начать с самого низа и прокладывать себе путь наверх. В этом для меня заключается еще одна огромная перемена. В былые времена я стартовал с верхней ступени лестницы – в должности директора или казначея, – а заканчивал тем, что попадал в поле зрения полиции.

Так обстоят мои дела в сфере бизнеса. Очевидно, что я преодолел свой страх в достаточной степени, чтобы добиваться успеха. С Божьей помощью мне день за днем удается выполнять свои обязанности, о чем не так давно я не мог даже мечтать. А что же моя общественная жизнь? Как же те страхи, которые некогда парализовали меня, заставляя жить подобно отшельнику? Как же моя боязнь путешествий?

Было бы чудесно, если бы я мог сказать, что мое доверие к Богу и применение принципов Двенадцати Шагов в повседневной жизни полностью уничтожили страх. Но это было бы неправдой. Самый точный ответ, который я могу дать, таков: с того сентябрьского дня в 1938 году, когда я обнаружил, что Сила, превышающая мою собственную, может не только вернуть мне здравомыслие, но и помочь мне оставаться трезвым

и здравомыслящим, страх больше не управляет моей жизнью. За шестнадцать прошедших лет я ни разу ни от чего не уклонился из-за своей боязни. Я предпочитаю смотреть жизни в лицо, вместо того, чтобы бежать от нее.

Некоторые вещи, которых я раньше со страхом избегал, до сих пор нервируют меня, пока я морально готовлюсь к их выполнению. Однако, как только я принуждаю себя взяться за дело, нервозность исчезает, и я начинаю получать удовольствие. В последние годы мне повезло иметь и время, и деньги, чтобы иногда путешествовать. За день-два до отъезда я испытываю сильное беспокойство, но *все равно* отправляюсь в путь и сразу же начинаю наслаждаться процессом.

Бывали ли за это время случаи, когда мне хотелось выпить? Только один. Тогда я чуть не поддался властному позыву пропустить стаканчик. Как ни странно, обстоятельства и окружающая обстановка были весьма приятны. Я сидел за прекрасно сервированным обеденным столом. Я был в превосходном расположении духа. На тот момент я был в АА уже год, и спиртное стояло для меня на последнем месте. У моего прибора стоял стакан шерри. И вдруг меня охватило почти неконтролируемое желание протянуть руку и взять его. Я закрыл глаза и попросил о помощи. Секунд через пятнадцать позыв прошел. Кроме того, бывали многочисленные случаи, когда я думал о том, чтобы выпить немного. Обычно такие мысли возникали, когда я вспоминал о том, как хорошо проводил время в юности, выпивая иногда. В начале своей жизни в АА я усвоил, что не могу позволить себе лелеять такие мысли, как домашнего любимца, потому что этот зверь может вырасти в чудовище. Вместо этого я быстро вызываю в своей памяти ту или иную кошмарную сцену из более позднего периода своего пьянства.

Двадцать с лишним лет назад я разрушил свой единственный брак. Поэтому нет ничего удивительного в том, что

даже спустя много лет после своего прихода в АА я воздерживался от серьезных мыслей о женитьбе. Это потребовало бы даже большей готовности брать на себя ответственность и большей способности сотрудничать, давать и принимать, чем требует бизнес. Однако в глубине души я, должно быть, чувствовал, что моя эгоистичная жизнь холостяка – это жизнь лишь наполовину. Живя в одиночестве, можно исключить из своей жизни значительную долю горя, но при этом исключается и радость. В любом случае, последний огромный шаг по направлению к полноценной жизни мне еще предстояло совершить. И вот шесть месяцев назад я обзавелся готовой семьей: очаровательной женой, четырьмя взрослыми детьми, которым я предан всем сердцем, и тремя внуками. Будучи алкоголиком, я и не помышлял ничего делать вполсилы! Моя жена, мой товарищ по АА, была вдовой на протяжении девяти лет, а я был одинок восемнадцать. В подобном случае приспособливаться трудно, и для этого нужно время, но мы оба считаем, что это стоит того. Мы полагаемся на Бога и программу Анонимных Алкоголиков в надежде, что они помогут нам достичь успеха в нашем совместном предприятии.

Несомненно, еще слишком рано говорить о том, какой из меня получится муж. Тем не менее, я думаю, что сам факт, что я, в конце концов, *дорос* до того, чтобы взяться за такое трудное дело – это апогей истории человека, который восемнадцать лет бежал от жизни.

(8)

ОН СЧИТАЛ СЕБЯ БЕЗНАДЕЖНЫМ

Но он открыл, что существует Высшая Сила, которая верит в него больше, чем он сам. Так в Чикаго появились АА.

Я вырос в маленьком городке неподалеку от Акрона, штат Огайо, где жизнь протекала так же, как и в любом другом обычном маленьком городке. Я активно занимался спортом и потому, а также под влиянием родителей, не пил и не курил ни в начальной, ни в средней школе.

Все изменилось, когда я поступил в колледж. Мне пришлось адаптироваться к новому кругу знакомых, которые, похоже, считали, что пить и курить – значит быть шикарным. Я выпивал исключительно на выходных и делал это весьма умеренно в течение всей учебы в колледже, а также несколько лет после его окончания.

Отучившись, я начал работать в Акроне, а жить у родителей. Домашние условия опять-таки сдерживали меня. Выпивая, я скрывал этот факт от своих близких из уважения к их чувствам. Так продолжалось, пока мне не исполнилось двадцать семь. Тогда я стал разъезжать по Соединенным Штатам и Канаде. Имея в своем распоряжении столько свободы и неограниченный счет на представительские расходы, я вскоре выпивал уже каждый вечер и лгал себе, что это – часть моей работы. Теперь я понимаю, что шестьдесят процентов времени пил в одиночку, не привлекая новых покупателей.

В 1930 году я переехал в Чикаго. Вскоре, подстегиваемый Великой депрессией, я обнаружил, что у меня куча свободного времени и что немного спиртного по утрам помогает его проводить. К 1932 году я стал уходить в двух- и трехдневные запои. В этом же году моей жене наконец надоело мое шатание по дому в пьяном виде, и она позвонила моему отцу в Акрон, чтобы он приехал и забрал меня. Она попросила его сделать со

мной что-нибудь, потому что сама не могла ничего поделаться и испытывала ко мне глубочайшее отвращение.

Так начались мои пять лет метаний между своим домом в Чикаго и Акроном, где я трезвел. В этот период запои у меня все учащались и удлинялись. Однажды папа приехал за мной во Флориду, так как ему позвонил менеджер отеля, где я остановился, и сказал, что, если он хочет застать меня в живых, лучше бы ему поторопиться. Жена не могла понять, почему я трезвел ради папы, но не трезвел ради нее. Они тайно посоветовались, и папа объяснил ей, что он просто забирает у меня брюки, ботинки и деньги, чтобы я не мог достать спиртного, и мне приходится протрезветь.

Как-то раз моя жена решила тоже попробовать этот способ. Отыскав все припрятанные мною в доме бутылки, она забрала мои брюки, ботинки, деньги, ключи, бросила все под кровать в задней спальне и замкнула входную дверь. К часу ночи я пришел в отчаяние. Нашел какие-то шерстяные чулки, какие-то белые фланелевые брюки, доходившие мне до колен, и старую куртку. Взломал дверь так, чтобы можно было попасть обратно внутрь, и вышел наружу. В лицо мне ударил порыв ледяного ветра. Был февраль месяц, земля была покрыта снегом и льдом, а до следующей остановки такси мне предстояло пройти четыре квартала. Однако я это сделал. По пути в ближайший бар я разглагольствовал перед таксистом о том, как плохо меня понимает жена и какой она неразумный человек. Когда мы прибыли на место, он пожелал на собственные деньги купить мне кварту виски. Затем, когда он подвез меня до дома, он согласился подождать два-три дня, пока мое здоровье не восстановится и я не отдам ему деньги за алкоголь и проезд. Я был хорошим торгашом. На следующее утро жена не могла взять в толк, почему я пьянее, чем предыдущей ночью, когда она забирала у меня бутылки.

В начале января 1937 года, после особенно плохого проведенного Рождества и Нового Года, папа опять взял меня к себе, чтобы провести обычную процедуру отрезвления. Она состояла в том, что я несколько суток шагал из угла в угол, пока снова не был способен принимать пищу. На этот раз у отца было что мне предложить. Он дождался, пока я полностью протрезвею, и за день до того, как я должен был вернуться в Чикаго, рассказал мне о том, что в Акроне есть небольшая группа людей, явно имеющих ту же проблему, что и я, но пытающихся с ней бороться. По его словам, они были трезвы, счастливы и вновь обрели самоуважение, а также уважение окружающих. Он назвал двух из них, которых я знал много лет, и сказал, что мне стоит поговорить с ними. Но я уже поправил свое здоровье, и потом, убеждал я себя, их состояние гораздо хуже моего. Уж я-то никогда не дойду до такого. Подумать только, всего год назад я видел, как Говард, бывший доктор, попрошайничал, выклянчивая десятицентовую монетку на выпивку. Я бы ни за что не пал так низко. Я бы, по крайней мере, просил четверть доллара! И я сказал папе, что справлюсь сам, что месяц не буду пить вообще ничего, а потом – только пиво.

Несколько месяцев спустя папа в который раз приехал за мной в Чикаго. Но теперь мое отношение к собственному алкоголизму кардинально изменилось. Я не мог дождаться, чтобы сказать ему, что мне нужна помощь и что, если эти парни из Акрона знают какой-то способ, я тоже хочу им воспользоваться и сделаю для этого что угодно. Алкоголь окончательно сокрушил меня.

Я до сих пор очень отчетливо помню, как мы приехали в Акрон в одиннадцать вечера и подняли с постели того самого Говарда, чтобы он помог мне чем-нибудь. В ту ночь он провел со мной два часа, рассказывая о своей жизни. Он поведал мне, что, в конце концов, уяснил, что алкоголизм –

это смертельная болезнь, состоящая из аллергии и тяги, и, как только пьянство из привычки превращается в тягу, мы становимся безнадежно больными и можем ожидать только попадания в психбольницу или смерти.

Он делал упор на то, как менялось его отношение к жизни и к людям, и большинство его взглядов были очень похожи на мои. Временами мне казалось, что он рассказывает мою историю! До этого я думал, что радикально отличаюсь от остальных людей, что у меня потихоньку начинает съезжать крыша, ведь я все больше и больше отдаляюсь от общества, предпочитая проводить время наедине с бутылкой.

И вот передо мной мужчина, чье мироощущение в основном созвучно моему, если не считать того, что он не сидит сложа руки. Он счастлив, получает удовольствие от жизни и от общения с людьми и постепенно возвращается к своей медицинской практике. Оглядываясь на тот первый вечер, я осознаю, что тогда впервые начал надеяться. Я подумал, что, если Говард смог вернуть все это, может быть, для меня это тоже возможно.

На следующий день, после полудня и к вечеру, меня навестили еще двое парней, и каждый рассказал мне о себе и о том, что именно они делают, пытаясь выздороветь от этой тяжелейшей болезни. В них было нечто, что, казалось, излучало сияние — особая умиротворенность, спокойствие вкупе со счастьем. За последующие два-три дня со мной пообщались остальные члены этой группы. Они подбадривали меня и говорили со мной о том, как они стараются жить по своей программе выздоровления, и о том, какую радость при этом получают.

Только после этого, когда восемь или девять человек ознакомили меня с идеологией своего Сообщества, мне позволили посетить мое первое собрание. Оно состоялось в гостиной чьего-то дома, а вел его Билл Д., первый человек, которого Билл У. и Доктор Боб успешно обработали.

В этом собрании принимали участие восемь-девять алкоголиков и семь-восемь их жен. Оно отличалось от современных собраний. Большая Книга АА тогда еще не была написана, и никакой литературы, кроме разнообразных религиозных брошюр, не было. Программу распространяли исключительно в устной форме.

Собрание длилось час и завершилось молитвой. Затем мы все пошли на кухню, где пили кофе с пончиками и продолжали беседовать до самого утра.

На меня произвели потрясающее впечатление как само собрание, так и полнота того счастья, которым светились эти люди, невзирая на свои финансовые затруднения. А ведь во время Великой депрессии в этой маленькой группе не было ни одного человека, не стесненного в средствах.

Я пробыл в Акроне две или три недели, знакомясь с их программой и философией и стараясь усвоить как можно больше. При этом я много времени проводил с Доктором Бобом, когда он бывал свободен, а также часто гостил у нескольких других членов Сообщества, наблюдая, как их семьи живут по программе. Каждый вечер мы собирались дома у кого-либо из ребят, пили кофе с пончиками и общались.

За день до моего отъезда в Чикаго – у Доктора Боба тогда выдался выходной – он отвел меня в свой кабинет, и мы три-четыре часа изучали формальную сторону программы, которая тогда состояла из шести шагов:

1. Полная капитуляция.
2. Доверие к Высшей Силе и подчинение ее воле.
3. Моральная инвентаризация.
4. Исповедь.
5. Возмещение ущерба.
6. Постоянная работа с другими алкоголиками.

Доктор Боб провел меня по всем этим шагам. Когда дело дошло до моральной инвентаризации, он извлек на поверхность некоторые мои отрицательные личностные качества, они же изъяны характера – эгоистичность, самонадеянность, ревность, беспечность, нетерпимость, вспыльчивость, саркастичность и обидчивость. Мы подробно проработали их все, и он, наконец, спросил, хочу ли я, чтобы эти недостатки исчезли. Когда я ответил «да», мы оба встали на колени и стали молиться, прося Бога, чтобы Он избавил меня от них.

Эта картина до сих пор жива в моей памяти. Даже если я доживу до ста лет, все равно буду ее помнить. Та сцена произвела на меня неизгладимое впечатление, и я желаю каждому члену АА иметь такого же прекрасного спонсора. Доктор Боб всегда делал большой акцент на религиозном аспекте программы, а это, на мой взгляд, полезно. По крайней мере, мне это помогло. Затем я под его руководством выполнил шаг «возмещение ущерба»: составил список всех людей, которым я нанес вред, и продумал, какими путями и средствами буду постепенно исправлять то, что наделал.

Тогда я принял ряд решений. Во-первых, попробовать создать в Чикаго группу АА; во-вторых, приезжать в Акрон на собрания хотя бы раз в два месяца, пока действительно не создам в Чикаго группу; в-третьих, считать программу важнее всего остального в моей жизни, даже семьи, ведь, если я не сохраню трезвость, то в любом случае потеряю семью. Если я не сохраню трезвость, у меня не будет работы. Если я не сохраню трезвость, у меня не останется друзей. А их у меня в то время и без того было немного.

На следующий день я вернулся в Чикаго и развернул энергичную кампанию по набору в АА среди своих так называемых приятелей, или собутыльников. Реакция всегда была одинаковой: они говорили, что, если им когда-нибудь

понадобится наша помощь, они непременно со мной свяжутся. Я побеседовал со священником и доктором, своими знакомыми, а они, в свою очередь, спросили меня, как долго я веду трезвый образ жизни. Когда я ответил, что полтора месяца, они вежливо сказали, что, если к ним придет кто-либо, страдающий алкоголизмом, они направят его ко мне.

Нет нужды говорить, что прошел год или даже больше, прежде чем они в самом деле ко мне обратились. Приезжая в Акрон, чтобы восстановить душевное равновесие и пообщаться с другими алкоголиками, я спрашивал Доктора Боба о причинах их промедления и о том, что же со мной не так.

Он неизменно отвечал: «Когда и твое состояние, и время будут подходящими, Провидение даст тебе возможность. Ты должен всегда быть готов к этому и продолжать налаживать контакты».

Через несколько месяцев после своей первой поездки к Анонимным Алкоголикам я преисполнился самоуверенности и, считая, что жена относится ко мне недостаточно уважительно, хотя я стал выдающимся гражданином, решил напиться намеренно, просто чтобы проучить ее. Неделий позже я вынужден был на пару дней вызвать из Акрона одного своего старого друга, чтобы он помог мне протрезветь. Так я усвоил, что нельзя осуществить моральную инвентаризацию, а потом забыть о ней, и что, если алкоголик хочет выздороветь и оставаться здоровым, ему необходимо каждый день оценивать себя и свои поступки. Это был мой единственный срыв. Из него я извлек для себя ценный урок. Летом 1938 года, почти через год с момента моего знакомства с Сообществом, ко мне обратился мой шеф, который знал о его существовании. Он спросил, не смогу ли я чем-нибудь помочь одному из его продавцов, который сильно пьет. Я отправился в психиатрическую клинику,

куда поместили этого парня, и, к моему удивлению, он заинтересовался нашей программой. Он уже давно хотел избавиться от алкогольной зависимости, но не знал, как. Я провел с ним несколько дней, однако не чувствовал себя в силах самостоятельно разъяснить ему суть программы. Поэтому я порекомендовал ему на пару недель съездить в Акрон, и он это сделал, остановившись у одной из местных семей АА. После его возвращения мы стали проводить собрания практически каждый день.

Еще через несколько месяцев один мужчина, который поддерживал связь с группой из Акрона, переехал в Чикаго. Так нас стало трое, и мы продолжали регулярно устраивать неформальные собрания.

Весной 1939 года была издана Большая Книга, и к нам поступило два запроса из нью-йоркского бюро. Оба обратились туда, услышав по радио пятнадцатиминутный рассказ о Сообществе. Однако эти люди интересовались программой не ради самих себя. Одна из них была матерью алкоголика, которая хотела помочь своему сыну. Я посоветовал ей побеседовать с его духовником или доктором, и, возможно, они порекомендовали бы ему АА.

Доктор, молодой человек, тут же ухватился за эту идею и, хоть и не уговорил ее сына, зато направил к нам двух потенциальных членов, которые горели желанием попробовать нашу программу. Мы трое сочли себя недостаточно опытными для того, чтобы ввести их в курс дела, и, проведя с их участием несколько собраний, убедили их съездить в Акрон, где они смогли бы посмотреть, как работает старшая группа.

Тем временем другой доктор, из Эванстона, пришел к убеждению, что наше Сообщество обладает определенным потенциалом, и отдал на наше попечение одну женщину. Она была полна энтузиазма и тоже посетила Акрон. Осенью

1939 года, сразу же после ее возвращения, мы начали еженедельно устраивать собрания по всей форме. С тех пор мы продолжаем это делать и расширяться.

Иногда некоторым из нас даруется возможность наблюдать, как из крошечного зернышка вырастает нечто огромное и прекрасное. Мне выпало счастье это увидеть – как в моем городе, так и по всей стране. В Акроне нас была лишь горстка, но мы распространили свои идеи по всему миру. Сначала в Чикаго был всего один член Сообщества, едущий в Акрон, а теперь нас более шести тысяч.

Как бы банально это не звучало, последние восемнадцать лет моей жизни были самыми счастливыми. Пятнадцатую из них я не смог бы насладиться, если бы я продолжал пить, ведь, прежде чем я бросил, врачи говорили мне, что мне осталось жить только три года.

В этот более поздний период своей жизни я обрел цель – не в великих свершениях, а в повседневной рутине. Страхи и неопределенность предыдущих лет заменило мужество, с которым я встречаю каждый новый день. На место нетерпеливости и стремления завоевать мир пришло принятие вещей такими, какие они есть. Я перестал сражаться с ветряными мельницами; вместо этого я стараюсь выполнять те самые ежедневно встающие передо мной мелкие задачи, которые сами по себе не важны, но являются неотъемлемой частью полноценной жизни.

Раньше надо мной насмехались, презирали меня или жалели; теперь же многие люди уважают меня. Вместо случайных приятелей, все из которых были ненадежными, у меня появилась целая куча друзей, которые принимают меня таким, какой я есть. Кроме того, за годы моей жизни в АА у меня образовалось множество настоящих, честных, искренних дружеских связей, которыми я всегда буду дорожить.

Я, можно так выразиться, скромно успешный человек. Мой запас материальных благ невелик. Зато мне принадлежит целое состояние: оно – в дружеских отношениях, мужестве, уверенности в себе и честной оценке собственных способностей. Самое главное, я обрел величайшую ценность, дарованную человеку – любовь и понимание милосердного Бога. Он вытащил меня из помойной ямы алкоголизма и поднял до уровня, где я пожинаю обильные плоды, вознаграждающие меня за то, что я выказываю некоторую любовь к другим людям и служу им, как могу.

КЛЮЧИ ОТ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО

Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.

Немногим более пятнадцати лет назад, пройдя через длинную череду неудач и страданий, я обнаружила, что движусь к полному самоуничтожению и не могу ничего с этим поделать. У меня не было сил изменить ход своей жизни. Я никому не смогла бы объяснить, как оказалась в этом тупике. Мне было тридцать три, но жизнь моя была конечна. Я была вовлечена в порочный круг алкоголя и седативных средств, из которого не могла вырваться. Осознавать всю тяжесть своего положения стало невыносимо.

Я была продуктом послевоенной эры запрета спиртного — великолепных 20-х. Век молодежных гуляний, подпольных баров, фляжек на поясе, коротких мальчишеских стрижек, Джона Хелда-младшего, Ф. Скотта Фитцджеральда, и все это было щедро взбрызнуто нарочитой псевдоискусственностью. Разумеется, в этот период царили брожение умов и неразбериха, однако большинство моих знакомых вышли из него, обретя под ногами твердую почву и значительную долю зрелости.

Не могу я винить в своих проблемах и то окружение, в котором прошло мое детство. Нельзя было найти более любящих и сознательных родителей. Мне давали все, что могла дать зажиточная семья. Я училась в лучших школах, ездила в летние лагеря, на курорты, путешествовала. Я имела возможность реализовать любое осуществимое желание. Я была сильной, здоровой и спортивной.

В шестнадцать лет я познала удовольствие от употребления спиртного в компании. Мне определенно понравилось все связанное с алкоголем — его вкус, его действие. Теперь я

осознаю, что выпивка делала для меня или со мной нечто отличное от того влияния, которое она оказывала на других. Вскоре любая вечеринка без спиртного стала казаться мне паршивой.

В двадцать лет я вышла замуж, родила двоих детей, а в двадцать три развелась. Разрушенная семья и разбитое сердце раздули мою тлеющую жалость к себе в пылающий пожар, что служило мне хорошим поводом выпить лишний стаканчик, а потом еще и еще.

К двадцати пяти годам у меня развился алкоголизм. Я начала ходить по врачам в надежде, что кто-нибудь из них найдет способ вылечить мои накапливающиеся недомогания, желательно хирургическим путем.

Доктора, естественно, ничего у меня не находили. Они считали, что я – всего лишь женщина с неустойчивой психикой, недисциплинированная, с низкой приспособляемостью, полная неопределенных страхов. Большинство из них прописывали мне успокоительные и рекомендовали отдых и умеренность во всем.

В период с двадцати пяти до тридцати лет я перепробовала все. Переехала за тысячу миль от дома, в Чикаго, чтобы оказаться в новой обстановке. Изучала искусство. Отчаянно пыталась сформировать у себя интерес к различным предметам, живя в новом месте, среди новых людей. Ничего не помогало. Невзирая на то, что я прикладывала много усилий, чтобы контролировать свое пьянство, оно усугублялось. Я пробовала пивную диету, винную, отмеряла время, количество спиртного, ограничивала пространство для выпивки. Я применяла эти способы все вместе и по отдельности, пыталась пить только в состоянии счастья или только в депрессии. И все равно к тридцати годам мной руководила безудержная тяга к алкоголю, которая совершенно не поддавалась моему контролю. Я не могла перестать пить. Я,

бывало, на короткое время оставалась трезвой, но затем меня всегда охватывало ощущение *необходимости* выпить, которое было сильнее меня. Когда оно мною завладевало, я впадала в такую панику, что в самом деле верила, что, если сейчас не выпью, то умру.

Нет нужды говорить, что алкоголь уже не приносил удовольствия. Я давно перестала выпивать в веселой компании. Теперь я пила в явном отчаянии, одна, заперев дверь. Одна в относительной безопасности своего дома, потому что знала, что не посмею пойти на риск потерять сознание в общественном месте или за рулем. Я больше не могла оценить вероятность этого в зависимости от количества выпитого, так как это могло произойти и после второй, и после десятой порции спиртного.

Следующие три года я по большей части провела в психиатрических лечебницах, больницах или дома, под надзором дневных и ночных сиделок. Однажды у меня была десятидневная кома, из которой я еле-еле выкарабкалась. Теперь я уже хотела умереть, но у меня не оставалось мужества даже на самоубийство. Я попала в алкогольную западню, но, хоть убей, не понимала, как и почему это произошло. При этом мой страх непрерывно подпитывал растущую убежденность, что в скором времени меня будет просто необходимо пожизненно поместить в какое-нибудь заведение. Люди так себя ведут только в психушках. Я пала духом, испытывала стыд и страх, граничащий с паникой, и не видела иного избавления от страданий, кроме забвения. Сейчас-то, разумеется, любой согласился бы, что только чудо могло бы предотвратить трагический исход. Но где достать рецепт на чудо?

Приблизительно годом раньше был один доктор, который продолжал бороться вместе со мной. Он перепробовал все — от ежедневного посылания меня в шесть утра на мессу

до принуждения выполнять самую черную работу по обслуживанию его бесплатных пациентов. Я никогда не узнаю, почему он так долго со мной возился, ведь он знал, что медицина в моем случае бессильна, и его, как и всех докторов того времени, учили, что алкоголизм неизлечим, а алкоголика следует игнорировать. Им рекомендовали лечить тех пациентов, которым можно помочь медицинскими средствами. Что же до алкоголиков, врачи могли лишь временно облегчить их страдания, а на последних стадиях даже это становилось невозможным. Это была напрасная трата времени доктора и денег пациента. Тем не менее, находились врачи, которые рассматривали алкоголизм как болезнь и считали, что алкоголик – жертва явления, которое неподвластно его контролю. Интуиция подсказывала им, что должен быть какой-то способ лечения этих явно безнадежных больных. К счастью для меня, мой доктор оказался одним из таких просвещенных.

Затем, весной 1939 года, в Нью-Йорке вышла в свет весьма примечательная книга под названием «Анонимные Алкоголики». Однако из-за финансовых затруднений весь тираж временно придержали, и книгу нигде не рекламировали, и ее, естественно, нельзя было купить в магазине, даже если вы знали о ее существовании. Но мой добрый доктор каким-то образом услышал о ней, а также разузнал кое-что о выпустивших ее людях. Он обратился в их нью-йоркский офис с просьбой прислать ему экземпляр книги. Прочитав ее, он сунул ее под мышку и отправился ко мне. Этот визит стал поворотной точкой в моей жизни.

До сих пор мне никогда не говорили, что я – алкоголик. Мало кто из медиков скажет безнадежному пациенту, что ему ничем нельзя помочь. Но в тот день мой доктор дал мне книгу и прямо заявил: «Такие люди, как ты, прекрасно знакомы представителям моей профессии. У каждого доктора

бывают пациенты-алкоголики. Некоторые из нас борются с этой напастью вместе с этими людьми, потому что мы знаем, что они на самом деле очень сильно больны. Но мы также знаем, что, если не произойдет какое-нибудь чудо, мы сможем оказать им лишь временную помощь, а их состояние неизбежно будет все ухудшаться, пока не случится одно из двух. Они либо умрут из-за обострения алкоголизма, либо сойдут с ума, и их навсегда упрячут в психушку».

Затем он объяснил, что алкоголизм не признает ни половых, ни социальных различий; впрочем, большинство алкоголиков, которых он встречал, обладали интеллектом и способностями выше среднего уровня. Он сказал, что они, похоже, были наделены природной остротой ума и обычно преуспевали в своей сфере, независимо от окружения и образования.

«Мы наблюдаем за тем, как ведет себя алкоголик, занимающий ответственную должность», – продолжал доктор, – «и понимаем, что он наполовину урезал свою работоспособность из-за того, что каждый день много пьет, но все равно удовлетворительно справляется со своими обязанностями. И мы задаемся вопросом, насколько дальше этот человек смог бы пойти, если бы можно было избавить его от проблемы алкоголизма, и он пустил бы в ход сто процентов своих способностей. Однако, разумеется, кончается все тем, что по мере развития болезни алкоголик теряет всякую работоспособность. Больно видеть эту трагедию – распад здорового ума и тела».

После этого он рассказал мне о группе людей в Акроне и Нью-Йорке, которые разработали метод, позволяющий приостановить развитие их алкоголизма. Доктор попросил меня прочесть книгу «Анонимные Алкоголики», а также изъявил желание, чтобы я побеседовала с одним мужчиной, который

пользуется их программой и успешно воздерживается от употребления алкоголя. Он мог бы дать мне больше информации. Ту ночь я провела за чтением. Для меня это был чудесный опыт. Книга объясняла столько всего, что я сама в себе не понимала, и, что самое лучшее, обещала выздоровление, если я буду делать некоторые простые вещи и преисполнюсь желания бросить пить. Вот она, надежда. Может, я смогу избавиться от своих мучений? Может, я обрету свободу и покой и снова смогу назвать свою душу своей?

На следующий день меня навестил мистер Т., выздоровевший алкоголик. Не знаю, кого я ожидала увидеть, но я была чрезвычайно приятно удивлена, когда он оказался уравновешенным, интеллигентным, ухоженным джентльменом с хорошими манерами. Меня сразу же покорили его любезность и шарм. Он буквально с первых слов создал непринужденную атмосферу. Когда я на него смотрела, мне было трудно поверить, что он когда-то был таким же, каким на тот момент была я.

Невзирая на это, по мере того, как развертывался его рассказ о своей жизни, я не могла не верить ему. Описывая свои страдания, страхи, долгие годы блуждания в потемках в поисках решения проблемы, которая продолжала казаться неразрешимой, он будто бы описывал меня, а ведь ничто иное, кроме личного опыта, не дало бы ему такой проницательности! Он оставался трезвым два с половиной года и поддерживал связь с группой выздоровевших алкоголиков из Акрона. Этот контакт был для него очень важен. Он поведал мне, что надеется, что такая группа появится, наконец, и в Чикаго, но пока дело не тронулось с места. Он полагал, что мне будет полезно съездить в Акрон и познакомиться с множеством себе подобных.

К тому времени, благодаря разъяснениям доктора, откровениям, содержащимся в книге, и обнадеживающей беседе

с мистером Т., я была готова пойти, если нужно, на край света, чтобы получить то, чем владеют эти люди.

Итак, я отправилась в Акрон, а потом – в Кливленд, и познакомилась с другими выздоровевшими алкоголиками. В них я увидела такую умиротворенность и безмятежность, какой, я знала, я сама должна обладать. Они не только пребывали в мире с самими собой, но и получали от жизни такое удовольствие, какое мало кто получает, разве только в юности. Было похоже, что в их распоряжении – все составляющие успешной жизни: философия, вера, чувство юмора (они умели смеяться над собой), четкие цели, признание. Отдельно стоит упомянуть об их способности ценить, понимать ближнего своего и сопереживать ему

Для этих людей не было ничего более важного, чем откликнуться на зов о помощи со стороны какого-нибудь нуждающегося в ней алкоголика. Они готовы были, не раздумывая, проехать много миль, чтобы провести всю ночь с человеком, которого никогда до этого не видели. Не ожидая никакой похвалы за такие поступки, они утверждали, что помогать другим – честь для них, и настаивали на том, что неизменно получают больше, чем дают. Удивительные люди!

Я не осмеливалась надеяться обрести все, что у них есть; мне было бы достаточно и небольшого кусочка их изумительного качества жизни и трезвости.

Вскоре после моего возвращения в Чикаго мой доктор, вдохновленный результатами моего общения с членами АА, направил к нам еще двоих своих пациентов-алкоголиков. К концу сентября 1939 года сформировалось ядро нашей группы в составе шести человек, и мы провели свое первое официальное собрание.

Восстановление нормального здоровья давалось мне тяжело, ведь я так давно не жила без какой-нибудь иску-

сственной опоры - алкоголя или седативных препаратов. Покончить со всем сразу было болезненно и страшно. В одиночку я бы ни за что не смогла этого сделать. Для этого потребовались помощь, понимание и чудесные товарищеские отношения, которые мне в таком количестве давали мои друзья, бывшие ранее алкоголиками; и, конечно же, программа выздоровления Двенадцати Шагов. Учась применять эти шаги в повседневности, я начала приобретать веру и философию, необходимые для жизни. Мне открылись совершенно новые перспективы, еще не исследованные направления опыта, и жизнь постепенно начала раскрашиваться яркими красками и становиться интересной. Пришло время, когда я поймала себя на том, что встречаю каждый новый день в ожидании чего-то приятного.

АА – это не план по выздоровлению, который можно выполнить и забыть. Это – образ жизни, и в его принципах заключен вызов, которого достаточно, чтобы любой человек стремился их придерживаться до конца своих дней. Мы не можем перерасти этот план. Поскольку мы – воздерживающиеся алкоголики, нам нужна такая программа жизни, которая позволяет развиваться неограниченно. Чтобы сохранять трезвость, нам важно двигаться вперед шаг за шагом. Другие могут позволить себе иногда вспомнить старые привычки, не подвергаясь при этом особой опасности; для нас же это может оказаться смертельным. Впрочем, все не так страшно, как звучит, так как мы все-таки благодарны за ту необходимость, которая заставляет нас строго придерживаться принципов АА, и обнаруживаем, что наши упорные усилия вознаграждаются бесчисленными дивидендами.

Наш подход к жизни коренным образом меняется. Вместо того, чтобы, как раньше, избегать всякой ответственности, мы берем ее на себя с благодарностью за то, что способны успешно с ней справляться. Раньше мы чувствовали же-

ление убежать от беспокоящей проблемы, а теперь нас увлекает ее сложность, ведь она дает нам возможность лишний раз применить на практике методики АА, и мы беремся за дело с удивительным рвением.

Последние пятнадцать лет моей жизни были наполнены смыслом и различными благами. Жизнь есть жизнь, и я получила свою долю трудностей, переживаний и разочарований. Но я также испытала очень много радости и величайшее умиротворение, происходящее от внутренней свободы. У меня есть истинное богатство – мои друзья по АА, с которыми я нахожусь в необыкновенно близких отношениях. С этими людьми у меня образовалась по-настоящему крепкая связь: поначалу – из-за общей боли и отчаяния, позже – благодаря общим целям и вновь обретенным вере и надежде. По мере того, как проходят годы, а мы вместе работаем и делимся друг с другом своими опытом, доверием, пониманием и любовью – без напряжения, без принуждения, – мы формируем отношения, которые уникальны и бесценны.

Нет больше одиночества с его ужасной болью, крившейся так глубоко в сердце каждого алкоголика, что ничто раньше не могло заглушить ее. Эта боль ушла, и она никогда не должна вернуться.

Теперь мы ощущаем свою принадлежность к общности других людей и чувствуем себя нужными, полезными и любимыми. Взамен бутылки и похмелья нам дарованы ключи от Царствия Небесного.

ДЛЯ НИХ ВРЕМЯ ОСТАНОВИЛОСЬ

В наши дни среди приходящих в АА много таких, кто так и не достигли последних стадий алкоголизма, хотя со временем могли бы.

Большинство этих счастливицков совершенно не знакомы, либо имели лишь мимолетное знакомство с белой горячкой, больницей, психиатрической клиникой и тюрьмой. Некоторые из них сильно пили, и у них время от времени возникали серьезные проблемы. Однако для многих пьянство было не более чем досадной привычкой, которая иногда выходила из-под контроля. Мало кто из этих людей потерял здоровье, бизнес, семью или друзей.

Так почему же такие мужчины и женщины присоединяются к АА?

На этот вопрос ответят семнадцать человек, которые поведают свои истории в этой главе. Они увидели, что превратились в действующих или потенциальных алкоголиков, несмотря на то, что в их жизни еще не случилось ничего особенно плохого.

Они поняли, что их неоднократно проявлявшаяся неспособность контролировать процесс употребления спиртного, несмотря на желание – тревожный симптом проблемного пьянства. Этот факт вкупе с возникающими эмоциональными расстройствами убедил их в том, что они уже стали жертвами компульсивного алкоголизма, а полное разрушение их жизни — лишь вопрос времени.

Видя опасность, эти люди пришли в АА. Они осознали, что алкоголизм, подобно раку, может привести к летальному исходу. Определенно, ни один здравомыслящий человек не стал бы ждать, пока угроза приобретет фатальные масштабы, прежде чем обратиться за помощью.

Поэтому эти семнадцать членов АА, как и сотни им подобных, избежали многих лет нескончаемых страданий. Они подытоживают вышесказанное примерно так: «Мы не ждали, пока достигнем дна, потому что, слава Богу, разглядели дно. На деле, дно поднялось и достигло нас. Это и заставило нас прийти в Сообщество».

(1)

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Он считал причиной своих несчастий все, что угодно, кроме алкоголя.

Когда мне было восемь или девять лет, жить мне вдруг стало очень тяжело. У меня начали возникать чувства, которых я не понимал. По мере того, как я начинал ощущать свое одиночество, даже в комнате, заполненной людьми, ко мне подбиралась депрессия. В действительности жизнь не имела для меня никакого смысла. Трудно сказать, чем это было вызвано, и назвать конкретный факт или событие, которые навсегда все для меня перевернули. Главное, что я, по сути, с ранних лет был несчастен.

Все это очень меня смущало. Я помню, как держался в стороне на площадке для игр, наблюдая, как остальные дети смеются, играют, улыбаются, и чувствовал, что я не могу к ним присоединиться. Я ощущал себя иным, будто я – вовсе не один из них. Я думал, что по какой-то причине не гожусь для компании.

Скоро мои оценки в школе стали отражать такой настрой. Мои поведение и мироощущение, похоже, начали доставлять беспокойство всем окружающим. Вскоре я начал проводить больше времени в кабинете директора, чем в классе. У моих родителей, которых расстраивало, что их сын – такой неудачник, начались неприятности. Наш дом наполнил-

ся криками и шумом спора по поводу того, как нужно меня воспитывать.

Я обнаружил, что, убегая из дома, можно на время обрести утешение. Разумеется, до тех пор, пока меня не находила полиция и не доставляла обратно домой, к обеспокоенным родителям.

Примерно в это время меня начали водить по врачам и различным специалистам, каждый из которых выдвигал собственное предположение и предлагал собственное решение. Они тестировали и интервьюировали меня с целью выявить корень моих бед, после чего пришли к выводу, что у меня наблюдается неспособность к учебе и депрессия. Психиатр назначил мне медикаментозное лечение, и проблемы в школе начали исчезать. Даже депрессия несколько облегчалась. Однако во мне оставалось что-то, что было в корне ненормальным.

В чем бы крылась причина моих несчастий, я вскоре нашел нечто, что казалось решением любых проблем. В возрасте пятнадцати лет я отправился со своей семьей в путешествие в Израиль. Мой брат должен был пройти обряд бар-мицвы на вершине Масада. Там не было возрастных ограничений для употребления алкоголя, поэтому я мог запросто зайти в какой-нибудь бар и заказать себе выпить. Канун Нового Года выпал на середину нашей поездки, и, поскольку по еврейскому календарю он отмечается не так, как по грегорианскому, его праздновали только в одном университете, в том крыле, где жили американцы. В тот вечер я впервые напился, и это изменило всю мою жизнь.

Началось с того, что я заглянул в один из местных баров и попросил официантку принести мне пива. Отпив первый глоток, я сразу же ощутил, что что-то произошло. Я посмотрел по сторонам, на пьющих, танцующих, улыбающихся, смеющихся людей, которые все были намного старше меня.

И внезапно почему-то почувствовал себя одним из них. Оттуда я направился в университет, где увидел, как сотни других американцев отмечают праздник. Прежде чем вечер закончился, я ввязался в драку с несколькими пьяными парнями старше себя. В отель вернулся, воняя перегаром и покрытый синяками. Да, какой это был восхитительный вечер! В тот вечер я влюбился – в выпивку.

По возвращении в Штаты, я был полон решимости продолжать эту новую любовную связь. Я попытался было убедить своих приятелей присоединиться ко мне, но наткнулся на их сопротивление. Оставаясь верным своему плану, я вознамерился найти новых друзей, которые поддерживали бы это увлечение, позволяющее блестящим образом разрешать мои самые сложные проблемы. Мои эскапады начинались как хобби, которому я предавался по выходным, а превратились в каждодневную потребность. Сначала, чтобы я достиг удовлетворяющей меня степени опьянения, требовалось несколько кружек пива. Однако через три года мне нужно было выпить за вечер четверть с лишним галлона водки, бутылку вина и несколько кружек пива, чтобы дойти до кондиции. Алкоголь я добывал любыми средствами, то есть с помощью лжи, воровства и мошенничества. Моим девизом было: «Если бы вы чувствовали себя так же, как и я, вы бы тоже были вынуждены напиваться».

По мере того, как усугублялись мое чувство безнадежности и депрессия, прогрессировало и мое пьянство. Мне в голову все чаще приходили мысли о самоубийстве. Мне казалось, что моя жизнь никогда не изменится. Лечение у врача почти перестало приносить результаты. Чувство безнадежности подпитывал и тот факт, что единственная вещь, которая давала мне облегчение, на которую я мог рассчитывать, испытывая боль, в конце концов, стала меня уничтожать. Я опасался, что мой конец близок.

Во время последнего семестра в средней школе я достиг своего дна. Теперь я пил каждый день. Поскольку меня уже приняли в колледж, я сознательно решил превратить последний семестр в одну большую вечеринку. Но при этом отнюдь не веселился, а, напротив, чувствовал себя несчастным. Я кое-как окончил школу и пошел работать в местный гараж. Совмещать свое пьянство с работой было трудно, ведь оба эти дела занимали весь день. Однако я выдумывал различные небылицы, чтобы ничто не мешало мне пить. Получив не один выговор за утренние опоздания, я сочинил целую историю, чтобы скрыть свое постоянное похмелье. Я сказал менеджеру, что у меня рак и мне нужно каждое утро посещать доктора. Чтобы защитить свое пьянство, я был готов сказать что угодно.

У меня все чаще стали случаться короткие моменты просветления, когда я четко осознавал, что я – алкоголик. В такие моменты я заглядывал в свой стакан и спрашивал себя: «Почему я это делаю?» Необходимо было что-то менять. Я размышлял о самоубийстве; анализировал каждую часть своей жизни в попытке понять, что же со мной не так. Кульминацией стал последний вечер питья и пристального рассмотрения проблемы. Думать о ней было противно, но продолжать заливать ее алкоголем – еще противней. Я вынужден был взглянуть на свое пьянство, как на главного подозреваемого.

На следующий день я пошел на работу, как всегда, опоздав, и весь день не мог избавиться от мыслей об этой вполне реальной проблеме. Больше я не мог так жить. Что со мной происходит? Медицина не смогла наладить мою жизнь; я оставался несчастным. Может, лучше убить себя, спиться до забвения? В последней отчаянной попытке найти выход я пересматривал свою жизнь, ища недостающее звено. Не упустил ли я что-либо важное, что могло бы вызвать про-

рыв, отчего все это стало бы не таким невыносимым? Нет, ничего такого не было. Конечно, не считая алкоголя.

Назавтра я с утра пошел на прием к своему доктору и сообщил ему, что собираюсь бросить лечение, потому что за прошедшие восемь лет оно доказало свою неэффективность. Кроме того, я решил рассказать ему о том, как размышлял над своей жизнью в поисках недостающего звена, и мне на ум пришла только одна вещь, о которой я ему никогда не говорил: мое пьянство. Он стал задавать мне вопросы – что, в каких количествах и как часто я пью. Он не успел узнать и половины, как я расклеился и начал всхлипывать. Плача, я спросил: «Вы думаете, у меня проблемы с алкоголем?» Он ответил: «Полагаю, это очевидно». Тогда я спросил: «Вы думаете, что я – алкоголик?» И услышал в ответ: «Вы должны это выяснить самостоятельно». Затем доктор достал из ящика стола лист с расписанием собраний Анонимных Алкоголиков, на котором уже были отмечены предназначенные для молодых людей.

Он сказал мне, чтобы я шел домой и до конца дня не пил ни капли. Он пообещал позвонить мне в девять часов вечера, чтобы услышать, что я действительно ничего не пил. Это было тяжело, однако я отправился домой, замкнулся в своей комнате и дождался его звонка. Он спросил, не выпил ли я. Я ответил, что нет, и поинтересовался, что мне делать дальше. Он сказал, чтобы завтра я тоже не прикасался к спиртному и еще сходил на собрание первой группы, выделенной в его списке. На следующий день я посетил первое в своей жизни собрание Анонимных Алкоголиков. Мне было восемнадцать лет.

Припарковавшись, я около пятнадцати минут до начала собрания просидел в машине, пытаюсь собраться с духом, чтобы войти и встретиться с самим собой. Я помню, как набирался храбрости, открывал дверь и вылезал наружу толь-

ко для того, чтобы опять ее закрыть, гоня от себя мысль, пойти на собрание, как нелепую. Эти нерешительные движения я предпринял раз пятьдесят, прежде чем, наконец, войти. Полагаю, если бы я этого не сделал, то сегодня меня бы не было в живых.

Комната была очень задымлена и наполнена явно счастливыми людьми. Найдя себе местечко позади всех, я сел и попытался разобраться в порядке проведения собрания. Когда председатель спросил, есть ли среди присутствующих новички, я оглянулся по сторонам и увидел, как поднялось несколько рук; но я сам определенно не был готов поднять руку и привлечь к себе внимание. Участники собрания разделились на несколько групп, и я последовал за одной из них дальше по коридору и присел. Они раскрыли какую-то книгу и стали читать главу под названием «Шаг Седьмой». После этого все по очереди стали комментировать прочитанное, и я впервые в своей жизни обнаружил, что нахожусь среди людей, к которым ощущаю свою принадлежность. Я больше не ощущал себя абсолютно неспособным адаптироваться хоть к какому-нибудь обществу, ведь передо мной была целая комната людей, чувствующих себя точно так же, как и я. С души у меня свалился огромный камень. Мне выпало выступать последним из сидящих за столом, и я, смущенный всем происходящим, смог выдавить из себя только: «А что такое эти ваши недостатки?»

Двое членов АА, поняв, что это мое первое собрание, отвели меня вниз, присели рядом и вкратце разъяснили мне суть их программы. Из того, что они говорили, я запомнил очень мало. Помню, я сказал им, что эта программа, похоже, именно то, что мне нужно, но я не думаю, что смогу оставаться трезвым всю оставшуюся жизнь. Каким конкретно образом я, по их мнению, должен буду удерживаться от выпивки, если меня бросит девушка, или мой лучший друг

умрет, или даже если произойдет какое-нибудь радостное событие – сдача выпускных экзаменов, свадьба, день рождения? Они порекомендовали мне попробовать оставаться трезвым каждый раз только в течение одного дня. Они объяснили, что мне, возможно, будет легче сосредоточиваться лишь на следующих двадцати четырех часах, а различные ситуации рассматривать по мере того, как они будут возникать, если будут вообще. Тогда я решил, что постараюсь день за днем сохранять трезвость, и с тех самых пор делаю это.

Когда я пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я уже нанес некоторый ущерб своему физическому здоровью, имел букет психических расстройств и был банкротом в духовном отношении. Я знал, что бессилён перед алкоголем и что мне необходимо открыть свой ум навстречу тем рецептам выздоровления, которые мне предлагают. Тем не менее, когда речь заходила о духовности, мой разум бунтовал почти на каждом шагу пути. Несмотря на свою этническую принадлежность и религиозное еврейское воспитание, я был агностиком и активно сопротивлялся, когда мне, по моим ощущениям, навязывали религию. К моему удивлению, Анонимные Алкоголики предлагали нечто иное.

Идея о том, что религия и духовность – не одно и то же, была для меня новой. Мой спонсор попросил меня просто не исключать возможность существования некой Силы, превышающей мою собственную – такой, какой я ее понимаю. Он заверил меня, что никто не собирается заставлять меня принимать какую бы то ни было систему религиозных воззрений, так как это – личное дело каждого. Я нехотя согласился допустить, что, может быть, всего-навсего может быть, в этом духовном образе жизни что-то есть. И медленно, но верно начал осознавать, что Высшая Сила действи-

тельно существует. Скоро в моей жизни появился полноценный Бог, и я очутился на духовном пути, который не вступал в конфликт с моими личными религиозными убеждениями.

Следование этому пути коренным образом изменило мою жизнь. Он заполнил ту брешь одиночества, которую я раньше заполнял алкоголем. Моя самооценка неизмеримо возросла, и я познал такое счастье и спокойствие, которые до этого были мне неизвестны. Я начал видеть красоту и смысл в собственном существовании и стараться выразить свою благодарность за это, помогая другим всеми доступными мне средствами. В мою жизнь вошли уверенность и вера, и они раскрыли мне план бытия, который оказался более глобальным и действенным, чем я мог себе представить.

Это было нелегко как тогда, так и потом, но зато я чувствую себя все лучше. После того самого первого собрания моя жизнь полностью изменилась. Через три месяца, работы по программе я начал учиться в колледже. Пока многие из моих однокашников проводили свои первые эксперименты с алкоголем, я ходил на собрания и другие мероприятия АА, активно участвуя в обслуживании и развивая отношения с Богом, семьей, друзьями и возлюбленными. При этом я редко испытывал колебания, ведь это было именно то, что я хотел делать и в чем нуждался.

За последние семь лет произошли почти все события, о которых я думал, что не смогу через них пройти трезвым. В самом деле, трезвость и жизнь полны взлетов и падений. Время от времени депрессия снова подбирается ко мне, и тогда мне требуется помощь извне. Как бы то ни было, программа АА дала мне инструменты, которые позволили мне, оставаясь трезвым, пережить смерть близких друзей, разрыв отношений и светлые дни — дни рождения, свадьбы,

сдачу выпускных экзаменов. Качество моей жизни возросло в геометрической прогрессии. Теперь я живу так, как всегда мечтал, и мне еще предстоит сделать очень много. У меня есть надежда, которой я могу делиться, и любовь, которую я могу давать, и я просто продолжаю двигаться вперед день за днем, проживая это приключение под названием «жизнь».

(2)

СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ

Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!

Я не считала себя алкоголиком. Я думала, что моя проблема – в том, что я двадцать семь лет замужем за алкоголиком. Когда мой муж нашел АА, я пошла с ним на второе собрание. Я думала, что для него это чудесно, просто великолепно. Но не для меня. Потом я пошла на еще одно собрание и продолжала думать, что это чудесно – для него, не для меня.

Однажды жарким летним вечером я была на собрании группы Гринвич-Виллидж на Салливан-стрит. В доме, где уже давно проходили встречи АА, было крылечко, и после собрания я вышла на ступеньки подышать свежим воздухом. В дверях стояла миловидная юная девушка. Она спросила: «Ты одна из нас, алкоголиков?» Я ответила: «Упаси Господи, нет! Я пришла с мужем, вот он – алкоголик». Она назвала свое имя, и я сказала: «Я откуда-то тебя знаю». Оказалось, что она училась в средней школе с моей дочерью. Я спросила: «Элин, ты тоже одна из этих людей?» Она ответила: «О, да, я из АА».

Когда мы шли обратно через холл, я впервые в своей жизни призналась другому человеку: «У меня тоже проблемы с алкоголем». Она взяла меня за руку и познакомила с женщиной, которую я теперь с огромной гордостью называю своим спонсором. Эта женщина и ее муж – члены АА. Она сказала мне: «Но ведь алкоголик – твой муж, а не ты». Я ответила: «Да». Она спросила: «Сколько лет ты замужем?» Я сказала: «Двадцать семь». Она воскликнула: «Двадцать семь лет с алкоголиком! Как ты это выдержала?» Какая доб-

рая, сочувствующая душа, подумала я. То, что мне нужно. Я сказала: «Ну, я терпела, чтобы сохранить семью, и еще ради детей». Она произнесла: «Да, я знаю. Ты - просто мученица, не так ли?» Я отошла от этой женщины, скрежеща зубами и ругаясь про себя. К счастью, по пути домой я ни слова не сказала Джорджу. Но в ту ночь, пытаясь заснуть, я подумала: «Ты просто мученица, Джейн! Давай взглянем на историю твоей жизни». И, сделав это, я увидела, что я - такой же алкоголик, как и Джордж, если не хуже. Наутро я растолкала Джорджа и заявила: «Я присоединяюсь к АА». Он ответил: «О, я знал, что ты это сделаешь».

Я начала пить почти тридцать лет назад – сразу после того, как вышла замуж. Мой первый кутеж состоялся с распитием бурбона, на который, вы уж поверьте, у меня была аллергия. Мне было жутко плохо при каждой глотке. Но нужно было много развлекаться. Мой муж любил весело проводить время; я была очень молода и тоже хотела веселиться. Для этого я знала лишь один способ – пить вместе с ним.

Пьянство вызывало в моей жизни ужасные проблемы. Мне было страшно, и я решила, что никогда не буду напиваться, поэтому была осторожна и настороженна. У нас была маленькая дочка, которую я нежно любила, и это немного притормаживало развитие моего пьянства. Однако из-за каждой попойки у меня все равно бывали неприятности. Мне всегда хотелось выпить слишком много, и потому я вечно была настороже и считала количество выпитого. Если нас приглашали на официальную вечеринку, где, как я знала, все выпьют лишь по паре рюмок, я вообще не пила. Я соблюдала осторожность, так как знала, что, если выпью рюмку или две, то могу захотеть пять, шесть, семь или восемь.

Несколько лет я действительно функционировала вполне успешно. Но я не была счастлива. Я никогда не позволяла себе далеко заходить в своем пьянстве. Потом родился сын,

наш второй ребенок, и, когда он пошел в школу и стал проводить большую часть времени там, что-то случилось со мной. Я начала по-настоящему сильно пить.

Я никогда не ложилась в больницу, не теряла работу не попадала в тюрьму. И, в отличие от многих других, никогда не пила по утрам. Мне хотелось глотнуть спиртного, но было страшно, потому что я не хотела становиться пьяницей. И, хотя я все равно ею стала, я до смерти боялась выпить пресловутую утреннюю рюмку. Когда днем я ходила играть в бридж, меня много раз обвиняли в этом, но я на самом деле никогда не опохмелялась. На меня все еще действовало выпитое прошлой ночью.

Я по всем статьям должна была потерять мужа; думаю, мы не расстались только благодаря тому, что он тоже был алкоголиком. Никто другой не остался бы со мной. Многие женщины, достигшие в своем пьянстве той же стадии, что и я, потеряли своих мужей, детей, дом и все, что им было дорого. Мне же во многих отношениях очень повезло. Потеряла я другую важную вещь – самоуважение. Я чувствовала, как в мою жизнь входит страх. Я не могла общаться с другими людьми. Я не могла прямо смотреть им в глаза, хотя всегда сохраняла самообладание и держалась вызывающе. Чтобы выбраться из многих затруднений, я нагло лгала.

Тем не менее, я чувствовала, как в мою жизнь входит страх, и не могла ничего с этим поделать. Дошло до того, что я часто стала прятаться, не отвечать на телефонные звонки и стараться как можно больше времени проводить наедине с собой. Я заметила, что избегаю общения со всеми своими светскими приятелями, кроме членов моего бридж-клуба. Я не могла поддерживать отношения с остальными своими друзьями и не ходила ни к кому в гости, если только хозяин не пил так же сильно, как и я. Мне никогда не приходило в голову, что проблема – в первой рюм-

ке. Я думала, что начинаю сходиться с ума, когда понимаю, что не могу перестать пить. Это меня ужасно пугало.

Джордж много раз пытался завязать. Если бы я искренне стремилась получить то, чего, на мой взгляд, мне хотелось больше всего на свете – трезвого мужа и счастливую и довольную семью, – я бы старалась бросить пить вместе с ним. Правда, я пробовала это сделать и не пила день или два, но потом всегда случалось что-то, что выбивало меня из колеи. Достаточно было какой-нибудь глупости – неровно лежащего коврика или любой другой мелочи, которая, по моему мнению, была не в порядке, – и вот я уже снова пила. При этом украдкой. У меня по всему дому были припрятаны бутылки. Я думала, что дети не знают об этом, но потом обнаружила, что они знали. Удивительно, как мы уверены, что всех одурачили, когда пьем.

Я дошла до такого состояния, что не могла зайти домой, не выпив. Меня больше не волновало, пьет ли Джордж или нет. Алкоголь был мне необходим. Иногда я лежала на полу в ванной, чувствуя себя отвратительно и желая умереть, и молила Бога, как и всегда, когда напивалась: «Дорогой Господь, помоги мне в этот раз, и я больше не буду». А потом говорила: «Боже, не обращай на меня внимания. Ты знаешь, что завтра я сделаю то же самое».

Я искала разные предлоги, чтобы сбить Джорджа с пути трезвости. Мне так надоело пить в одиночку и одной нести на себе груз вины, что я подстрекала его к возобновлению пьянства. А потом нападала на него из-за того, что он опять пьет! И снова запускалась та же карусель. А он, бедняжка, не знал, что происходит. Бывало, он находил одну из моих бутылок и удивлялся, как мог забыть о ней. Я и сама не помнила всех своих тайников.

Мы в АА всего несколько лет, но теперь мы пытаемся наверстать упущенное время. Двадцать семь лет неразберихи

— вот чем была моя предыдущая семейная жизнь. Сейчас картина совсем иная. У нас появились вера друг в друга, доверие друг к другу и понимание. Мы обрели их в АА. Там я очень многое узнала. Изменился мой образ мыслей по отношению ко всему, что я делаю. Я не могу позволить себе обижаться на кого бы то ни было, ведь обиды создают еще одного пьяницу. Я должна жить и давать жить другим. И «думать» — это важное слово значит для меня так много. Моя жизнь всегда состояла из действий и реакций. Я никогда не останавливалась, чтобы подумать. Мне было просто наплевать и на саму себя, и на всех остальных.

Я стараюсь жить по нашей программе так, как мне рекомендовали — каждый раз по одному дню. Сегодняшний день я стремлюсь прожить так, чтобы завтра, когда я проснусь, мне не было стыдно. В былые дни я ненавидела просыпаться и оглядываться на прошедшую ночь. Наутро я не могла о ней вспоминать. Если бы я не представляла себе что-нибудь приятное, что должно было случиться в тот день, я бы совсем не захотела вылезать из постели. Это действительно была не жизнь. Теперь я испытываю глубокую благодарность не только за свою трезвость, которую день за днем стараюсь сохранять, но и за способность помогать другим людям. Я никогда не думала, что смогу быть полезной кому-нибудь, кроме мужа, детей и, может, нескольких друзей. Однако в АА мне показали, что я могу помочь другим алкоголикам.

Многие из моих соседей находили время для того, чтобы поработать волонтерами. Особенно выделялась одна женщина, и каждое утро я наблюдала из своего окна, как она честно ходит в ближайшую больницу. Однажды, встретив ее на улице, я заинтересовалась: «Какую именно работу ты выполняешь?» Она объяснила; это было несложно, и я легко могла бы это делать. Она спросила: «А почему ты этим не

занимаешься?» Я ответила, что я бы с удовольствием. Она сказала: «Если хочешь, я запишу тебя добровольцем, даже если ты можешь посвятить этому лишь день или два». Но я подумала: «Стоп, а как я буду себя чувствовать в следующий вторник? Или в пятницу, если запишусь на пятницу? Или утром в субботу?» Я не могла этого знать. Я боялась планировать даже один день. Я никогда не могла быть уверена, что у меня будут ясная голова и руки, готовые к работе. Поэтому я так и не стала волонтером. И чувствовала себя изможденной и разбитой. Разумеется, у меня были и время, и физическая способность, но я никогда ничего не делала.

Сейчас я пытаюсь каждый день исправлять все те эгоистичные, бездумные и глупые поступки, которые совершала в период пьянства. И, надеюсь, никогда не забуду, что надо быть благодарной.

(3)

ДОМОХОЗЯЙКА, КОТОРАЯ ПИЛА ДОМА

Она прятала бутылки в комодах и бельевых корзинах. Придя в АА, она обнаружила, что ничего не потеряла, зато обрела все, что ей нужно.

Так уж получилось, что моя история – особого рода: о женщине, пьющей дома. Я вынуждена была оставаться дома, ведь у меня было двое маленьких детей. Когда алкоголь захватил власть надо мной, моим баром стали кухня, гостиная, спальня, ванная и две корзины для белья.

Было время, когда признание того факта, что я была и являюсь алкоголиком, означало для меня позор, поражение и провал. Однако в свете того нового понимания, которое я нашла в АА, я смогла увидеть в поражении, провале и позоре зародыш будущей победы. Ибо только благодаря ощущению того, что я потерпела поражение, благодаря моей неспособности справляться с жизненными трудностями и контролировать свой алкоголизм я смогла сдаться и принять, как данность, что я страдаю этой болезнью и должна снова научиться жить без алкоголя.

В компании я никогда не пила слишком много. Но около тринадцати лет назад, когда у меня выдался особенно напряженный и тяжелый период, я начала употреблять алкоголь дома, одна. Я использовала его как средство, дающее временное облегчение и позволяющее немного лучше выспаться. У меня были проблемы. Они бывают у всех, и я думала, что капелька бренди или вина время от времени никому не повредит. По-моему, когда я начинала, мне и в голову не приходило, что я пью. Я *должна была* спать, *должна была* избавляться от беспокоящих мыслей, *должна была* расслабляться. Тогда я выпивала стаканчик-два после полудня или вечером. Но моя суточная норма быстро росла. В скором времени я уже пила

весь день. Я нуждалась в этом вине. В конце концов, единственным побуждением, заставлявшим меня одеваться по утрам, стала необходимость пойти в магазин и «запастись», чтобы спиртное помогло мне начать мой день. Однако начинался только процесс питья.

Мне следовало бы осознать, что алкоголь берет мою жизнь под контроль, когда я стала скрывать то, что с ним связано. У меня появилась потребность иметь под рукой выпивку для людей, которые «могут прийти». Полупустую бутылку, разумеется, не было смысла хранить, поэтому я ее приканчивала, и, естественно, сразу же нужно было пополнить запас на случай, если кто-то «неожиданно придет». Но этим неожиданным гостем, которому приходилось допивать бутылку, всегда оказывалась я. Я не могла отправиться в винный магазин, без стеснения посмотреть в лицо продавцу и купить вина, как я делала раньше, когда устраивала вечеринки, развлекалась и выпивала, как все нормальные люди. Теперь же мне нужно было обязательно сочинить для него целую историю, и в который раз задать один и тот же вопрос: «А на скольких человек рассчитана эта бутылка?» Я хотела убедить его, что не собираюсь выпить все вино сама.

Мне, как и очень многим членам АА, приходилось прятать спиртное. Я засовывала бутылки в корзины, ящики шкафов. Когда человек начинает делать подобное, значит, с ним что-то не так. Я нуждалась в алкоголе и знала, что пью слишком много, но не отдавала себе отчета в том, что мне следует остановиться, и продолжала. В то время мой дом был местом, где я слонялась из угла в угол. Я бродила по комнатам, размышляя и выпивая, выпивая и размышляя. На глаза мне попадались швабра, пылесос, все, что угодно, но я ни за что не бралась. Ближе к пяти часам я с грехом пополам прибиралась и сооружала ужин, а после него довершала начатое и напивалась до отключки.

Я не знала, что появилось сначала — думанье или питье. Если бы я только смогла перестать думать, я бы не пила. Если бы я только смогла перестать пить, возможно, я бы не думала. Но оба процесса перемешались, а я находилась в середине этого клубка. И все же мне необходимо было пить. Должно быть, вы знаете, какое разрушающее, разлагающее влияние оказывает на людей хроническое пьянство. Меня совершенно не заботила моя внешность. Мне было все равно, как я выгляжу и что делаю. Принять ванну для меня означало всего лишь побыть в таком месте, где можно спокойно пить наедине с собой. Ночью я тоже должна была иметь при себе бутылку на случай, если я проснусь, и мне потребуется глоток спиртного.

Не знаю, как я справлялась с домашней работой. Я продолжала пьянствовать, осознавая, во что превращаюсь, ненавидя себя за это, чувствуя горечь, кляня жизнь, виня все, что угодно, но, не признавая, что следует остановиться и что-то делать со своим алкоголизмом. В конце концов, мне все стало безразлично; я уже была неспособна о чем-то волноваться. Я просто хотела дожить до определенного возраста, выполнить то, что я считала своими обязанностями по отношению к детям, а что потом — неважно. Лучше уж наполовину мать, чем совсем никакой.

Я нуждалась в алкоголе. Я не могла жить без него. Без него я ничего не могла делать. Однако наступил момент, когда я почувствовала, что больше не могу жить с ним. Это произошло после трехнедельной болезни моего сына. Доктор порекомендовал давать мальчику чайную ложку бренди, чтобы облегчить его ночной кашель. Конечно, это было все, что мне нужно — на три недели переключиться с вина на бренди. Я ничего не знала об алкоголизме и белой горячке, но, проснувшись утром в последний день болезни сына, заклеила замочную скважину в двери, потому что «там кто-то

был». Вся в холодном поту, я шагала взад-вперед по дому. Затем по телефону кричала своей матери, чтобы она ко мне приехала, потому что что-то должно произойти, не знаю, что именно, но, если она сейчас же не приедет, со мной случится что-то страшное. Позвонила мужу и сказала, чтобы он приехал домой.

После этого я провела неделю, когда тело мое сидело в кресле, а разум витал в космосе. Я думала, что они уже не соединятся. Я знала, что мне необходимо расстаться с алкоголем. С ним я не могла больше жить. А с другой стороны, как мне жить без него? Я не знала. Я была полна горечи и ненависти. Мой гнев обратился на того самого человека, который вместе со мной прошел через все это и больше всех мне помогал – моего мужа. Кроме того, я злилась на свою семью, свою мать. Люди, которые готовы были прийти на помощь, были всего-навсего людьми, с которыми у меня не было ничего общего.

Как бы то ни было, я стала пытаться жить без алкоголя. Но преуспела я только в том, чтобы завязать с ним борьбу. А алкоголик, поверьте мне, не может побороть алкоголь. Я сказала мужу: «Я постараюсь заинтересоваться чем-нибудь вне дома, чтобы выбраться из этой наезженной колеи». Я думала, что схожу с ума. Если я не выпью, нужно делать что-то другое.

Я превратилась в одну из самых активных женщин в округе, участвуя в деятельности всевозможных общественных организаций и движений. Я вступала в какую-нибудь организацию и вскоре становилась членом ее комитета, а затем – его председателем; если же я присоединялась к какой-нибудь группе, то скоро меня назначали казначеем или секретарем. Но я не была счастлива. Я вела двойную жизнь. Пока я работала и находилась среди людей, я не пила. Несмотря на это, я должна была выпить первый стакан. И, как

только я это делала, обычная карусель снова начинала кружиться. От этого страдала моя семья.

Я пришла к выводу, что со мной все будет в порядке, если я найду себе занятие, которое мне будет нравиться. Итак, когда время с девяти до трех часов дети стали проводить в школе, я создала собственный небольшой бизнес и явно в нем преуспевала. Но все равно не была счастлива. Потому что уяснила, что все, за что я берусь, становится заменой алкоголя. А когда вся жизнь – это заменитель пьянки, нет ни счастья, ни мира. Я все еще вынуждена была пить; мне это все еще было нужно. Пока у алкоголика остается потребность в спиртном, ему недостаточно одного лишь воздержания. Я переключилась на пиво. Я всегда его ненавидела, но теперь полюбила, так что это тоже не решило проблемы.

Я снова обратилась к своему доктору. Он знал о том, что я делаю и как пытаюсь завязать. Я сказала: «Я не могу найти в жизни срединный путь. Просто не могу. У меня получается или только работать, или только пить». Он ответил: «А почему бы тебе не попробовать метод Анонимных Алкоголиков?» Я была готова попробовать что угодно, так как чувствовала себя опустошенной. Уже во второй раз. Первый раз был, когда я поняла, что не могу жить с алкоголем. Но сейчас я обнаружила, что не могу нормально жить без него, и мне стало хуже, чем когда-либо.

То чувство товарищества, которое я нашла в АА, дало мне силу взглянуть на свою проблему честно и прямо. Находясь в кругу родных и друзей, я не могла этого сделать. Никто не желает признавать, что он – пьяница, неспособный контролировать свое пагубное пристрастие. Но когда мы приходим в АА, мы можем посмотреть в лицо своей болезни и признать, что страдаем ею. Я ходила на закрытые и открытые собрания. И принимала все то, что предлагали мне АА. Не усложняй; сначала – главное; каждый раз –

только один день. Именно на этом этапе я доросла до того, чтобы препоручить свою жизнь Высшей Силе. Как-то я слышала, как одна очень больная женщина сказала, что она не верит в ту часть программы, где говорится о капитуляции. Подумать только! Для меня она означает способность успешно вести домашнее хозяйство, должным образом выполнять свои обязанности, принимать жизнь такой, какой она приходит день за днем, и трудиться над решением своих проблем. Вот что для меня капитуляция. Раньше я отдавалась во власть бутылке и была неспособна все это осуществлять. Поскольку я препоручила свою волю АА, я стараюсь как можно лучше делать все то, чего от меня хочет Сообщество. Когда меня просят нанести визит позвонившему нам человеку, я иду к нему. Иду не я; это Сообщество ведет меня туда. АА показывает нам, алкоголикам, как можно жить, не нуждаясь в алкоголе. Такой жизнью я живу день за днем, позволяя будущим проблемам оставаться в будущем. Когда настанет время их решать, Бог даст мне силу это сделать.

Я была воспитана в вере, но знаю, что до прихода в АА никогда не верила в реальность существования Бога, реальность Его силы, которая теперь со мной во всех моих делах.

(4)

ЛЕКАРЬ, ИСЦЕЛИ САМОГО СЕБЯ!

Психиатр и хирург, он сбился с пути и снова нашел его, лишь осознав, что Великий Целитель – не он, а Бог

Я – доктор, и у меня есть лицензия, позволяющая мне практиковать в одном западном штате. Кроме того, я – алкоголик. Возможно, я немного отличаюсь от других алкоголиков по двум причинам. Во-первых, все мы слышим на собраниях АА истории тех, кто теряли в своей жизни все – семью, материальные ценности, свободу, когда попадали в тюрьму. Я же не терял ничего из этого. Я никогда не оставался на обочине. За последний год своего пьянства я сделал больше денег, чем за всю свою жизнь. Моя жена ни разу не намекнула, что может меня бросить. С ранних лет я добивался успеха во всем, за что ни брался. В начальной школе я был президентом ученического совета. В средней школе я был старостой в каждом классе, а на последнем году – президентом ее ученического совета. В университете я тоже был старостой и президентом студенческого общества. Меня считали человеком, который с наибольшей вероятностью из всех будет преуспевать в жизни. То же самое происходило и в медицинской школе. Я принадлежу к большему количеству медицинских и почетных обществ, чем люди, которые старше меня на десять-двадцать лет.

Меня занесло от успеха. Когда вашу машину заносит в большом городе, последствия печальны. То же самое происходит и при заносе от успеха.

Вторая причина, в силу которой я, может быть, отличаюсь от некоторых других алкоголиков, такова. Многие алкоголики утверждают, что им не очень-то нравится вкус алкоголя, но зато нравится его эффект. Я же обожал спиртное! Я, бывало, любил обмакивать в него пальцы, чтобы обли-

зять их и ощутить иной вкус. Процесс питья доставлял мне много удовольствия. Я безмерно наслаждался им. Потом, в какой-то неопределенный день, который я не могу припомнить, я перешел черту, так хорошо знакомую алкоголикам, и с того дня процесс стал неприятным. Раньше от нескольких порций спиртного мне становилось хорошо; теперь же они приводили меня в мрачное состояние духа. Пытаясь преодолеть это ощущение, я один за другим выпивал много стаканов, и тогда все исчезало. Алкоголь не смог выполнить свою задачу.

В последний день своего пьянства я пошел навестить одного своего друга. Раньше у него было множество проблем на почве алкоголя, его несколько раз бросала жена. Тем не менее, он вернулся к нормальной жизни и ходил на собрания АА. Я, в своей обычной глупой манере, шел к нему с задней мыслью исследовать их программу с медицинской точки зрения. В глубине души я надеялся, что, возможно, получу там хоть какую-нибудь помощь. Друг дал мне брошюру АА. Я принес ее домой и попросил жену прочесть ее мне. Из услышанного меня поразили два предложения: «Не считай себя мучеником из-за того, что ты перестал пить» и «Не считай, что ты бросаешь пить для кого-то другого, кроме себя». Эти фразы попали мне не в бровь, а в глаз. После того, как жена окончила чтение, я сказал ей, как в отчаянии говорил уже не раз: «Я должен что-то с этим делать». Она, добрая душа, ответила: «Я не буду беспокоиться об этом; вполне возможно, что что-то произойдет». Потом мы поднялись на склон холма, где у нас маленькая площадка для барбекю, чтобы разжечь огонь. По пути я подумал: «Пойду-ка я на кухню и выпью еще». И тут, в самом деле, что-то случилось.

Мне пришло в голову: «Это – последний стакан!». К тому времени я уже выпил больше четверти галлона. Как только

у меня возникла эта мысль, я почувствовал себя так, будто кто-то снял с моих плеч тяжелый груз. Это действительно был мой последний стакан.

Пару дней спустя мне позвонил один приятель из Невады – брат лучшей подруги моей жены. Он спросил: «Это Эрл?» Я ответил: «Да». Он сказал: «Я – алкоголик; что мне делать?» Тогда я подал ему идею и тем самым сделал свой первый звонок по Двенадцатому Шагу, не успев даже присоединиться к Сообществу. То удовлетворение, которое я получил, поделившись с ним частицей знания, почерпнутого мной из брошюр АА, намного превосходило по силе любое из ощущений, которые я испытывал до этого, когда помогал своим пациентам.

Итак, я решил сходить на первое в своей жизни собрание. Представлялся я психиатром. (Я принадлежу к Американскому психиатрическому обществу, но не практикую психиатрию как таковую; я – хирург).

Как однажды сказал мне кто-то из членов АА, нет ничего хуже запутавшегося психиатра.

Я никогда не забуду первое собрание, которое посетил. На нем присутствовали пять человек, включая меня. Вокруг стола сидели: наш местный мясник; один из плотников нашего района; мужчина, заправляющий булочной; и, наконец, мой друг, механик. Я помню, как, войдя в комнату, подумал про себя: «Вот он я, член Американской хирургической коллегии, Международной хирургической коллегии, Американского психиатрического общества, и мне пришлось прийти к мяснику, булочнику и плотнику, чтобы они помогли мне стать человеком!»

Со мной произошло кое-что еще. Под влиянием новых идей я достал всевозможные книги о Высших Силах и положил Библию на свой прикроватный столик и в машину. Она до сих пор там. Я также положил ее в свой шкафчик в больнице и в

свой письменный стол. Кроме того, я положил у своей кровати Большую Книгу, а в свой шкафчик в больнице – книгу «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций». Вдобавок я достал книги Эммета Фокса, и Бог знает, чьи еще, и стал все это читать. И, знаете, я поднялся над той группой АА и взлетал выше, выше, еще выше, пока не очутился на розовом облаке и снова не почувствовал себя несчастным. Тогда я подумал, что с таким же успехом мог бы напиться.

Я пошел к Кларку, местному мяснику, и сказал ему: «Кларк, что со мной такое? У меня не все в порядке. Я уже три месяца занимаюсь по программе и все равно чувствую себя ужасно». Он ответил: «Эрл, заходи, поговорим немного». Он подал мне чашку кофе и кусок торта, усадил меня и сказал: «Послушай, ты в порядке. Ты трезв целых три месяца и упорно трудишься. Ты все правильно делаешь». Но затем добавил: «Позволь мне сказать тебе кое-что. В нашем районе существует организация, которая помогает людям, и она известна как Анонимные Алкоголики. Почему бы тебе не присоединиться к ней?» Я спросил: «А что же я, по-твоему, делаю?» Он ответил: «Да, ты сохраняешь трезвость, но при этом витаешь в облаках. Пойди-ка ты домой, возьми Большую Книгу, открой ее на странице 56 и посмотри, что там написано». Я так и поступил. И вот что я прочел: «Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу». Слова «строго» говорили о многом. Далее в книге говорилось: «Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту». Последнее предложение звучало так: «Все отринув, мы просили Его о попечении и защите».

«Все отринув», «полумеры не помогли», «строго следовать по нашему пути», «целиком подчинить свою жизнь этой простой программе» – эти фразы звенели в моей распухшей голове.

За много лет до этого я занялся психоанализом, чтобы мне стало легче. Я занимался им пять с половиной лет, и кончилось тем, что я превратился в пьяницу. Говоря это, я ни в коем случае не имею целью принизить психотерапию; это – великий инструмент, правда, не слишком мощный, но великий. Я бы снова сделал то же самое.

К каким только ухищрениям я ни прибегал, чтобы обрести спокойствие разума! Но только когда алкоголь поставил меня на колени, и мне пришлось прийти в группу, членами которой были местный мясник, булочник, плотник и механик, способные поделиться со мной знанием о Двенадцати Шагах, я, в конце концов, получил некое подобие ответа на вторую половину Первого Шага. После того как я выполнил его первую половину и очень робко признал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, что-то произошло. Я тогда подумал про себя: «Представить только, алкоголик должен что-то признавать!» Тем не менее, я сделал это.

Третий Шаг гласит: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем». Теперь нас просят принять решение! И мы должны довериться какому-то парню, которого даже не можем увидеть! Для алкоголика это убийственно. Он, бессильный, неспособный себя контролировать, весь во власти того, что сильнее него, должен еще и препоручить все это дело кому-то другому! Это наполняет алкоголика гневом. Мы же великие люди. Мы можем справиться с чем угодно. И начинаешь задумываться – а кто такой этот Бог? Кто этот тип, которому мы, как предполагается, должны все препоручить? Что же Он может сделать для нас такого, чего мы сами для себя не можем сделать? Конечно, я не знаю, кто Он такой, но у меня есть кое-какие мысли по этому поводу.

Для себя самого у меня есть абсолютное доказательство существования Бога. Как-то я сидел в своем кабинете после

того, как провел длинную и сложную операцию у одной женщины. Прошло уже девять или десять дней, и она прекрасно поправлялась. В тот день мне позвонил ее муж и сказал: «Доктор, спасибо вам огромное за то, что вы исцеляете мою жену!» Я поблагодарил его за звонок, и он повесил трубку. Тогда я почесал затылок и сказал себе: «Как абсурдны слова этого человека. Вот я сижу в своем кабинете, а его жена лежит в больнице. Меня даже нет рядом с ней, а если бы я и был там, то единственное, что я мог бы для нее сделать – это оказать ей моральную поддержку. И, несмотря на это, он благодарит меня за исцеление жены». И я придумался – что же *действительно* исцеляет эту женщину? Да, швы ей наложил я. Но талант диагностировать и оперировать мне дал Великий Босс; Он дал мне его взаймы, чтобы я им пользовался до конца своих дней. Он не принадлежит мне. Бог наделил меня им, и я сделал свою работу, но она закончилась девять дней назад. Так что же исцеляет те ткани, которые я сшил? Это не я. На мой взгляд, этот факт доказывает существование Силы, превышающей мою собственную. Я не смог бы заниматься медициной без Великого Лекаря. Все, что я делаю – это выполняю очень простую работу, помогая Ему исцелять моих пациентов.

Вскоре после того, как я начал работать по программе, я осознал, что я – нехороший отец и муж, зато хороший кормилец. Я никогда ни в чем не ограничивал свою семью. Я давал им все, кроме величайшей вещи в мире – спокойствия. Поэтому я пошел к жене и спросил ее, можем ли мы вдвоем сделать что-нибудь, чтобы наладить отношения. Она повернулась на каблуках, прямо посмотрела мне в глаза и произнесла: «Тебе наплевать на мои проблемы». Я готов был ее ударить, но сказал себе: «Сохраняй спокойствие!»

Она вышла из комнаты, а я сел, молитвенно сложил ладони, посмотрел вверх и попросил: «Ради Бога, помоги мне».

И тогда у меня возникла глупая и такая простая мысль. Я не знаю ничего о том, каким должен быть отец; я не умею приходить домой и работать по выходным, как другие отцы. Я не умею развлекать свою семью. Но я припомнил, что каждый вечер после ужина моя жена встает и моет посуду. Это мог бы делать и я. Итак, я опять подошел к жене и сказал: «В своей жизни я хочу лишь одного, и мне не нужно от тебя и Джейни ни похвалы, ни вознаграждения, ни чего-либо другого — только возможности всегда делать все, чего бы вы ни захотели, и я хочу начать с мытья посуды». И теперь я мою эту проклятую посуду каждый вечер!

Докторам, как известно, не удается добиться успеха, помогая алкоголикам. Они потратили громадное количество времени и усилий, пытаясь решить нашу проблему, но, похоже, они неспособны остановить ваш или мой алкоголизм.

Священнослужители также прикладывают для этого много сил, но безрезультатно. Тысячи психиатров много раз укладывали вас и меня на кушетку, но особых улучшений не было, несмотря на упорные старания. Мы испытываем ко всем этим людям глубокую благодарность, но они не помогли нам побороть алкоголизм, за исключением редких случаев. Зато это сделали Анонимные Алкоголики.

Какой же силой обладает Сообщество? Что это за целительная сила? Я не знаю этого. Полагаю, доктор мог бы сказать: «Это — психосоматическая медицина». Психиатр, возможно, сказал бы: «Это — благожелательные межличностные отношения». Другие, думаю, сказали бы: «Это — групповая психотерапия».

Для меня же это — Бог.

(5)

МОЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ

АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.

Я вошла в дверь Сообщества Анонимных Алкоголиков в возрасте семнадцати лет, представляя собой ходячее противоречие. Внешне я выглядела бунтующим тинэйджером, безгранично самоуверенным. Внутри же я была истерзана, истекала кровью и не хотела жить. Моя поступь выражала уверенность, которой я не чувствовала. Одетая я была, как крутой уличный парень, с которым вы предпочли бы не связываться. В душе же я дрожала от страха при мысли, что кто-нибудь сможет сквозь мои заградительные укрепления разглядеть настоящую меня.

Если бы люди увидели, кто я на самом деле, они бы с отращением отвернулись или же воспользовались бы моими многочисленными слабостями, чтобы меня уничтожить. Я была убеждена, что, так или иначе, буду испытывать боль. Я не могла этого допустить и потому прятала свое истинное лицо за стеной суровости. Для меня до сих пор остается загадкой, как я попала в Сообщество.

Я выросла в любящей семье среднего достатка. У нас бывали и проблемы, а у какой семьи их нет? Но не было никакой агрессии – ни вербальной, ни физической, – и ни в коем случае нельзя сказать, что мои родители не сделали для меня всего, что могли. Мои дедушки были алкоголиками, и меня воспитывали на историях о том, как это пагубное пристрастие разрушило их жизни и жизни их близких. Нет уж, я не хотела становиться алкоголиком.

В ранний подростковый период меня начало беспокоить ощущение, что я не вписываюсь в общество. До этого момента я игнорировала тот факт, что не являюсь в толпе од-

ной из «своих». Я думала, что, если буду достаточно стараться, то рано или поздно впишусь. В четырнадцать лет я оставила эти попытки. Скоро я обнаружила, какое утешение дает спиртное. Говоря себе, что я буду осторожнее, чем мои несчастные дедушки, я вознамерилась улучшить свою жизнь.

Алкоголь освобождал меня от стесняющего дыхание страха, чувства собственной неадекватности и надоедливых голосов в голове, которые ныли, что я никогда не буду «соответствовать». Когда я пила, все это исчезало. Бутылка была моим другом, компаньоном, карманным отпуском. Всегда, когда жизнь становилась чересчур напряженной, выпивка сглаживала остроту проблемы или на какое-то время совсем стирала ее из моего сознания.

Моей целью стали провалы в памяти. Это, возможно, звучит странным, но они никогда меня не пугали. Порядок моей жизни определяли школа и дом. Когда у меня случались провалы, остаток дня я просто продолжала функционировать на автопилоте. Меня весьма привлекала мысль пройти через свой подростковый период, не сохранив о них ни единого воспоминания.

Я собиралась игнорировать не всю жизнь, а только детские годы. Всем заправляли взрослые. Они устанавливали все правила. А я была всего лишь сосунком. Мне бы только продержаться до восемнадцати лет, и моя жизнь перевернется. В то время я и не представляла, насколько правдивыми окажутся эти слова.

С головой окунувшись в остатки субкультуры шестидесятых годов, я превзошла принцип «веселись, пока тебя не начнет рвать». Мне нравилось пить, нравился эффект алкоголя, но совсем не хотелось, чтобы меня рвало. Скоро я открыла, что существуют другие вещества, употребление которых помогает «контролировать» процесс питания. Немнож-

ко того или другого, и вот я уже могу лелеять выпитое весь вечер. Тогда я хорошо проводила время, и меня не рвало.

Я очень быстро добилась успехов в общении с людьми — по крайней мере, на мой взгляд. У меня появилась компания приятелей для гуляния. Мы занимались очень увлекательными вещами. Отлынивание от учебы, скитания по дорогам, выпивка — все это было частью новой жизни. Какое-то время я чувствовала себя просто потрясающе. Вызовы в кабинет директора, неприятности с полицией — такие эпизоды, которых я раньше стыдилась бы, превратились в знаки отличия. Моя способность проходить через подобные ситуации, не выдавая никакой информации и не теряя присутствия духа, принесла мне уважение и доверие товарищей.

Со стороны я казалась девушкой, которая вполне довольна собой. Однако эти поступки — в глубине души я знала, что они плохие — постепенно стали прогрызать во мне дыры. Моей первой реакцией было начать пить еще больше. Результат не оправдал моих ожиданий. Я продолжала увеличивать дозу спиртного, но желаемого эффекта не было. Провалы в памяти стали редкими и случались через большие промежутки времени. Сколько бы я ни выпивала, с какими бы веществами не сочетала алкоголь — ничто не приносило мне облегчения, которого я искала.

Что касается моей жизни дома, она разрушалась вокруг меня. Что бы я ни делала, это заставляло мою мать плакать. В школе изыскивали способы избавиться от меня. Заместитель директора счел нужным разъяснить мне свою позицию в конкретных выражениях: «Возьмись за ум, или вылетишь отсюда. Навсегда».

С того момента, как я начала употреблять спиртное, прошло едва ли два года, а я уже все быстрее и быстрее опускалась на дно. Это было болезненно. Понимая, что нужно окончить школу, я изменила свой образ жизни, чтобы меня

оттуда не вышвырнули, и лишь наблюдала, как мои друзья продолжают веселиться. Мной овладела депрессия, окутав все вокруг серой пеленой. Мне больше нельзя было прогуливать школу; мой парень приехал из учебного лагеря новобранцев с другой девушкой; моя мама продолжала плакать, и во всем этом была виновна я.

Я несколько раз пыталась покончить с собой, но, благодаря Богу, безуспешно. Тогда я решила, что, поскольку больше не получаю удовольствия, то перестану пить и принимать что-либо. Зачем тратить хорошую выпивку, если в опьянении тебе так же плохо, как и в трезвости? Я не надеялась, что мне станет лучше, когда я брошу пить. Я просто не хотела зря тратить выпивку.

Мне и в голову не приходило, что я не могу остановиться. Каждый день я изобретала какой-нибудь новый способ оставаться трезвой. Если я надену эту блузку, то не буду пить. Если я буду с этим человеком или в этом месте, я не буду пить. Однако такой метод не работал. Каждое утро я просыпалась, полная новой решимости сохранять трезвость. К полудню же я, за редкими исключениями, была в таком состоянии, что не могла выговорить собственного имени.

Голоса в моей голове становились все более злобными. Каждый раз, когда очередная попытка проваливалась, они говорили: «Вот видишь, ты снова потерпела поражение. А ты ведь знала, что тебе не полегчает. Ты – неудачница. Тебе никогда не добиться успеха. Так зачем пытаться? Просто пей, пока не умрешь».

В те редкие дни, когда мне удавалось продержаться за полдень, находилось мало людей, достаточно храбрых, чтобы подойти ко мне ближе, чем на сотню ярдов. В трезвом виде я была неприятной личностью. Я была сердита и напугана и хотела, чтобы другие чувствовали себя так же ужасно, как и

я. Бывали случаи, когда мне навязывали выпивку: «На вот, выпей это; может быть, тогда с тобой будет полегче». Сначала я всегда говорила в ответ какую-нибудь гадость, а потом брала то, что мне предлагали. Ближе к концу я каждую ночь молилась Богу, чтобы он забрал меня во сне, а утром проклинала Его за то, что он позволил мне жить.

Я не собиралась обращаться в АА. Если кто-то осмеливался предположить, что я, возможно, пью слишком много, я смеялась этому человеку в лицо. Я ведь пью не больше, «чем мои друзья. Я никогда не напиваюсь, когда не хочу этого – и неважно, что я всегда этого хотела. Я не могу быть алкоголиком. Я слишком молода. Моя проблема – это сама жизнь, а также другие вещества. Мне бы только взять ситуацию под контроль, и я смогу пить.

Я пошла работать официанткой в местной блинной. Мы работали допоздна, и потому наша клиентура была разнообразной. Приходило и несколько членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Мне не нравилось их обслуживать. На деле, они заставляли меня пить. Им было трудно угодить, они были шумными, переходили от стола к столу, а чаевых давали немного. Прежде чем мне дали выходной, я шесть недель непрерывно обслуживала эту компанию.

Теперь я пришла к выводу, что моя проблема заключается в моем сумасшествии. То, что произошло в мой выходной, подтвердило эту догадку: я заскучала по этой пестрой шайке, которая больше месяца отравляла мне существование. Мне не хватало их смеха и радостных улыбок. Поэтому я пошла выпить с ними кофе.

Благодаря цепи событий, о которых я предпочитаю думать как о промысле моей Высшей Силы, они убедили меня сходить на их собрание. Мне сказали, что это будет специальное открытое собрание, посвященное годовщине АА, то есть на нем может присутствовать любой. Я подумала: «А

кому это навредит? Я ведь обслуживаю этих людей; возможно, это поможет мне лучше их понять».

В условленный вечер я пришла, но оказалось, что праздничное собрание будет на следующей неделе. Однако они проголосовали и решили, что я могу остаться. Я была шокирована и смущена. Неужели эти люди хотят, чтобы я находилась среди них? Мне было трудно переварить этот факт. Я осталась и слушала их, дав им понять, что у меня нет никакой проблемы.

На следующей неделе я посетила праздничное собрание, не намереваясь больше туда ходить. Я ведь не была алкоголиком. У меня были другие проблемы, которые требовали внимания к себе; когда я с ними справлюсь, со мной все будет нормально. Через неделю один приятель, который признавал себя алкоголиком, спросил меня, пойду ли я на собрание. Мой мозг лихорадочно заработал. Если он думает, что мне нужно идти, возможно, мне действительно нужно. Но я все равно не алкоголик.

Я сходила на собрание и решила, что моя проблема – в таблетках. Начиная с того вечера, я полностью от них отказалась. В результате – резкое усугубление пьянства. Я знала, что так не пойдет. Однажды, когда я ночью приплелась домой, до меня дошло, что, если я на какое-то время перестану пить, мне, может быть, удастся наладить свою жизнь, и тогда я снова смогу пить.

Мне потребовалось около трех месяцев, чтобы осознать, что моя проблема – это я сама, а пьянство делает ее гораздо более серьезной. Другие вещества были всего-навсего инструментами, позволяющими контролировать процесс питья. Если бы у меня был выбор, я бы, не раздумывая, выбрала спиртное. Разгневана – это самое мягкое слово, какое можно подобрать, чтобы описать мое состояние, когда я была вынуждена признать себя алкоголиком.

Несмотря на то, что я была благодарна за то, что я – не сумасшедшая, как предполагала сначала, я чувствовала себя обманутой. Всем тем людям, которые приходили на собрания Анонимных Алкоголиков, было даровано гораздо больше лет питья, чем мне. Так нечестно! Кто-то заметил мне, что жизнь редко бывает справедливой. Это меня не порадовало. Но продолжать пьянствовать – это больше был не вариант.

Девяносто дней в трезвости достаточно прояснили мое сознание, чтобы я увидела, что достигла своего дна. Если бы я снова начала пить, было бы лишь вопросом времени, когда случится одно из двух: мне удастся совершить самоубийство, или же я стану жить подобно живому мертвецу. Последних я видела и предпочла бы этому настоящую смерть.

Дойдя до этой точки, я сдалась. Я признала, что я – алкоголик, не имея ни малейшего понятия, что с этим делать. Многие из окружающих хотели, чтобы я прошла лечение, но я сопротивлялась. Я не хотела, чтобы ребята в школе узнали, что со мной происходит. Если я лягу в клинику, через неделю все будут в курсе. Что еще более важно, я боялась. Я опасалась, что в лечебном центре меня обследуют и скажут: «Ты – не алкоголик. Ты просто сумасшедшая». Мое сердце знало, что это не правда, но голова говорила несколько более убедительно. Меня ужасала мысль о расставании с АА. Сообщество было моим якорем в море замешательства. Я сразу же отметала все, что могло представлять угрозу моему чувству безопасности. Я ничего не имела против лечебных центров – ни тогда, ни сейчас. Я просто не хотела туда и потому отказалась.

Тем не менее, я оставалась трезвой. Одно лето, проведенное с людьми, которые наслаждались жизнью, сохраняя трезвость – вот все, что потребовалось, чтобы трезвость ста-

ла для меня желаннее алкоголя. Я не могу сказать, что делала все, что мне говорили, когда и как мне говорили, потому что это не так. Подобно большинству новичков, я вознамерилась найти более легкий и удобный путь. Как и говорит Большая Книга, это мне не удалось.

Не найдя такого пути, я взялась за поиски человека с волшебной палочкой, одного конкретного члена АА, который сразу же сделал бы меня лучше. Этот план также потерпел крах, и я, наконец, осознала, что, если я хочу жить, как другие в Сообществе, то мне необходимо делать то же, что и они. Никто не заставлял меня пить, и оставаться трезвой меня тоже никто не будет заставлять. Эта программа — для тех, кто хочет ею пользоваться, а не для тех, кому она нужна.

Если бы все, кто нуждается в помощи АА, пришли в Сообщество, оно бы колоссально разрослось. К несчастью, большинство таких людей никогда не переступают наш порог. Я считаю, что мне повезло. Не только потому, что я обрела АА в столь юном возрасте; я счастлива, что это вообще случилось. Мой подход к употреблению спиртного довел меня до критической точки, которая описана в Большой Книге, гораздо быстрее, чем кто-либо мог бы вообразить.

Я убеждена, что, если бы продолжала двигаться своим курсом, то долго бы не прожила. Не думаю, что я была умнее других, как мне часто говорят пришедшие в Сообщество в более позднем возрасте. Просто мое время настало, мне выпал шанс на жизнь, и я им воспользовалась. Оставайся в моем пьянстве некоторая радость или хотя бы ничтожный шанс на ее возвращение, я бы не бросила пить тогда.

Ни один, кто пьет так же сильно, как это делала я, не очнется однажды утром, обнаружив себя на краю пропасти и сказав себе: «Плохи мои дела; думаю, лучше мне остановиться, пока я не упал». Я была уверена, что могу зайти так далеко, как пожелаю, а затем выбраться наружу, когда это

больше не будет доставлять мне удовольствия. На самом же деле я оказалась на дне глубокого ущелья и думала, что никогда снова не увижу солнца. АА не вытаскивали меня из этой дыры. Зато они дали мне инструменты, чтобы я построила лестницу – из двенадцати ступеней.

Трезвость ничуть не похожа на то, какой я ее себе рисовала. Поначалу вся она представляла собой одни большие американские горки, полные резких взлетов и падений. Мои эмоции были новыми, ранее не испытанными, и я была не вполне уверена, что хочу иметь с ними дело. Я плакала, когда мне следовало бы смеяться. Я смеялась, когда следовало бы плакать. Те события, которые я считала концом света, обернулись дарами. Все это приводило меня в сильнейшее замешательство. Но постепенно жизнь приходила в норму. Когда я начала работать по Шагам, мне стало ясно, какова была моя роль в том, что я дошла до такого жалкого состояния.

Если бы меня спросили, какие две вещи наиболее важны для выздоровления, я бы назвала готовность и действие. Я была готова поверить в то, что в АА мне говорят правду. Я хотела верить в истинность этого так, что не передать словами. Я хотела, чтобы это сработало. Потом я начала предпринимать рекомендуемые Сообществом действия.

Я не всегда чувствую себя комфортно, следуя принципам, изложенным в Большой Книге, и не претендую на то, что достигла совершенства. Я еще не видела в Книге фразы: «Вот ты и выполнил Шаги; теперь наслаждайся жизнью». Наша программа – это план, которого следует придерживаться в повседневной жизни до конца своих дней. Бывали случаи, когда искушение ослабить свое рвение побеждало. Каждый из них я рассматриваю, как возможность вынести для себя какой-то урок.

Когда я готова поступать правильно, в награду я получаю такое внутреннее умиротворение, какого мне никогда бы не

дало сколь угодно большое количество алкоголя. Когда же я не готова поступать правильно, я становлюсь беспокойной, раздражительной и недовольной. И выбирать всегда мне. Посредством Двенадцати Шагов мне даруется такая возможность. Я больше не нахожусь во власти болезни, которая говорит мне, что единственный выход – пить. Если готовность – это ключ, чтобы отомкнуть ворота ада, то действие – это то, что их открывает, чтобы мы могли свободно передвигаться среди живых.

За время моей трезвости мне выдавалось множество возможностей для роста. Были битвы, были и достижения. Я прошла через все это, и мне ни разу не пришлось выпить, и я никогда не была одна. На пути меня сопровождали готовность и действие под руководством любящей Высшей Силы и нашего Сообщества. Когда я испытываю сомнения, я верю, что все получится так, как и должно. Когда мне страшно, я тянусь к другому алкоголику, чтобы он успокоил меня.

Жизнь не осыпала меня материальными благами или славой. Те дары, которые я получаю, нельзя измерить в этих терминах. С тем, что мне даровано, не сравнятся никакие деньги и известность. Сегодня я могу пройтись по любой улице или где угодно, не боясь встретить кого-нибудь, кому я причинила вред. Сегодня мои мысли не поглощены страстным желанием выпить или сожалением по поводу того плохого, что я наделала, когда выпила в предыдущий раз.

Сегодня я нахожусь среди живых, и я ни лучше и не хуже любого другого из детей Божьих. Сегодня я гляжу в зеркало, когда делаю макияж, и улыбаюсь, тогда, как раньше избегала смотреть самой себе в глаза. Сегодня я чувствую себя уютно в собственной шкуре. Я живу в мире с самой собой и окружающим миром.

Так как я расту в АА, Бог благословил меня детьми, которые никогда не видели свою маму пьяной. У меня есть муж,

который любит меня просто потому, что я есть. Я завоевала уважение своей семьи. Чего еще может желать некогда сломленный алкоголик? Видит Бог, это больше, чем я когда-либо считала возможным, и гораздо больше, чем я заслуживаю. И все потому, что я была готова поверить, что Сообщество АА, может быть, поможет и мне.

(6)

УЧЕНИЦА ЖИЗНИ

Живя с родителями, она пыталась силой собственной воли побороть тягу к пьянству. Но трезвость победила только тогда, когда она встретила другого алкоголика и пришла на собрание АА.

Я начала пить в возрасте восемнадцати лет – по современным понятиям, довольно поздно. Но, когда я начала, алкоголизм прибрал меня к рукам, с лихвой наверстав потерянное время. Однажды, когда я пила уже несколько лет и всерьез задавалась вопросом, нет ли у меня и в самом деле проблемы с алкоголем, я прочла опросник «Алкоголик ли вы?» И с огромным облегчением обнаружила, что почти никакие из приведенных там признаков ко мне не применимы: я никогда не теряла из-за алкоголя работу, мужа, детей или какие-либо материальные блага. Тот факт, что мое пьянство не позволяло мне обзавестись чем-либо из этого списка, я осознала, только придя в АА.

Я ни в коей мере не могу винить в своем пагубном пристрастии ту среду, в которой я выросла. Мои родители, прожившие в браке тридцать пять лет, любили и поддерживали меня. Кроме меня, никто из членов моей семьи не демонстрирует ни проблемного пьянства, ни алкоголического поведения. Однако, несмотря на те ресурсы, которые были мне доступны в детстве и юности, я по неизвестной причине превратилась во взрослую женщину, испытывающую страх перед окружающим миром. Я не чувствовала себя в безопасности, хотя тщательно скрывала это. Я была неспособна управлять своими эмоциями и понимать их; мне вечно казалось, что все остальные разбираются в происходящем и знают, что следует делать, и только к моей жизни нет инструкции.

Когда я открыла для себя алкоголь, все переменялось. По-настоящему я впервые напилась в первый свой вечер в колледже. Я пошла на первую из множества вечеринок студенческого братства. Пива я не хотела и потому направилась к чану с пуншем, который выглядел безобидным. Мне сказали, что в него добавили пшеничной водки. Я не помню, сколько тогда выпила, и мои воспоминания о событиях остальной части того вечера весьма расплывчаты. Но мне запомнилось, что, когда я пила, со мной все было в порядке. Я все понимала. Все имело смысл. Я могла танцевать, болтать и быть самой собой. Казалось, раньше я была незаконченным паззлом, в котором не хватало одной детали; и, как только я выпила, эта последняя деталь мгновенно и без малейшего усилия с моей стороны стала на место.

Я не помню, как добралась до дома в ту ночь. На следующее утро я проснулась полностью одетая и покрашенная. Меня жутко тошнило, но я кое-как доползла до душа и привела себя в порядок перед первым днем в колледже. Все занятие я просидела, взглядом умоляя преподавателя отпустить нас пораньше. Но он продержал нас до самого звонка. Когда он прозвенел, я полетела в туалет, ворвалась в первую же кабинку, и меня обильно вырвало.

Безумие болезни проявилось уже тогда. Я помню, как, стоя на коленях перед унитазом, думала, что все это – просто фантастика. Жизнь прекрасна; наконец-то я нашла ответ – алкоголь! Да, прошлой ночью я перебрала, но я ведь новичок в этом файле. Нужно просто научиться правильно пить, и все будет нормально.

На протяжении последующих восьми лет я пыталась «пить правильно». Прогресса я достигла феноменального; за всю историю моего пьянства совершенно не было такого периода, который можно было бы описать словами «умеренно выпивала в компании». Почти каждый раз, когда я за-

ливала в свой организм спиртное, у меня бывали провалы в памяти, но я решила, что смогу жить с этим. Нужно было заплатить эту малую цену за те силу и уверенность, которые давал мне алкоголь. После менее чем полугода его употребления я стала пить почти ежедневно.

В первом семестре второго курса я попала в черный список по успеваемости (в средней школе я всегда была одной из лучших учеников), и моей реакцией на это было изменение своей специализации. Моя жизнь в студенческом городке вертелась вокруг вечеринок, выпивки и парней. Я окружила себя людьми, которые пили, как я. Несмотря на то, что несколько человек выразили свое беспокойство по поводу моего пьянства, я убеждала себя, что всего лишь делаю то, что и любой другой крутой студент.

Как бы то ни было, мне удалось окончить колледж, но, в то время как большинство моих товарищей нашли себе хорошую работу и резко бросили пьянствовать, я, похоже, отстала ото всех. Я решила, что мне тоже пора остепениться и пить правильно. Однако, к своему огорчению, обнаружила, что не могу.

Я устроилась агентом по сбыту – жалкая работенка, за которую я получала гроши, поэтому я продолжала жить с родителями. На ней я продержалась два года по одной-единственной причине – она позволяла мне пить с минимальными неудобствами. Схема была такова: объезжая клиентов, я покупала где-нибудь четверть галлона виски и прятала его под свое сиденье в машине. Придя вечером домой, я садилась перед телевизором, выпивала не менее половины виски и смотрела одни и те же передачи, пока не отрубалась. Так я пила сама с собой каждый вечер на протяжении почти двух лет. Я превратилась в пьяницу-одиночку и понемногу становилась нервной.

Мое поведение в этот период было классическим: я прятала бутылки по всему дому; тайком попивала из родите-

льских маленьких запасов спиртного, когда мои собственные истощались; высчитывала, сколько бутылок выбросить за раз, чтобы в мусорном мешке не звенело; доливала воды в бутылки водки и джина, которые держали у себя родители, и так далее. Кроме того, я записывала на видео свои любимые старые передачи, когда смотрела их, потому что всегда засыпала, не дождавшись конца.

Примерно в это время в эфир вышел фильм под названием «Меня зовут Билл У.», об одном из основателей АА. Заинтригованная, я уселась его смотреть, прихватив виски и содовой. Когда Билл глотнул из фляжки, припрятанной в его машине, чтобы набраться храбрости перед визитом к своему тестю, я испустила вздох облегчения и подумала: «Ну, мои дела не настолько плохи». Затем я продолжила пить и отключилась; больше об этом фильме я ничего не помню.

Мои родители пребывали в полной растерянности. Я никуда не ходила, была раздражительной и злобной. Поскольку они раньше не сталкивались с алкоголизмом, то не имели ни малейшего понятия, что же со мной не так и что нужно делать. Не знала этого и я. Я осознавала, что пью слишком много и влачу жалкое существование, но для меня эти два факта не имели между собой никакой связи. Родители сделали мне единственное предложение, которое казалось им разумным – оказать мне финансовую помощь, если я захочу продолжить учебу. Не видя иного выхода, я ухватилась за эту возможность.

Два года я провела в аспирантуре за 750 миль от дома и могу честно сказать, что знаю, почему говорят, что расстояние лечит. Месяцев на девять у меня получилось резко уменьшить количество выпиваемого спиртного. Я продолжала пить почти каждый день, но не доводила себя до обычного ступора, и провалы в памяти случались не слишком

часто. Мне удалось сконцентрироваться на учебе и завести множество друзей. Однако лечение расстоянием дает лишь временное улучшение; для меня оно продлилось немного меньше года. Затем я медленно начала возвращаться к старым привычкам. Постепенно я перешла на то же количество виски, какое выпивала дома, и провалы в памяти возобновились. Успеваемость моя начала снижаться, а друзья — удивляться. Я даже снова стала смотреть старые передачи — я взяла с собой свои самодельные видеокассеты.

К счастью, я смогла окончить аспирантуру, но поиски работы результатов не дали, и я вернулась к родителям. И вот я опять оказалась в своей старой спальне и стала, как раньше, каждый вечер напиваться до отключки. Пьянство мое усугублялось. Я начинала пить все раньше и поглощала все больше. У меня не было ни работы, ни друзей; я не виделась ни с кем, кроме своих родителей.

Я испытывала глубочайшее отчаяние. Разве я не делала все, чего от меня ожидали? Разве я не окончила колледж и не продолжила учебу, чтобы получить степень магистра? Я никогда не попадала за решетку, не разбивала машину и не попадала в беду, как настоящий алкоголик. Когда я работала, я не пропустила из-за своего пьянства ни одного дня. Я никогда не влезала в долги, не обижала своего супруга и детей. Конечно, я пью много, но это для меня — не проблема, ведь я не сделала ни одной вещи, которая доказывала бы, что я — алкоголик. Так в чем же тогда дело? Все, что мне, на самом деле, нужно — это приличная работа, чтобы я могла ни от кого не зависеть и заниматься полезным трудом. Я не могла понять, почему жизнь не желает дать мне шанс.

Я выполняла разнообразную работу по дому, чтобы родителям окупалось мое содержание, пока не устроилась к одному местному предпринимателю. Эта должность не предлагала особых возможностей для роста, да и платили не

слишком много. Зато эта работа дала мне повод выбраться из дома и, во многих отношениях, была захватывающей. В то время я вела ожесточенную борьбу, чтобы контролировать свое пьянство. Я знала, что, если выпью хоть глоток, полностью потеряю контроль над собой и буду пить, пока не отключусь. Тем не менее, день за днем я старалась победить эту одержимость алкоголем.

Однажды после работы я купила пол-галлона виски и в тот же вечер выпила более трети менее чем за четыре часа. На следующий день мне было жутко плохо, но я все же пошла на работу. Вечером, придя домой, я присела на диван, зная, зная, что сейчас буду допивать те полгаллона, несмотря на то, что до сих пор ужасно себя чувствовала после вчерашнего. Кроме того, я понимала, что не хочу пить. Я осознала, что теперь старое «я могла бы остановиться, если бы хотела, но я просто не хочу» не соответствует действительности, потому что я не хочу пить. Я наблюдала за собой, когда вставала с дивана и наливала себе виски. Сев обратно, я начала плакать. Мое отрицание дало трещину; полагаю, в ту ночь я достигла дна, но тогда не поняла этого, а просто подумала, что я – сумасшедшая. И прикончила свои полгаллона.

Через полгода мой босс взял меня с собой в Калифорнию, чтобы устроить выставку. Я ненавидела работать на выставках, но любила путешествовать и потому полетела с ним. Я чрезвычайно нервничала по поводу этой поездки, потому что босс любил вечеринки, и с нами летел парень с Гаваев, наш ровесник, который должен был нам помогать. К тому моменту я смогла продержаться тридцать один день без выпивки, и я очень опасалась, что поддамся искушению в ходе этого путешествия, в котором все затраты оплачиваются, когда окажусь в городе развлечений в компании двух любителей повеселиться. Мне было очень трудно

оставаться трезвой тридцать один день; меня каждый день тянуло к бутылке.

Мы прибыли на место поздно вечером в пятницу, и мне удалось не выпить. И на следующее утро, во время выставки, мне была дарована возможность, которая изменила всю мою жизнь. Наш гавайский агент выглядел расстроенным; я подумала, что это из-за того, что у него не получилось убедить ту пару, с которой он только что закончил работать, сделать у нас заказ. Я подошла утешить его. Он сказал, что его настроение никак с этим не связано, и объяснил, что на этой неделе его бросила девушка, он вылетел из университета, потерял квартиру и свою основную работу. Он добавил: «Я – алкоголик. Я не пил полтора года, а на прошедшей неделе сорвался. Я в замешательстве из-за этого».

В этот момент у меня в мозгу всплыло всего одно слово – «сейчас». Я знала, что это значит «Скажи что-нибудь *сейчас!*»

К собственному изумлению, я выговорила: «Майк, думаю, я – тоже алкоголик». Его настроение мгновенно изменилось. Теперь я понимаю, что у него появилась надежда. Мы стали беседовать. Помимо прочего, я сказала ему, что не пью уже около месяца, но на собраниях АА не бывала. Когда он спросил, почему я избегаю АА, я ответила – потому что думаю, что еще не достигла дна. Как ни странно, Майк не засмеялся, а произнес: «Дна достигаешь, когда перестаешь копать». Именно он отвел меня на три первых собрания.

Моя решимость сохранять трезвость окончательно укрепилась на втором из них. На нем присутствовало около тридцати пяти человек, но места было мало, поэтому казалось, что участников очень много. Так как я была не из этого города, я встала и представилась, когда секретарь попросил меня об этом. В ходе собрания он предложил мне выска-

заться. Я встала и, нервничая, как никогда в жизни, подошла к микрофону. Но, когда я начала описывать события, приведшие меня туда, слова полились сами собой.

Рассказывая о себе, я смотрела в лица людей в этой комнате и видела. Видела понимание, сочувствие, любовь. Сегодня я верю, что впервые увидела свою Высшую Силу на тех лицах. Когда я еще не закончила говорить, меня озарило – вот что я искала всю жизнь. Вот он, ответ, прямо передо мной. Я почувствовала неопишное облегчение, поняв, что битва окончена.

Позже в тот вечер, все еще в экстазе от обретенной надежды, я припомнила свой первый день в колледже, часть которого я провела около унитаза, когда я была так уверена, что нашла решение своих проблем в алкоголе. Теперь я ясно видела, что это было ложью. На мой взгляд, лучше всего алкоголь можно описать так: это – ложь, злая, коварная ложь. Я долго за ней гналась – даже тогда, когда было очевидно, что я иду в никуда и при этом убиваю саму себя. И вот, на том собрании АА, глядя на лица всех присутствующих, я наконец-то увидела истину

Вернувшись домой, я с головой окунулась в АА. Я посетила девяносто собраний за девяносто дней, нашла себе спонсора, присоединилась к конкретной группе. Я делала все, что мне рекомендовали. Готовила кофе, бралась за различные поручения, участвовала в служении. Я оказалась на американских горках ранней трезвости, и каждая ее секунда стоила того, если учесть, как я живу сейчас.

Для моего выздоровления очень важно изучать Шаги и работать по ним. Я до сих пор хожу минимум на два собрания, посвященных Шагам, в неделю. У меня есть спонсор, которая мягко, но твердо руководит мной при прохождении Шагов. Она делает это с такой уверенностью, какой, я надеюсь, мне удастся подражать при общении с двумя своими

подспонсорными. Мои желания стали материализоваться, но мне еще предстоит проделать очень большую работу.

Хотя я всего лишь шесть лет в Сообществе, у меня не хватает слов, чтобы должным образом выразить, сколько всего оно мне дало. Я уже пять лет живу в собственной квартире, сама себя содержу и в следующем году планирую купить дом. Я устроилась на хорошую работу, где мне открываются многообещающие перспективы; с момента обретения мною трезвости мой доход возрос более чем на 150 процентов.

Но подобно тому, как материальные потери не являются обязательным признаком алкоголизма, материальные приобретения не являются истинным отражением трезвости. Настоящие дары Божьи по своей природе нематериальны. Теперь у меня есть друзья, потому что я умею сама быть другом, подпитывать и стимулировать ценные дружеские отношения. Вместо «продленных романов на одну ночь», как я раньше называла своих парней, в моей жизни есть особенный мужчина, с которым мы вместе уже почти пять лет. И, что самое важное, я знаю, кто я такая. Мне известны мои цели, мечты, ценности и границы, и я умею защищать, беречь и укреплять их. Таковы подлинные блага трезвости, и именно их я всегда искала. Я так благодарна, что моя Высшая Сила вмешалась в мою жизнь, чтобы показать мне путь к истине. Каждый день я молюсь о том, чтобы никогда с него не сойти. Я пришла в АА, чтобы бросить пить, а взамен получила жизнь.

(7)

ЧЕРЕЗ РЕКУ ОТРИЦАНИЯ

Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.

Отрицание – самый хитрый, сбивающий с толку и могущественный элемент моей болезни, которая называется «алкоголизм». Когда я оглядываюсь назад, мне трудно представить, как я могла не видеть в своем пьянстве проблемы. Тем не менее, когда стали происходить все возможные «еще» (как во фразе «Этого со мной не случилось – еще»), я, вместо того, чтобы разглядеть правду, просто продолжала понижать свои стандарты.

Мой папа был алкоголиком, а мама пила в течение всей беременности, но я не виню в своем алкоголизме родителей. Дети, выросшие в гораздо худшей среде, чем я, не превратились в алкоголиков, тогда как некоторые из тех, кто вырос в гораздо лучшей, в них превратились. На деле, я уже давно перестала задаваться вопросом «Почему я?» Это похоже на человека, который стоит на мосту над рекой в горящих брюках и спрашивает себя, почему они горят. А ведь это неважно. Нужно просто прыгать в воду! Именно это я и сделала, когда пришла в АА после того, как наконец-таки пересекла реку отрицания!

Я росла, чувствуя себя единственной причиной, по которой родители живут вместе. Вкупе со страхом, что я недостаточно хороша, это было тяжелым моральным грузом для маленькой девочки. Все изменилось, когда я в шестнадцать лет впервые выпила. С этим первым обжигающим глотком бурбона прямо из бутылки, которую мы добыли в результате налета на шкафчик со спиртным во время вечеринки с но-

чевкой, испарились всякий страх, стеснение и нехорошее самочувствие. Я напилась, отключилась, потом меня рвало, наутро - жутко тошнило, но я все равно знала, что снова это сделаю. Тогда я в первый раз почувствовала себя частью группы себе подобных, не ощущая необходимости быть идеальной, чтобы заслужить одобрение.

Мне удавалось оплачивать учебу в колледже благодаря стипендиям, участиям в программах типа «работай и учись» и кредитам на образование. Из-за занятий и работы я была слишком занята, чтобы много пить; кроме того, я была помолвлена с парнем, который не был алкоголиком. Однако на последнем году обучения я порвала с ним отношения, «когда открыла для себя наркотики, секс и рок-н-ролл – спутников своего лучшего друга, алкоголя. И погрузилась в исследование всего того, что жизнь предлагала молодежи в конце шестидесятых – начале семидесятых. После пешего похода по Европе я решила поселиться в большом городе.

Сделав это, я благополучно обзавелась полноценным алкоголизмом. Большой город – прекрасное место для того, чтобы быть алкоголиком. Никто не обращает на тебя внимания. Три martini за ланчем, выпивка после работы и стаканчик перед сном в баре на углу – это был вполне нормальный день. И разве не у всех бывают провалы в памяти? Я любила пошутить о том, какая это отличная штука, ведь экономишь столько времени на проезд. Вот ты здесь, а через минуту – уже там! Оглядываясь на прошлое, я вижу, что шутки и смех по поводу моментов, связанных с алкоголем, способствовали укреплению моего непробиваемого отрицания. Еще один трюк – подбор собутыльников, которые пили немного больше меня. Благодаря этому я всегда могла указать на их проблему.

Из-за одного из таких приятелей я впервые и попала за решетку. Если бы только сидящий за рулем остановил машину по сигналу полиции, все было бы нормально. Если бы

только, когда мне практически удалось нас отмазать, он сидел молча, ничего бы не случилось. Нет же, он начал что-то лепетать о том, как лежал в реабилитационной клинике. Мне приписали легкое правонарушение, но я много лет совершенно не принимала в расчет этот арест, ведь виноват во всем был он. Я просто игнорировала тот факт, что сама пила весь день.

Однажды утром, когда я была на работе, мне позвонили из больницы и попросили срочно приехать. Там был мой отец, умирающий от алкоголизма. Ему было шестьдесят. Я и раньше навещала его в больницах, но на этот раз все было по-другому. С жутко раздутым животом, в отеках из-за того, что его переставшие работать почки и печень не могли больше перерабатывать жидкость, он мучился три недели. Алкогольная смерть очень болезненна и медленна. Увидев, как умирал отец, я утвердилась во мнении, что никогда не стану алкоголиком. Я слишком много знала об этой болезни и о самой себе, чтобы пасть ее жертвой. Я отвезла его тело домой, но на похороны не осталась. Я даже не смогла помочь бабушке похоронить ее единственного сына, потому что в то время глубоко погрязла в любовной связи, замешанной на сексе и алкоголе.

Эта связь самым жалким и необъяснимым образом вела меня к моральному разложению, и меня впервые арестовали за вождение в пьяном виде. Я была в ужасе, ведь я могла бы кого-нибудь задавить. Ведя машину, я была совершенно не в себе и очнулась, только когда отдавала патрульному свои водительские права. Я клялась себе, что такого больше никогда не случится. Но через три месяца ситуация повторилась. Тогда я не знала, что, когда в мой организм попадает алкоголь, я не могу контролировать количество выпиваемого и выбирать компанию – все благие намерения тонули в отрицании.

Помню, я шутила на тему того, что большинству людей за всю свою жизнь так и не приходится увидеть тюрьму изнутри, а вот «такой женщине, как я» удалось трижды там оказаться. Но при этом, думала я, я по-настоящему никогда не «попадала в беду», так как ни разу не провела за решеткой и одной ночи.

Потом я встретила Мистера Нарушителя, своего будущего мужа, и все поменялось. Нашу брачная ночь состоялась в тюрьме. Тем не менее, как и во всех других случаях, моей вины в этом не было. Вот они мы, все еще в свадебных нарядах. Если бы он только держал свой рот закрытым после прибытия полиции, все было бы в порядке. Я почти убедила их, что он напал на камердинера, потому что пропали подаренные нам на свадьбу деньги. На самом же деле он подумал, что камердинер украл марихуану, которую мы собирались покурить. В действительности же я просто забыла, куда ее засунула, потому что была очень пьяна.

Пока камердинера допрашивали на парковке ресторана, мой муж стал вести себя так агрессивно, что полицейский посадил его на заднее сиденье патрульной машины. Когда же он попытался выбить заднее стекло, офицер решил отомстить ему. Я стала умолять полицейского пожалеть нас, но прибыл второй, и жениха с невестой забрали в тюрьму. К моему ужасу, когда у нас стали изымать личные вещи, среди них обнаружили «украденные» сигареты с марихуаной. Тогда меня арестовали за три тяжелых правонарушения, включая нахождение в общественном месте в пьяном виде и недостойное поведение, а также за два легких. Но во всем был виноват мой муж. Я здесь была практически ни при чем, ведь это у него были проблемы с пьянством.

Я прожила в этом алкогольном браке почти семь лет, продолжая держать в центре внимания *его* проблему. Ближе к концу я объявила, что в нашем доме больше не будет ника-

кой выпивки, в своем заблуждении пытаюсь подать ему хороший пример (кроме того, он попивал слишком много моей водки). Но, как бы то ни было, почему я должна отказывать себе в коктейле, возвращаясь домой после напряженного дня в офисе, просто из-за того, что у него есть такая проблема? И я стала прятать водку в спальне, все еще не видя в этом ничего дурного. Моей проблемой был *он*.

Вскоре после развода я приняла предложение о переводе в другой город с повышением (да, мой карьерный рост продолжался). Теперь я была уверена, что мои проблемы закончились – не считая того, что я взяла себя с собой. Как только я оказалась одна в незнакомом месте, мое злоупотребление алкоголем стало стремительно усугубляться. Больше мне не нужно было никому подавать хороший пример. И я впервые начала осознавать, что, возможно, мое пьянство немного выходит из-под контроля. Но я считала, что любой запил бы в такой стрессовой ситуации: недавний развод, новое место жительства, новая работа, никаких знакомых – и непризнанная прогрессирующая болезнь, которая меня уничтожала.

Наконец, я обзавелась несколькими приятелями, которые пили так же, как и я. Мы делали вид, что ездим на рыбалки и пикники, хотя на самом деле все это было лишь оправданием для недельных запоев. Однажды, направляясь домой после того, как весь день пила под предлогом игры в софтбол, я погнула бампер на машине одной пожилой женщины. Разумеется, в этом не было моей вины; она же остановилась прямо передо мной. То, что авария произошла вечером, а я пила с десяти утра, здесь было ни при чем. Мой алкоголизм довел меня до таких глубин отрицания и высот самоуверенности, что я дождалась полиции, чтобы им тоже стало известно, что виновата она. Конечно же, им не потребовалось много времени, чтобы во всем разобраться. Снова меня вы-

тащили из машины, надели наручники и доставили в тюрьму. Но я ни в чем не была виновата. Я говорила себе, что эту старую кошелку вообще нельзя выпускать на дорогу. Моей проблемой была *она*.

Судья приговорил меня к шести месяцам посещения собраний Анонимных Алкоголиков. Как я была разъярена! Это был мой *пятый* арест, но я считала себя любительницей повеселиться, а не алкоголиком. Эй, разве вы не знаете, в чем разница? Итак, я начала ходить на эти тупые собрания и называть себя алкоголиком, чтобы получить отметку в выданной судом карточке, хотя никак не могла им быть. Мой доход измерялся шестизначной цифрой, у меня был собственный дом, телефон в машине. Бога ради, я же бросала в спиртное кубики льда! А ведь каждый знает, что алкоголик, по крайней мере, такой, которому необходимо ходить на собрания АА – это безработный бродяга в грязном плаще, пьющий из коричневых бумажных пакетов. Поэтому каждый раз, когда вы читали ту часть главы 5 из Большой Книги, где говорится: «Если вы решили, что хотите получить то, что есть у нас, и готовы для этого на все», я затыкала уши. У вас была болезнь «алкоголизм», а я меньше всего на свете хотела быть алкоголиком.

Однако вы говорили на своих собраниях также и о моих чувствах, и я, в конце концов, не смогла больше не слушать. Я слышала, как женщины: красивые, успешные, выздоравливающие, рассказывали о том, что они творили, когда пили, и думала: «И я так делала», или «А я поступала еще хуже!» Потом я начала видеть чудеса, которые происходят только в АА. Людей, которые почти приползали сюда, больные и разбитые, но после нескольких недель посещения собраний и сохранения трезвости день за днем поправляли свое здоровье, находили какую-нибудь работу и друзей, которым действительно небезразлична их судьба, а затем от-

крывали участие Бога в своей жизни. Но что мне показалось наиболее неотразимым в АА и вызвало желание испытать их хваленую трезвость, так это смех, искренний, радостный, который я слышала только у трезвых алкоголиков.

Несмотря на это, мысль о расставании со спиртным ужасала меня. Я ненавидела ту женщину, какой стала – ежедневно одержимую алкоголем, ленищуюся одеваться по выходным, вечно опасаящуюся, что у нее кончится выпивка. К полудню я уже начинала подумывать о том, чтобы пропустить стаканчик, и покидала офис все раньше и раньше. Или же, пообещав себе в этот вечер не пить, я все равно оказывалась перед холодильником со стаканом в руках и клялась: завтра. Вот завтра я не буду пить. Я презирала все это, но оно, по крайней мере, было привычным. Я не имела ни малейшего понятия, на что похожа трезвость, и не могла себе представить жизни без алкоголя. Я достигла той жуткой критической точки, когда больше не можешь пить, но не можешь и не пить. На протяжении почти двадцати трех лет я практически каждый день делала что-нибудь, чтобы в той или иной степени изменить реальность. Нужно было попробовать и эту программу отрезвления.

Меня по сей день изумляют люди, начинающие трезвый образ жизни перед праздниками. Я же была способна даже просто попробовать это сделать только после Великой пьянки, последней грандиозной вечеринки, на которой я клялась себе, что не напьюсь. Залив в себя порцию алкоголя, я теряла способность решать, сколько выпью, и в тот год воскресная Великая пьянка ничем не отличалась от предыдущих. Кончилось тем, что вместо своей кровати я заснула на чьем-то диване и весь следующий рабочий день чувствовала себя отвратительно. На той неделе мне нужно было сходить на хоккейный матч. Этот поход был связан с моей

работой, поэтому я действительно постаралась проследить за тем, сколько выпью, и проглотила всего лишь две большие кружки пива, чего мне было недостаточно даже для легкого опьянения. И тот день оказался началом моего духовного пробуждения. Когда я, расстроенная, сидела у катка и размышляла о том, что эти две кружки не принесли мне никакого облегчения, кто-то в моей голове — я знаю, что это была не я — сказал: «Так зачем беспокоиться?» В тот момент я поняла значение слов из Большой Книги о горячем стремлении каждого проблемного пьяницы — когда-нибудь и как-нибудь обрести способность контролировать процесс питания и наслаждаться им. Во время Великой пьянки я им наслаждалась, но не могла его контролировать, а на хоккейном матче я его контролировала, но не могла им наслаждаться. Больше не было смысла отрицать, что я — алкоголик. Какое откровение!

В следующий вечер я пошла на собрание Анонимных Алкоголиков, зная, что хочу иметь то, что есть у вас. Как и в течение последних пяти месяцев, я сидела на холодном железном стуле и в сотый раз перечитывала Первый Шаг на плакате на стене. Но в этот раз я всем своим сердцем попросила Бога помочь мне, и случилась странная вещь. Я физически ощутила, как через меня проходит волна чистой энергии, и почувствовала присутствие Бога в этой маленькой невзрачной комнатухе. Придя домой, я впервые за много лет не испытала потребности открыть буфет, где стоит графин с водкой — ни в тот вечер, ни в любой из последующих. Бог вернул мне здравомыслие, и я сделала Второй Шаг в тот самый момент, когда сдалась и признала свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость своей жизни.

Я посещала не менее одного собрания в день, очищала пепельницы, мыла чашки из-под кофе. Через месяц друг отвел меня на одно мероприятие АА. Меня охватил благого-

вейный трепет, когда более двух тысяч трезвых алкоголиков взяли за руки и вместе прочитали заключительную молитву, и я захотела оставаться трезвой даже больше, чем жить. Вернувшись домой, я встала на колени и молила Бога помочь мне прожить в трезвости еще один день. Я попросила Его, если нужно, забрать взамен мой дом, работу, все, что угодно. В тот день я выучила два урока: познала истинное значение Третьего Шага и осознала необходимость всегда соблюдать осторожность, молясь о чем-то.

Через пять месяцев после обретения мною трезвости я потеряла свою высокооплачиваемую работу. Мое темное прошлое дало о себе знать, и я целый год была без работы. То место я бы потеряла, независимо от того, пила бы я или нет; но, слава Богу, я была трезва, иначе, вероятно, покончила бы жизнь самоубийством. Когда я пила, моя самооценка измерялась престижностью моей работы, и только она делала меня заслуживающей любви. Теперь же я начинала любить себя, потому что Анонимные Алкоголики любили меня безусловной любовью, пока я сама не обрела эту способность. За пять месяцев я поняла, что мир, вполне возможно, никогда не воздвигнет мне памятник за то, что я живу в трезвости. Я осознала, что понимать мою болезнь — это не его забота; мое дело — работать по программе и не пить, что бы ни случилось.

Когда моей трезвости исполнилось девять месяцев, я потеряла тот самый большой дом, который купила только для того, чтобы доказать всем, что я никак не могу быть алкоголиком. Между пятью и девятью месяцами мой дом ограбили, мне сделали биопсию шейки матки, я испытала горькое разочарование в любви. Но чудо из чудес заключается в том, что я прошла через все это без алкоголя. Я, женщина, которой раньше необходимо было пить при любых неприятностях. Когда я пришла в Сообщество, я чувствовала себя

такой особенной и была столь высокомерна, что Бог, по-моему, решил быстрее продемонстрировать мне, что на свете нет *ничего*, что алкоголь может улучшить. Он показал мне, что Его любовь, а также сила Шагов и Сообщества способны удерживать меня от пьянства день за днем, а иногда и час за часом, неважно. Бутылка не вернет мне ни работу, ни дом, ни мужчину, так зачем беспокоиться?

В Сообществе Анонимных Алкоголиков я нашла все, что когда-либо искала. Раньше я благодарила Бога за то, что в моей жизни появились АА; сейчас я благодарю АА за то, что в моей жизни появился Бог. Я обрела свое племя, общественную структуру, которая отвечает всем моим потребностям в товариществе и общении. Я научилась жить. Когда я спросила у вас, как мне повысить свою самооценку, вы ответили: «Совершай достойные поступки!» И объяснили, что в Большой Книге нет главы под названием «К думанью» или «К чувствованию» – только «К действию». В АА мне открылись широкие возможности для действия. Здесь, оставаясь трезвой, я могла быть настолько занята и полезна другим, насколько хочу. Я не была просто членом различных обслуживающих структур, а активно участвовала в их работе, потому что вы говорили мне, что, если я буду так делать, то мне никогда больше не понадобится пить. Вы утверждали, что, пока я ставлю АА на первое место в своей жизни, все то, что займет второе, будет первоклассным. И это снова и снова оказывалось правдой. Итак, я продолжала считать самым важным в своей жизни АА и Бога, и все, что я когда-либо теряла, возмещалось в многократном объеме. Потерпевшая крах карьера наладилась, и я достигла в ней еще больших успехов. Вместо того дома, который я потеряла, появился городской дом как раз подходящего мне размера. Вот она я, трезвая. Успешная. Умиротворенная. Это – лишь немногие из даров программы, которые я получила в награ-

ду за то, что сдалась, стараюсь следовать ее рекомендациям и каждый день встречаю жизнь лицом к лицу. Бывают хорошие дни, бывают плохие, ведь жизнь - это бешеная гонка, но я ни за что ее не пропущу. Я не задаюсь вопросом, как работает программа. Я просто верю в своего Бога, участвую в служении АА, посещаю множество собраний, работаю вместе с другими и изо дня в день как можно более старательно применяю принципы Шагов. Я не знаю, что именно помогает мне сохранять трезвость, и даже не пытаюсь выяснить. Главное, это работает уже достаточно много дней, так что, думаю, завтра я снова попробую этим воспользоваться.

(8)

ПОТОМУ ЧТО Я – АЛКОГОЛИК

Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»

По-моему, я всегда задавалась вопросом, кто я такая. Детство мое прошло в сельской местности, в уединении, и я сочиняла разные истории, выдумывая саму себя, а также воображаемых партнеров для игр. Позже, когда мы переехали в большой город, и я оказалась среди других детей, я чувствовала себя одиночкой, отверженной. Несмотря на то, что по мере взросления я научилась соответствовать культурной норме, в глубине души я все равно ощущала себя не такой, как все.

Алкоголь помогал мне. По крайней мере, я так думала, пока не разглядела ту тягостную тень длиной в тридцать лет, которую он бросил на мою жизнь. Я открыла для себя спиртное в колледже, и, хотя поначалу пила нечасто (не было возможности), зато, как только начинала, продолжала, пока оставалась хоть какая-нибудь выпивка. Это был рефлекс. Не помню, чтобы мне нравился вкус алкоголя, но нравилось, что он, казалось, возвращает меня к жизни и наделяет способностью разговаривать во время свидания или вечеринки. Он вытаскивал меня из дыры, которую я в себе ощущала, и делал ниже стену, которую я воздвигала между собой и любым человеком или ситуацией, заставляющими меня чувствовать себя неуютно.

На протяжении десяти лет, пока я училась в колледже и аспирантуре и меняла разные работы, я пила лишь время от времени, так что считать себя человеком, иногда выпивающим в компании, было достаточно легко. Оглядываясь назад, я вижу, что алкоголь помогал мне создавать образ утонченной городской женщины, ослабляя ощущение того, что

я — отсталая сельская девчонка. Я изучила высококачественные вина и тщательно их подбирала для гурманских блюд, которые научилась готовить. Прочитала, какие спиртные напитки принято подавать по различным поводам. Приобрела привычку добавлять в мартини капельку сухого вермута. При этом росла моя устойчивость к алкоголю: сначала меня от него тошнило, или же я отключалась, но со временем я обрела способность поглощать все большее количество без видимых отрицательных последствий. Не считая похмелья наутро.

За благополучным фасадом моя реальная жизнь, казалось, находилась вне пределов досягаемости. Я хотела считать себя взрослой, но внутри чувствовала себя маленькой и беспомощной, едва существующей. Я, бывало, смотрела на своих друзей — очаровательных, интересных, славных людей, — пытаясь по их отношению определить, какая я. Если они видят во мне что-то, что вызывает у них желание со мной общаться, значит, у меня есть что дать людям. Но их любовь ко мне не могла заменить любви к самой себе; она не заполняла пустоту внутри меня.

Итак, я продолжала фантазировать, только теперь мои мечты подпитывал алкоголь. В них я совершала великие открытия, получала Нобелевскую премию в области медицины и литературы. Предметом мечтаний всегда было нечто отдаленное, находящееся в каком-то другом месте. Поэтому в поисках себя я не раз пробовала лечение расстоянием. Когда мне предложили работу в Париже, я ухватилась за эту возможность. Я собрала чемодан, оставила квартиру своему парню и отправилась туда с мыслью, что наконец-то найду свой настоящий дом и настоящую себя.

Там я начала пить ежедневно, аргументируя это тем, что во Франции прием пищи, само собой, должен сопровождаться вином. А после обеда с вином принято пить ликеры.

Мои дневники и письма свидетельствуют о том, что ближе к концу вечера мой почерк становился хуже, потому что я писала и пила одновременно. Именно там начала проявляться моя зависимость от алкоголя. После работы, направляясь на занятия, я стала заходить в какое-нибудь бистро, чтобы выпить для храбрости рюмку коньяка. Моя потребность в этом акте пересиливала то смущение, которое испытывала женщина в 50-х, пьющая в одиночестве. Однажды во время отпуска я поехала навестить своих друзей, живущих в Шотландии. Это было неторопливое путешествие через сельскую местность Англии и Уэльса. Те бутылки коньяка и ликера «бенедиктин», которые я везла им в подарок, я выпила в номерах разных отелей за много миль до конца поездки. Это позволяло мне обходиться без пабов.

Европа не произвела в моей жизни такой перемены, которая наладила бы ее, поэтому я снова отправилась на запад. В Кембридже я впервые дала себе обещание меньше пить – то самое новогоднее обещание, которое я повторяла более десяти лет, в то время как мое пьянство все усугублялось, а жизнь все ухудшалась. Алкоголь поработил меня. Я попала в его кабалу, хотя и продолжала уверять саму себя, что употребление мной спиртного – удовольствие и осознанный выбор.

У меня начались провалы в памяти – пробелы в моей жизни, когда многие часы оказывались исчезнувшими, потерянными. В первый раз это случилось после одного званого обеда, который я устроила. На следующее утро я проснулась, не помня, что проводила гостей и сама пошла спать. Я обошла свой дом в поисках зацепок. На столе стояли десертные блюда и кофейные чашки. Бутылки и стаканы были пусты. (У меня была привычка допивать все остатки). Последний момент, который я помнила, был где-то во время обеда. Закончили ли мы его? Но вот же тарелки. Я мучилась

опасениями, что сделала что-нибудь ужасное, пока не позвонили друзья, чтобы сказать, что они получили большое удовольствие от этого вечера.

Как-то мы плыли с Гваделупы на маленький островок, чтобы устроить там пикник. С корабля мы добирались до берега вплавь. После ланча и большого количества вина я вместе с одним французом, инструктором по лыжам, беседовала с группой мальчиков, направлявшихся со школы домой, пытаюсь объяснить этим жителям тропиков, что такое снег. Я помню, как они хихикали. Следующее из сохранившихся у меня воспоминаний таково: я снова в лагере, на пути в столовую. Очевидно, что я попала туда после того, как вплавь вернулась на корабль, на нем доплыла до порта и, наконец, проехала по острову на расшатанном автобусе. Однако я не запомнила ничего из того, чем занималась в эти несколько часов.

Провалы в памяти учащались, и мне становилось все страшнее. Из счетов за телефонные переговоры я узнавала о том, что поздно ночью звонила в разные отдаленные места. По номерам я могла определить, кому звонила, но что я при этом говорила? Иногда утром я просыпалась рядом с незнакомцем, который привез меня домой после вчерашней вечеринки. Подобные случаи ложились на мою душу тяжким грузом, но я не могла устранить причину – перестать пить. Этот факт подтачивал те крохи самоуважения, которые у меня еще оставались. Я была неспособна контролировать свое пьянство и свою жизнь.

Куда бы я ни собиралась – в театр, на вечеринку, на свидание, а позже и на работу, – мне необходимо было выпить. Я, бывало, выходила из квартиры, замыкала дверь, начинала спускаться по лестнице, но потом возвращалась обратно, чтобы проглотить еще стаканчик, который помогал мне добраться туда, куда я планировала пойти. Алкоголь был

мне нужен для любого дела – чтобы писать, готовить, убирать квартиру, красить стены, принимать ванну.

Когда я рано отключалась и падала в кровать, то просыпалась в четыре или пять утра и делала себе кофе, чтобы начать день. Я обнаружила, что пиво лучше помогает от похмелья, чем апельсиновый сок. Опасаясь, что мои коллеги или студенты почувствуют запах спиртного, я тщательно соблюдала дистанцию. Когда же я вставала поздно и неслась в лабораторию, подкрепившись только кофе, мои руки тряслись так сильно, что невозможно было взвешивать миллиграммы компонентов, необходимых для опытов. Когда во время ланча я оказывалась в компании другого алкоголика, мы могли в тот день так и не вернуться к работе.

Каким-то образом мне все еще удавалось сохранять работу и большинство своих умеренно пьющих друзей, которые настоятельно советовали мне быть аккуратнее с алкоголем. Такие слова только злили меня, но я и сама была обеспокоена. Я спрашивала терапевта, которого посещала, иногда держа в руке бутылку пива, стоит ли мне бросить пить? Он отвечал, что нужно выяснить, почему я это делаю. Я уже пыталась, но мне не удалось найти ответ, пока я не узнала его в АА: потому что я – алкоголик.

В попытках сократить употребление алкоголя я решала не держать его дома и допивала весь оставшийся, снова и снова обещая себе больше не покупать. Затем, возвращаясь домой после работы или вечеринки, я вынуждена была подсчитывать, хватит ли тех денег, что у меня с собой, на бутылку. Винные магазины были почти в каждом квартале, и я их чередовала, чтобы продавцы не заметили, сколько я пью. По воскресеньям, когда они были закрыты, мне приходилось обходиться пивом или крепким сидром из бакалеи.

А ужас все возрастал. Мой внутренний ужас. Со стороны казалось, что со мной все более или менее в порядке, но внутри я день за днем умираю, полная смутных страхов, которые охватывали меня до глубины души. Самым сильным из них был страх, что я – алкоголик. Я точно не знала, что это значит, кроме того, что, будь я им, в конце концов, могла бы оказаться в придорожной канаве, подобно тем пьяницам, которых мне доводилось видеть. И я дала себе очередное новогоднее обещание – полностью отказаться от спиртного, пока не возьму себя в руки, и тогда, говорила я себе, можно будет вернуться к вину и пиву.

С дрожащими руками, трясущаяся всем телом, с раскалывающейся головой, я кое-как прожила первый день, находясь в относительной безопасности своей квартиры, где не осталось алкоголя. Каким-то образом мне удалось протянуть еще пару дней, но воздержание делало меня несчастной. Несмотря на то, что я смогла продержаться это время без спиртного, я ничуть не сомневаюсь, что, если бы не попала в АА, то нарушила бы это обещание, как и прежние, и снова бы начала пить.

Я перестала посещать того терапевта, который не смог сказать мне, почему я пью, и в канун Нового Года пошла на вечеринку в дом своего нового доктора. Через несколько дней занятий в группе он сказал мне: «Ты пьешь даже больше, чем я думал. Ты – алкоголик. Думаю, тебе следует бросить пить, проконсультироваться у специалиста и обратиться в АА».

Я воздерживалась уже три дня и потому запротестовала: «Я – не алкоголик!» Это был мой самый последний акт отрицания.

«Скажи это наоборот», – посоветовал он. «Я – алкоголик». Я произнесла эти слова шепотом, но они прозвучали, как правда. С тех пор я тысячи раз это говорила и чувствовала благодарность. Именно то, что я больше всего боялась признать, впоследствии освободило меня.

Тогда терапевт сказал мне, чтобы я тут же позвонила одной женщине из нашей группы, которая была доктором в штате одной клиники, занимающейся лечением алкоголизма. Я заявила, что позвоню ей завтра, но он настоял, чтобы я сделала это сейчас же и вручил мне телефон.

Когда я спросила эту женщину, алкоголик ли я, она ответила, что, судя по ее наблюдениям, возможно, да, и посоветовала мне переговорить с ее боссом. Я в страхе назначила встречу и пришла на нее. Она перечислила мне симптомы алкоголизма, и оказалось, что у меня все они присутствуют. Затем она дала мне расписание собраний АА и порекомендовала одно из них.

Я отправилась на него. Это была маленькая женская группа. Я продолжала воздерживаться от алкоголя и была напугана. Кто-то меня поприветствовал, и я назвала свое имя. Кто-то принес мне чашку кофе. Все давали мне свои телефонные номера и упрашивали вместо стакана поднимать трубку и звонить им. Они были такие доброжелательные и дружелюбные. Сказали, чтобы я приходила еще.

И я приходила. Много недель я просидела в заднем ряду, храня молчание, пока другие делились своими опытом, силой и надеждой. Я слушала их истории и находила, что они во многом пересекаются с моей – пусть совпадали не все события, зато мы испытывали одинаковые угрызения совести и чувство безнадежности. Я узнала, что алкоголизм – не порок, а болезнь. Это уменьшило мое ощущение вины. Кроме того, я узнала, что мне не нужно бросать пить навсегда, а достаточно день за днем, час за часом просто не выпивать первый стакан. Уж на это я была способна. В комнатах, где проходили собрания, звучал смех, иногда бывали и слезы, но всегда присутствовала любовь, и, когда я смогла впустить ее в свою душу, она помогла мне исцелиться.

Я читала всевозможные книги о своей болезни. В них я нашла подробный анализ прожитой части своей жизни, а

также предсказание, каким будет мой конец, если я продолжу пить. У меня был доступ к хорошей медицинской библиотеке, но через какое-то время я осознала, что генетика и химия моей болезни для меня, алкоголика, бесполезны. Все, что мне нужно о ней знать, что может помочь мне оставаться трезвой и выздоравливать, я узнаю в АА.

Мне повезло, что я жила в городе, где собрания АА проходили в любое время дня и ночи. Здесь я была в безопасности. Именно здесь, за несколько кварталов от дома, я, наконец, нашла ту самую себя, в поисках которой проехала тысячи миль. Надписи на стенах, поначалу вызывавшие у меня содрогание, превратились для меня в жизненные истины: «Каждый раз – только один день», «Не напрягайся», «Живи проще», «Живи и давай жить другим», «Доверься Богу», «Молитва о спокойствии».

Преданность Сообществу и служение были важными условиями выздоровления. Мне сказали, что нам нужно делиться тем, что мы имеем, чтобы его сохранить. Сначала я готовила кофе, позже пошла добровольцем в интергруппу – дежурить на телефоне в вечернюю смену. Я отвечала на звонки по Двенадцатому Шагу, выступала на собраниях, исполняла различные обязанности в группе. И постепенно начала открываться миру. Сначала я лишь слегка приоткрыла дверцу своей души, держась за ручку, чтобы захлопнуть ее, если станет страшно. Но мои страхи тоже уходили. Я обнаружила, что могу, находясь здесь, среди разных людей, открыто общаться с ними благодаря нашему общему прочному основанию. Затем я снова начала выходить в свет, неся с собой эту силу.

Оказалось, теперь я способна делать без алкоголя кучу вещей – писать, отвечать на звонки, обедать в ресторане, ходить на вечеринки, заниматься любовью, проживать дни и вечера. Засыпать ночью и наутро просыпаться готовой к но-

вому дню. Я была удивлена и горда, когда смогла продержаться без выпивки неделю, потом - месяц. Так я прошла трезвой через события целого года - свой день рождения, Рождество, неприятности, успехи, всю ту мешанину, из которой состоит жизнь.

Мое здоровье пришло в норму, я стала чувствовать себя хорошо и вновь обрела способность к восприятию окружающего мира. Я начала слышать тихий шелест листьев на ветру осенью, ощущать прикосновение снежинок на своем лице, видеть первые молодые листочки весной.

Затем я начала выздоравливать эмоционально и испытывать чувства, которые уже давно были похоронены так глубоко во мне, что атрофировались. Какое-то время я витала в розовых облаках. Потом год плакала, еще год – злилась. Вернувшись, мои чувства начали сокращаться до нормальных размеров.

Однако важнее всего, что я исцелилась духовно. На путь выздоровления меня привели Шаги. Я признала, что бессильна перед алкоголем, что моя жизнь стала неуправляемой. Так я прошла через двери программы. Затем я поверила, что Сила, превышающую мою собственную, может вернуть мне здравомыслие. Наконец, я приняла решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как я его понимаю. Много лет назад в поисках себя я исследовала множество религий и отвергла их, потому что они проповедовали веру в некое патриархального Бога, а это мне не подходило. Мне сказали, что Анонимные Алкоголики – программа духовная, а не религиозная. Несмотря на годы блужданий во мраке во мне оставалась искра духовности, которая помогала мне выжить, пока я не обрела АА. Тогда, подпитываемая программой, моя внутренняя сила стала расти, пока не заполнила ту пустоту, которую я так долго в себе ощущала. Шаг за шагом я двигалась к духовному пробуждению. Шаг

за шагом я расчищала завалы прошлого и училась жить в настоящем.

Теперь АА – это мой дом, и он – повсюду. Я хожу на собрания, когда путешествую по стране или за границей, и все эти люди – моя семья. На двадцать восьмом году трезвости, когда я пишу это, я изумляюсь, оглядываясь назад, вспоминая ту женщину – или ребенка, – какой я была тогда, и видя, как далеко я отошла от той пропасти. Анонимные Алкоголики дали мне возможность перейти от фантазий о том, что я могла бы сделать в жизни, к реальному проживанию ее день за днем. Совершив первый в своей жизни переезд, не имеющий целью лечение расстоянием, я покинула город и поселилась в сельской местности. Я оставила свою исследовательскую работу и превратилась в садовника. Я обнаружила, что я – лесбиянка и люблю женщин. Сейчас я осуществляю свою давнюю мечту – пишу художественные произведения, которые публикуются. Но все это – мои действия, аспекты той жизни, которую я веду в трезвости.

Самое же ценное открытие заключается в том, кто я *есть* на самом деле – как и все люди, существо, очень далекое от того, кем я себя воображала.

То самое ощущение своей непохожести на других, которое так долго отравляло мое существование, исчезло, когда я увидела нити, связывающие всех нас. Когда мы делимся своим опытом и чувствами, меня впечатляет именно то, в чем мы схожи. Наши различия – не более чем восхитительные блики на поверхности, подобные разноцветным костюмам, и я наслаждаюсь ими. Но теперь мне ясна общность нашей человеческой природы. Я поняла, что все мы – едины, и больше не чувствую себя одинокой.

МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ

Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. С редкой пронизательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.

Как человек с хорошей семьей, прекрасным домом, отличной репутацией, занимающий важную должность в крупном городе, может стать алкоголиком?

Как я позже узнал в Сообществе Анонимных Алкоголиков, алкоголь не признает различий в экономическом положении, социальном и деловом статусе и образовании.

Подобно большинству американских мальчишек, я вырос в семье среднего достатка, ходил в бесплатные школы, вел обычную для маленького городка на Среднем Западе жизнь, работая неполный день и немного занимаясь спортом. Желание преуспеть в меня вселяли мои родители-скандинавы, переехавшие в эту страну великих возможностей. «Будь всегда занят какой-нибудь созидательной деятельностью». После школы и на каникулах я брался за разнообразную работу, пытаюсь определить, что для меня наиболее привлекательно в качестве объекта труда всей жизни. Затем реализацию моих планов отсрочила военная служба, а после нее – необходимость получить образование. Потом я женился, начал свою деловую карьеру, родились дети. Моя история не очень отличается от историй тысяч других молодых людей моего поколения. В ней нет ничего и никого, что или кого можно было бы винить в моем алкоголизме.

Из-за стремления двигаться вперед и преуспевать я в течение многих лет был слишком занят, чтобы вести активную светскую жизнь. Я жалел на это время, а также деньги на спиртное. На деле, я боялся окунуться в эту среду, опасаясь,

что все закончится так же, как и у многих виденных мной в армии людей, которые чрезмерно увлекались алкоголем. Я не переносил тех, кто пьет, в особенности тех, кто пил так много, что это отражалось на их работоспособности.

Со временем я стал членом правления и директором одного из крупнейших коммерческих банков страны. Мне удалось добиться общенационального признания в своей профессиональной сфере, а также стать членом правления многих важных учреждений, имеющих отношение к общественной жизни города. У меня была семья, которой я мог гордиться; таким образом, я выполнял обязанности добропорядочного гражданина.

Я начал пить только в возрасте тридцати пяти лет, когда уже сделал весьма успешную карьеру. Однако успех привел к тому, что я стал чаще участвовать в светских мероприятиях. Я понял, что многие из моих приятелей, выпивая в компании, получают удовольствие и не наносят явного ущерба ни себе, ни другим. Мне не нравилось быть не таким, как все, поэтому, в конце концов, я начал время от времени присоединяться к ним.

Сначала этим все и ограничивалось. Затем я стал с нетерпением ждать выходных. У меня вошло в привычку ежедневно пить коктейли после обеда. Постепенно количество употребляемого мной спиртного возрастало, и поводы для выпивки находились все чаще: трудный день, тревоги, напряжение, плохие и хорошие новости. Почему мне стало требоваться все больше алкоголя? Пугало, что спиртное заменяло все больше тех вещей, которыми мне действительно нравилось заниматься. Гольф, охота и рыбалка стали не более чем оправданием для чрезмерно обильных возлияний.

Я давал обещания себе, семье, друзьям – и нарушал их. Короткие периоды трезвости оканчивались тяжелыми запоями. Я пытался скрывать, что пью, отправляясь в такие мес-

та, где нереально было встретить кого-нибудь из знакомых. Меня постоянно мучили похмелье и угрызения совести.

Следующим моим шагом было начать прятать бутылки и находить предлоги для поездок, чтобы пить безо всяких ограничений. Алкоголизм – болезнь хитрая, коварная и могущественная; постепенное возрастание частоты и количества, а также последствия этого для пьющего очевидны для всех, кроме него самого.

Когда мое пьянство стало настолько заметным, что люди начали мне об этом говорить, я изобрел ряд способов тайно выпивать на стороне. Частью схемы были «репетиции» – остановки в барах по дороге туда, где подают спиртное, и на обратном пути. Мне всегда было мало алкоголя, вечно хотелось еще. Это пагубное пристрастие мало-помалу начало доминировать над всей моей деятельностью, особенно во время путешествий. Планирование пьянок стало для меня важнее любых других планов.

На многих мероприятиях я старался воздерживаться, но при этом чувствовал себя несчастным и обделенным. Обращался за помощью к психиатру, но, разумеется, не желал с ним сотрудничать.

Я жил в постоянном страхе, что меня арестуют за вождение в нетрезвом состоянии, поэтому иногда пользовался такси. Потом у меня появились провалы в памяти, которые тоже служили источником беспрестанного беспокойства. Просыпаться дома, не зная, как сюда добрался, и осознавая, что был за рулем – это была настоящая пытка. Меня приводило в отчаяние, что я не помню, где был и что делал.

Теперь у меня появилась потребность выпивать в полдень – сначала пару стаканов, затем – больше и больше. У меня был гибкий график, поэтому мое присутствие в офисе было не всегда обязательным. Я стал рассеянным и иногда возвращался на работу, когда в этом не было нужды. Это

меня беспокоило. В последние два года своего пьянства я полностью изменился, превратившись в циничного, нетерпимого и высокомерного человека, совершенно непохожего на обычного меня. Именно в этот период у меня появились обиды. Я обижался на всех и каждого, кто смел мешать моим планам и препятствовал мне поступать так, как я хотел – в особенности, если это касалось алкоголя. Я был полон жалости к себе.

Я никогда не узнаю, скольким людям сделал больно, скольких друзей обидел; никогда не почувствую всю глубину унижения, которое испытала моя семья, и беспокойства моих коллег по бизнесу. Я до сих пор удивляюсь, встречая людей, которые говорят мне: «А ты ведь уже давно не пьешь, не так ли?» Меня изумляет тот факт, что я не знал, что эти люди видели, как далеко зашло мое пьянство. Вот где болезнь оставляет нас в дураках. Мы думаем, что можем пить сколько угодно, и никто не будет знать. На самом же деле знают все. Нам удастся обмануть только самих себя. Мы готовы подыскивать аргументы и оправдывать свое поведение, выходя за всякие разумные пределы.

Мы с женой всегда поощряли своих детей приглашать друзей домой, когда угодно; но после нескольких инцидентов с пьяным отцом они исключили наш дом из числа мест, где можно провести время с друзьями. Тогда это меня особо не волновало, ведь я был слишком занят выдумыванием предлогов для отлучек, чтобы встретиться с собутыльниками.

Мне все время казалось, что жена становится все более нетерпимой и ограниченной. Каждый раз, когда мы вместе где-нибудь бывали, она, похоже, прилагала все свои силы, чтобы не дать мне выпить больше одного стакана. А какому алкоголику этого достаточно? После каждой вечеринки она говорила, что не понимает, как я мог до такой степени опьянеть от одного стакана. Конечно, она не понимала, каким

хитрым может быть алкоголик и на что он готов пойти, чтобы удовлетворить ту навязчивую потребность в последующих порциях, которая возникает после первой. Не понимал этого и я.

В конце концов, друзья, наученные опытом, стали все реже и реже нас приглашать.

За два года до моего прихода в АА жена отправилась в длинное путешествие и написала мне, что не сможет вернуться домой, если я не буду что-то делать со своим пьянством. Естественно, для меня это было шоком, но я пообещал завязать, и она вернулась. Год спустя, во время нашего совместного отпуска, она собрала вещи и хотела ехать домой, потому что я слишком много пил. Я уговорил ее не делать этого, пообещав не пить, по меньшей мере, год. Однако через два месяца я снова нарушил обещание.

Следующей весной она просто оставила меня в полном замешательстве относительно того, куда она исчезла, надеясь тем самым привести меня в чувство. Через несколько дней ко мне зашел адвокат и объяснил, что мне необходимо что-то делать, так как она не сможет ко мне вернуться, пока я веду такой образ жизни. И снова я пообещал, что изменюсь. Нарушенные обещания, унижение, безнадежность, беспокойство, волнение – и этого все равно было недостаточно.

У алкоголика наступает такое время, когда он не хочет больше жить, но боится умирать. Ты приходишь до критической точки, когда решаешь принять какие-нибудь меры для борьбы со своим пьянством – попробовать хоть что-нибудь. И тогда, в отчаянии, наконец, принимаешь помощь и предложения, которые некогда упорно отвергал.

Я окончательно утвердился в решении что-то делать, когда моя дочь, после того как я напился и испортил жене день рождения, сказала: «Иди в Анонимные Алкоголики или

куда угодно еще!» Конечно, мне уже не раз давали такой совет, но, подобно всем алкоголикам, я хотел самостоятельно справиться со своей проблемой; на самом деле это означало, что я не хотел, чтобы что-нибудь мешало мне пить. Я пытался найти более легкий и удобный путь. К тому времени мне трудно было представить, как можно жить без алкоголя.

Однако я достиг своего дна. Я осознал, что падаю все ниже и ниже. Я сам был несчастен и делал несчастными всех, кому я был небезразличен. Мое тело больше не могло терпеть. Холодный пот, шалящие нервы, бессонница – все это становилось невыносимым. Душе моей тоже не было покоя из-за страха, напряжения и кардинально изменившейся жизненной позиции. Так жить было нельзя. Пришло время принять твердое решение, и я, согласившись на предложение семьи вызвать ко мне кого-то из Анонимных Алкоголиков, почувствовал облегчение, хотя до ужаса боялся и чувствовал, что это – конец.

На следующий день, рано утром, пришел мужчина, адвокат, чье имя было мне хорошо известно. За тридцать минут я понял, что АА – то, что мне нужно. Большую часть дня мы наносили визиты разным людям, а вечером сходили на собрание. Не знаю, что я ожидал увидеть, но уж точно не группу людей, беседующих о своих проблемах с алкоголем, с легкостью обсуждающих личные трагедии и в то же время получающих удовольствие от жизни.

Тем не менее, услышав несколько историй о тюрьмах, психбольницах, распавшихся семьях, банкротстве, я засомневался, действительно ли я – алкоголик. В конце концов, я начал пить не в юности, поэтому мной пока руководили стабильность и зрелость. Обязанности оказывали на меня сдерживающее влияние. У меня не было столкновений с законом, хотя их должно было быть много. Я еще не потерял ни

работу, ни семью, хотя в обеих сферах наступил кризис. Мое финансовое положение не пошатнулось.

Могу ли я быть алкоголиком, если в моей жизни не случилось таких ужасающих катастроф, о которых я слышал на собраниях? Первый из Двенадцати Шагов АА дал мне очень простой ответ. «Мы признали, что бессильны перед алкоголем; признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Здесь не говорится, что мы должны десять, пятьдесят или сто раз попасть за решетку. Здесь не сказано, что мы должны потерять одну работу, пять или десять. Здесь не подразумевается, что мы должны остаться без семьи. Здесь не имеется в виду, что мы должны, в конце концов, очутиться в придорожной канаве и пить дешевое спиртное. Этот Шаг просто предлагал мне признать свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость моей жизни.

Вне всяких сомнений, я был бессилён перед алкоголем, и моя жизнь, на мой взгляд, стала неуправляемой. Дело было не в том, как далеко я зашел, а в том, к чему я двигался. Для меня было важно увидеть, что алкоголь со мной сделал, и будет делать дальше, если я не прибегну к посторонней помощи.

Сначала, осознав, что я – алкоголик, я испытал шок; но тот факт, что есть надежда на выздоровление, облегчил процесс. Раньше меня приводило в замешательство, что я напиваюсь, даже когда твердо намереваюсь остаться трезвым; теперь моя задача упростилась. Когда оказалось, что мне больше *не нужно* пить вообще, мне стало гораздо легче.

Мне сказали, что я должен желать трезвости ради самого себя, и я убежден, что это правда. Когда человек впервые приходит в АА, у него на это может быть много причин; но в долгосрочной перспективе он должен сам хотеть сохранять трезвость и жить по программе.

Мне с самого начала понравилось в программе АА буквально все. Например, описание алкоголика как человека,

который обнаружил, что алкоголь создает помехи в его социальной или деловой жизни. Мне была понятна идея об аллергии на спиртное, потому что у меня аллергия на пыльцу определенных растений, а у некоторых членов моей семьи – на определенные продукты. Что может быть разумнее предположения, что у некоторых людей, в том числе и у меня, аллергия на алкоголь?

Объяснение, что природа алкоголизма как болезни двойственна, так как он – это аллергическая реакция организма и одержимость разума, прояснило для меня ряд вопросов, которые меня озадачивали. С аллергией ничего поделать нельзя. В силу каких-то причин наши тела больше неспособны усваивать алкоголь. *Почему* это так, неважно; *факт* состоит в том, что одна порция спиртного запускает в нашем организме реакцию, которая потребует большего количества. Для нас один стакан – это слишком много, а сотня стаканов – недостаточно.

Идею об одержимости разума понять было несколько труднее. Но ведь у всех есть разнообразные навязчивые стремления. Просто у алкоголика они гипертрофированы. Со временем у него развивается жалость к себе и обида на каждого, кто мешает ему пить. Нечестность, предубежденность, эгоизм, враждебность по отношению к любому, кто смеет ему противоречить, тщеславие, критичность – эти отрицательные черты проявляются у алкоголика постепенно и становятся частью его жизни. Страх и напряжение неизбежно приводят к тому, что он стремится их ослабить, а алкоголь на какое-то время помогает это сделать. Я не сразу осознал, что Двенадцать Шагов АА предназначены помочь нам исправить эти изъяны характера, что способствует избавлению от тяги к спиртному. Шаги, которые для меня – духовный образ жизни, скоро стали означать честное мышление, а не принятие желаемого за действительное, а также

восприимчивость, готовность пробовать новое и способность верить. Они подразумевают терпение, терпимость, смирение, а главное – веру в то, что Сила, превышающая мою собственную, может мне помочь. Я предпочитаю называть эту Силу Богом.

Мне было проще работать по программе, потому что я был готов делать все, что мне говорят. Изучать литературу АА – не просто читать. Мне рекомендовали ходить на собрания, и я до сих пор это делаю при любой удобной возможности, где бы ни находился – в своем городе или в каком-то другом. Посещение собраний никогда не было для меня рутинной или обязанностью. Они расслабляют и освежают меня после трудного дня. Мне советовали: «Проявляй активность», поэтому я помогал Сообществу, чем только мог, и до сих пор помогаю.

Получать духовный опыт – для меня это означало следующее: ходить на собрания; наблюдать, как люди собираются вместе, чтобы помогать друг другу; слушать, как зачитывают Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций; слушать

Молитву Всевышнему, исполненную великого значения – «Да будет воля Твоя, не моя». Слова «духовное пробуждение» скоро стали означать, что нужно каждый день стараться быть немного более чутким, внимательным и обходительным по отношению к людям, с которыми я контактирую.

У большинства из нас на исправление совершенных ошибок уйдет вся оставшаяся жизнь, но мы можем начать прямо сейчас. Если мы будем просто оставаться трезвыми, это само по себе уже будет возмещением ущерба многим людям, которых мы обидели своим поведением в пьяном виде. Иногда искупление вины подразумевает совершение того, что мы могли сделать, но не стали из-за своего пьянства – выполнение своих гражданских обязанностей, таких как жертвование денег в пользу общественных фондов, Красно-

го Креста, участие в деятельности образовательных и религиозных учреждений, в зависимости от наших возможностей и энергичности.

Я отчаянно, усердно старался понять, что от меня требуется как от члена АА, выполнять это и как можно быстрее пройти все двенадцать шагов. Поэтому я рассказал всем знакомым, что присоединился к Сообществу; что не знаю, чего там от меня хотят, но, как бы то ни было, это для меня самое важное в жизни; что трезвость значит для меня больше, чем что-либо иное в нашем мире. Она настолько важна, что должна стоять на самом первом месте.

В АА бытует множество коротких фраз и выражений, полных здравого смысла. «Сначала – главное». То есть лучше решать те проблемы, которые стоят перед нами непосредственно сейчас, а потом уже – все остальные, чтобы не запутаться в своих мыслях и действиях. «Не напрягайся». Расслабься немного. Старайся внутри быть довольным собой. Ни один человек не может нести на своих плечах все бремя мира. Проблемы бывают у всех. Напившись, ты их не решишь. «Двадцать четыре часа в сутки». Сегодня – тот самый день.

Искусство жить заключается в том, чтобы проживать каждый день как можно более полно. Вчера уже ушло, и мы не знаем, будем ли живы завтра. Если мы хорошо проживем сегодняшний день, и для нас настанет завтрашний, тогда велики шансы, что и его мы проживем хорошо. Так зачем беспокоиться?

В АА нам предлагают такой образ жизни, к которому нам всегда следовало бы стремиться. «Дай нам спокойствие принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что можем, и мудрость отличить одно от другого». Эти мысли становятся частью нашей повседневной жизни. Они означают не отстранение, а признание определенных основных принципов жизни.

Тот факт, что АА – программа духовная, не пугал меня и не рождал у меня никаких предубеждений. Я просто не мог себе позволить такую роскошь, как предубежденность, ведь я уже пробовал идти собственным путем и потерпел поражение.

Когда я пришел в АА, у меня была всего одна цель – обрести трезвость и придерживаться ее. Я не знал, что найду здесь намного больше, но почти сразу же мне начало открываться новое, совершенно иное видение мира. Каждый день кажется мне намного более продуктивным и вызывает чувство большего удовлетворения. Я получаю от жизни все больше и больше наслаждения. Я нахожу скрытое удовольствие в самых простых вещах. Жить только ради сегодняшнего дня – приятное приключение.

Главное же мое чувство – это благодарность к АА за мою трезвость, которая так много значит для моей семьи, друзей и партнеров по бизнесу, потому что Бог и АА смогли сделать для меня то, что я не мог сделать для себя сам.

КАНАТОХОДЕЦ

Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.

В моей семье выпивка была неотъемлемой частью жизни. У нас пили все мужчины. Отец был сильно пьющим, позже такими стали и мои братья. Считалось, что, пока человек держится на работе, не слишком часто доставляет неприятности семье и друзьям и не попадает в беду, он имеет право регулярно пить. Употребление спиртного было частью взросления. Думаю, мне и в голову не приходило, что мне не следует пить.

Мое воспитание было консервативно религиозным, и меня отправляли в религиозные школы, то есть я жил в некотором удалении от дома. Поскольку я был сообразительным и хорошо занимался, то стал кем-то вроде учительского любимчика. В результате я стал серьезным, стеснительным, несколько заученным ребенком, а затем – подростком, которому трудно было найти общий язык с однокашниками. Так что по приезду в колледж я уже был потенциальным алкоголиком. Я с самого начала влюбился в алкоголь. Несмотря на то, что мне не особенно понравился его вкус, я пришел в восторг от эффекта. Он помогал мне скрывать свои страхи; для застенчивого юноши-одиночки способность общаться была почти чудесным даром.

В это же время меня стал мучить вопрос о собственной сексуальной ориентации. Мысль о том, что я – гомосексуалист (слово «гей» тогда не было в ходу), была для меня просто чудовищной. Алкоголь помогал мне забыться. Кроме того, он давал возможность маскироваться, ведь, когда ты пьян, люди не удивляются твоей неспособности или неже-

ланию завязывать отношения с женщинами. Моя внутренняя борьба продолжалась многие годы, в течение которых я безуспешно ходил на свидания и притворялся.

Когда я, наконец, решил действовать сообразно собственным желаниям, мои чувства вины и стыда усугубились, как и мое пьянство. Теперь мне приходилось скрывать не только свои мысли, но и поведение. Я вечно пытался создать себе имидж консервативного, мужественного холостяка с низким голосом и загадочным, возможно, трагичным, но непременно гетеросексуальным любовным опытом. В конце концов, у меня образовалось две отдельные, совершенно разные жизни – гея, имеющего соответствующих друзей и интересы, и правильного мужчины, чьи друзья и интересы были совсем иными.

Удерживая равновесие на этом канате, я в то же время пытался построить прочную карьеру. После колледжа я поступил в юридический университет, где ежедневное употребление алкоголя стало для меня нормой. Я оправдывался сам перед собой тем, что несколько стаканов помогают мне расслабиться и «сосредоточиться» на учебе. Тем не менее, мне удалось успешно доучиться и впоследствии получить несколько престижных должностей. Скоро я понял, что мне нельзя пить днем; если я пропускал за ланчем стаканчик, то остаток дня был потерян. Вместо этого я дожидался конца рабочего дня и тогда наверстывал упущенное.

Когда я начал работать в юридической конторе, в моей уже и так разделенной жизни появилась третья сторона. Теперь мне приходилось поддерживать отношения не только со своими друзьями – геями и обычными друзьями, но и с клиентами, коллегами и компаньонами. Нет необходимости говорить, что по мере усиления своего пьянства я все больше запутывался. Наконец, напряжение стало слишком огромным. У меня сложились серьезные любовные отноше-

ния, и я решил, что не буду больше поддерживать обман, сменю сферу своей деятельности и займусь преподаванием.

Какое-то время все шло хорошо. Однако мое движение к активному алкоголизму мало-помалу ускорялось. Несколько лет назад у меня случился первый провал в памяти.

Тогда я сказал себе, что, если это еще раз произойдет, я перестану пить. И это произошло, а потом – еще и еще, но я не перестал. У меня всегда были наготове какие-нибудь объяснения, предлоги или аргументы, чтобы оправдаться, почему я продолжаю. Со временем моя личность стала регулярно претерпевать изменения, когда я бывал пьян. Я всегда был остер на язык; выпивая, я часто становился язвительным. В другой раз я мог быть очень милым и нежным, иногда даже слишком. Люди никогда не знали, что я скажу или сделаю.

Через несколько лет я превратился в пьяницу, у которого каждый вечер были провалы в памяти. Мой возлюбленный тоже сильно пил, и я начал сравнивать свое пьянство и его. Я убеждал себя, что у меня не может быть проблемы с алкоголем, потому что он временами пил больше меня. Я даже посоветовал ему попробовать АА. Когда же он действительно пошел в Сообщество, я делал все возможное, чтобы его старания обрести трезвость не увенчались успехом – его выздоровление представляло бы очевидную угрозу моему пьянству, хотя я этого и не признавал. В конце концов, напряжение стало слишком большим, и мы расстались, но я успел подорвать процесс его выздоровления.

Мое движение вниз продолжалось. Большинство моих друзей не желали мириться с моим поведением – словесными, а порой и физическими оскорблениями, ночными телефонными звонками, забытыми приглашениями и эгоистичным равнодушием ко всему, кроме собственной потребности в выпивке. Тех немногих, кто от меня не отвернулся, я

своими обидами и усиливающейся паранойей оттолкнул от себя. Я вычеркивал людей из своей жизни, отказываясь им перезванивать и игнорируя их при случайной встрече. На последнем этапе моего пьянства со мной были готовы общаться лишь двое человек; оба сами были пьяницами, и их мои действия не удивляли.

Когда я пил вне дома, со мной все чаще происходили неприятности. Я выкидывал неуместные фокусы на вечеринках и при общении с людьми по работе – как с мужчинами, так и с женщинами. В других случаях я просыпался избитым, или без часов или бумажника, или в компании незнакомцев, чьих имен не помнил и не хотел знать. Бывали и неизбежные травмы, и несчастные случаи. Меня выкидывали из баров, потому что, чтобы заплатить за спиртное, на которое у меня не оставалось денег, я воровал чаевые или сдачу у барменов и других клиентов. Бывало, меня принуждали уйти, потому что я затевал ссоры.

Как следствие, я принял, казалось бы, логичное решение не пить вне дома. Теперь я это делал по большей части в одиночестве. После работы я за обедом выпивал несколько рюмок чего-нибудь покрепче и отправлялся домой. Придя, заглядывал на кухню, чтобы взять стакан, лед и миксер. Потом шел в спальню, где у меня хранились бутылки с джином и водкой, и «читал», а тем временем лед таял, миксер выдыхался, стакан иногда разбивался. Каждую ночь я напивался до беспамятства. Особенно тяжело было, когда среди ночи приходилось, покачиваясь и стараясь не спотыкаться, тащиться в винный магазин или бар, потому что я не рассчитал количество алкоголя, и он кончился.

Мне было все труднее заниматься чем-нибудь, кроме работы и пьянства. Я боялся пользоваться общественным транспортом и даже ходить по улицам. У меня были постоянные боли в животе, и мой доктор обнаружил у меня ряд

кишечных расстройств. Несмотря на то, что я редко пил за пределами своего дома, тело мое было покрыто синяками, потому что я часто падал, когда отключался. Я никогда не носил рубашки с короткими рукавами, даже летом, иначе люди спрашивали бы меня, откуда у меня синяки. Однажды утром я проснулся, не чувствуя одной ноги, и оказалось, что я, пока был дома и «в отключке», каким-то образом повредил себе два спинных диска.

Последние четыре года я жил один в небольшом доме. Потолок в одной из комнат обрушился, и повсюду была штукатурка, покрывая мусор и газеты, разбросанные по полу. Пустые упаковки от продуктов, пивные банки, бутылки, грязная одежда валялись там, куда я их кинул. В доме было ужасно много мышей, поэтому я завел кота, но не заботился о том, чтобы за ним убирать. Неудивительно, что у меня редко бывали посетители, а соседи старались меня избегать.

Последние несколько месяцев были наполнены страхом и жалостью к себе. Я все чаще размышлял о самоубийстве, но боялся смерти. Я помню, как думал, что такая жизнь будет тянуться и тянуться, ничуть не улучшаясь, медленно растворяясь в небытии.

Потом я начал слышать тихие голоса и пришел к убеждению, что в моем доме живут какие-то люди. Я их не видел, не считая того, что иногда улавливал уголком глаза какое-то движение, и потому заключил, что они маленькие и живут где-то в стенах или под лестницей. Я слышал, как они строили планы моего убийства. Бывали ночи, когда я шел спать с ножом в руке, чтобы защитить себя. В другие ночи я запирался в ванной, чтобы они до меня не добрались. Как-то ночью я оставил на каминной полке рюмку водки, чтобы они напились и оставили меня в покое.

Затем произошло чудо. Однажды вечером я решил пропустить в баре стаканчик и пойти напрямиком домой. Выпив

его, я направился к дому. Следующее, что я помню — как проснулся на следующее утро рядом с незнакомцем, которого где-то подцепил. Очевидно, впав в беспамятство всего от одного стакана, я действовал на автопилоте и устроил кутеж. Выражение отвращения и жалости на лице незнакомца дало мне тот самый толчок, который был нужен. Я внезапно осознал, что вся моя жизнь — полное сумасшествие, что мое пьянство не поддается контролю и что я — либо алкоголик, либо кандидат на попадание в местную психушку. Не желая, чтобы меня закрыли там, я решил попробовать АА.

Я позвонил своему бывшему возлюбленному, и он свел меня с человеком, который отвел меня на мое первое собрание. Несмотря на то, что я едва ли что-нибудь помню о том собрании, я услышал две фразы, которые врезались в мою память. Первая была такой: «Тебе больше не нужно пить». Это стало для меня настоящим откровением. Долгое время я полагал, что алкоголь — одна из немногих хороших вещей, оставшихся в моей жизни. Каждый день я с нетерпением ждал вечера, чтобы выпить первый стакан, и считал, что именно спиртное поддерживает мое существование. Я должен был пить, чтобы выжить, не говоря уже о том, чтобы получить какое-то утешение. И вот люди, находящиеся в одной лодке со мной, говорят мне, что мне не нужно пить. Думаю, в тот вечер я им не поверил, но получил достаточно надежды, чтобы не пить остаток дня.

Второе, что я услышал, было: «Тебе больше не нужно быть одному». И это тоже стало откровением. Я много лет отвергал друзей, возлюбленных, семью, Бога, и был отвергнут ими. Я был одинок и напуган. Моя жизнь ограничивалась работой и бутылкой, и работа оставалась на сцене только потому, что она была мне необходима, чтобы купить бутылку. Изоляция и одиночество, которые принес мне алкоголизм, давили на меня. После этих слов с моих плеч сва-

лился огромный груз страха. Опять-таки, я не уверен, что полностью поверил в это, но определенно впервые за многие годы почувствовал надежду.

Я не испытал к АА любви с первого взгляда. Тот человек, который привел меня на первое собрание, позже стал моим первым спонсором, и ему пришлось мириться с моими возражениями, доводами, вопросами и сомнениями – всем тем, что мог ему выдать тренированный, но запутавшийся ум юриста. Он был мягок со мной, своих взглядов не навязывал. Ему хватило здравого смысла, чтобы понять, что я так боюсь и так привык быть один, что не перенесу жесткого подхода. Он выслушивал мои вопросы, отвечал на некоторые, про другие говорил, что я сам могу дать наилучший ответ. Он отказывался спорить со мной, зато был готов объяснять и делиться собственным опытом. Я попросил его стать моим спонсором, когда еще не знал, чем он зарабатывает на жизнь, а когда выяснил, что он – священник, почувствовал, что не могу прекратить с ним общение.

Мой алкоголизм и образ жизни привели меня к отрицанию тех представлений о религии и Боге, которые мне прививали в детстве, и я не искал им замены. Вместо этого я превратился в агностика, сомневающегося в существовании Бога, но боящегося это озвучить, чтобы не ошибиться. Жалея себя и ощущая себя жертвой обстоятельств, я сомневался, что есть какой-то любящий Бог; если же Он есть, то почему Он посылает на мою голову столько неприятностей? Поэтому я очень настороженно относился к тем членам Сообщества, которые говорили о своей духовной жизни.

Мой спонсор был живым амортизатором моей нетерпимости. Более того, он сказал мне, что, даже если я сомневаюсь в существовании Бога, все в порядке, потому что АА – не религиозное Сообщество, и, чтобы быть его членом, я не обязан придерживаться каких-либо представлений.

Он порекомендовал мне для начала просто признать, что мне не удалось заправить всем миром. Короче, что я – не Бог. Кроме того, он посоветовал мне время от времени пытаться вести себя так, как если бы я верил в Него. Я где-то слышал, что легче сформировать у себя новый образ мышления путем действия, чем новый образ действий путем размышления, и в этом свете «как если бы» приобретало смысл.

Мне казалось, что иногда участники собраний слишком мало общаются со мной, новичком, зато уделяют слишком много внимания своим друзьям и знакомым. Уже готовый обидеться на такое отношение, я поделился своими ощущениями со спонсором. Он предположил, что, если я возьму на себя обязанность готовить кофе для своей группы, то, возможно, обнаружу, что люди стали общительнее. Несмотря на то, что я считал себя слишком особенным, чтобы готовить кофе, я все же решил, что тогда смогу выбирать вкусное печенье, и потому согласился. Мой спонсор снова оказался прав. Люди действительно начали со мной заговаривать, пусть только для того, чтобы пожаловаться на невкусный кофе и печенье. Однако, когда завязывается хоть какой-нибудь разговор, общение часто продолжается.

Я начал работать по Шагам. И, невзирая на то, что, Третий Шаг и все связанное с Богом представляло для меня трудность, у меня стало развиваться чувство доверия к своей группе АА и идеалам Сообщества как к проявлениям Силы, превышающей мою собственную. Хотя я много лет не мог смириться с представлением о Боге, который лично и непосредственно вмешивается в жизни отдельных людей, я смог принять идею о некоей силе, которая наполняет комнаты собраний и вселяет в членов АА чувство безусловной любви. Этого хватило, чтобы в течение долгого времени удовлетворять мои духовные потребности.

Спонсор, который появился у меня позже, провел меня через Восьмой и Девятый Шаги и поддерживал меня, когда я переживал тяжелые времена. Когда моей трезвости шел третий год, я месяц пролежал в кровати из-за того самого повреждения спинных дисков; у меня умер отец; закончились отношения с человеком, которого я любил; среди моих друзей и знакомых начала распространяться эпидемия СПИДа. В результате в течение нескольких последующих лет почти половина моих друзей – геев умерли. В тот год я узнал, что, если я буду просить о помощи, моя Высшая Сила никогда не даст мне того, с чем я не смогу справиться.

Именно в этот период я стал участвовать в обслуживании выше уровня группы. Я помогал основать в своей части города первую группу АА для геев. После того, как я поработал в различных службах, меня избрали представителем по общему обслуживанию. Тогда я еще ничего не знал об общем обслуживании, но решил лучше разобраться, что это такое, чтобы должным образом выполнить свои обязанности и ввести своего преемника в курс дела. По окончании двухлетнего срока я продолжил служение АА, занявшись другой работой на благо Сообщества.

На всех этих должностях я никогда не считал себя обязанным скрывать свою сексуальную ориентацию. Я видел, только то, насколько эффективно мы распространяем идеи АА, а не подробности моей личной жизни.

Я пришел в Сообщество, успев потерять здоровье, здравомыслие, друзей, многих родственников, самоуважение и Бога. С тех пор все это ко мне вернулось. У меня больше нет чувства, что меня неминуемо ожидает страшный конец. Я больше не желаю смерти и не испытываю отвращения, глядя в зеркало. Я примирился со своей Высшей Силой; после более чем двенадцати лет в Сообществе я смог вступить в одну религиозную организацию и теперь активно участвую

в ее деятельности. Я живу полноценной, счастливой жизнью, у меня есть друзья и любящая семья. Недавно я ушел на пенсию и начал путешествовать по миру. Куда бы я ни поехал, я посещаю местные собрания АА и чувствую, что мне там рады. Но важнее, что я возвращаюсь в свою родную группу, и меня до сих пор просят приготовить кофе. Я обрел огромную многонациональную семью, все члены которой связаны общей болью и радостью.

ОХВАЧЕННЫЙ ЧУВСТВОМ

Стена между ним и Богом рухнула, когда этот агностик, как он сам себя называл, выполнял Третий Шаг.

Когда я впервые пришел в АА, то подумал, что все там пили сильнее меня и попадали в большие неприятности. Но я продолжал ходить на собрания и через какое-то время стал слушать, как начинались их истории. И осознал, что иду по той же дороге, просто еще не зашел так далеко – пока.

В первый раз я выпил на последнем году учебы в средней школе. В тот вечер, чтобы родители не услышали, как я выхожу из дома, я вылез через окно. Нас было четверо, и мы принесли только четыре бутылки домашнего пива. Больше я не совершал подобной ошибки!

На следующей неделе наша компания отправилась в турпоход, захватив несколько ящиков пива. Мы прикончили все. Другие тоже много выпили, но я был единственным, кто проснулся посреди ночи и начал при свете луны бродить по округе. Я прошел мили в поисках чего-то. Сейчас я знаю, что я искал. В отличие от остальных, мне хотелось выпить еще.

В то лето между школой и колледжем я великолепно проводил время. Все вращалось вокруг спиртного: выпивка и футбол, выпивка и охота, выпивка и бильярд, выпивка и езда на автомобиле. Ничего действительно плохого не произошло, хотя могло. Меня чуть не арестовали. Моего друга чуть не застрелили. Мы чуть не попали в аварию.

Не думаю, что большинство умеренно выпивающих в компании людей так же ясно помнят день своего знакомства с алкоголем. Уверен, очень немногие из них ежегодно празднуют эту дату, напиваясь как можно сильнее. На втором году употребления спиртного я начал говорить, что,

если ты еще чувствуешь свое лицо, значит, ты недостаточно пьян. На третьем году я пил домашнее персиковое вино, а когда оно закончилось, попробовал виски. В тот вечер у меня случился провал в памяти, и меня рвало.

Скоро я обнаружил, что от водки мне не становится так плохо. Когда я ее пил, происходило что-то из области научной фантастики: вот я в одном месте, а в следующий момент — уже в каком-то другом. Мне никак не удавалось придерживаться золотой середины. Помню, как я однажды сходил на вечеринку. Выпив, я вдруг обрел способность беседовать с кем угодно. Мне было очень весело, но я продолжал пить. Вскоре я едва держался на ногах. В тот вечер домой меня отвез приятель, но иногда я сам садился за руль, будучи слишком пьяным, чтобы идти пешком.

Я стал работать учителем и какое-то время выпивал не слишком часто. Когда же я это делал, то почти всегда напивался. Мы с коллегами пару раз в год собирались, чтобы поиграть в покер. Обычно я при этом ничего не пил. Один раз я все же выпил и выставил себя полным дураком. Тогда я решил, что алкоголь для меня — больше не удовольствие. Хватит.

И я стал лечиться от пьянства путем самоизоляции. Я вставал, шел на работу, приходил домой, смотрел телевизор и ложился спать. Дошло до того, что я не мог припомнить ничего хорошего, что когда-либо со мной случилось, и не мог представить, что в будущем может быть что-нибудь хорошее. Жизнь сжалась до бесконечного, ужасного «сейчас». Я впал в такую глубокую депрессию, что от самоубийства меня удерживало только медикаментозное лечение. Через семь месяцев доктор прекратил его. Я уже не собирался себя убивать, но не был и особо счастлив.

В нашу школу пришла новая учительница, и я напросился к ней в гости на стаканчик. Помню, поднимая тот стакан, я сказал ей, что это, возможно, не очень удачная идея, но «я

полагаю, что рискнуть стоит». Таким вот обыденным образом я снова начал пить. На зимних каникулах она уехала к своему другу. А я снова остался один.

За два дня до Рождества я отправился на вечеринку. Пить я не собирался, так как прибыл туда на машине и знал, что мне не следует садиться за руль в пьяном виде. Я не чувствовал себя особенно хорошо или плохо – просто несколько неуютно, потому что большинство присутствующих были мне незнакомы. Посидев минуту на кушетке, в следующую минуту я уже выпивал стакан вина. Никакого осознанного решения не было.

На этом месте многие говорят: «И я продолжил пить и пил еще десять лет». Но вместо этого со мной приключилась странная штука. Несколько дней спустя на работе ко мне подошла одна учительница и сказала, что она – алкоголик и посещает собрания АА. Она ни разу не видела, как я пью, поэтому я не знаю, что заставило ее ко мне обратиться.

Назавтра я спросил ее, как часто она ходит на эти собрания. Раз в неделю? Нет. Она ответила, что вот уже почти шесть месяцев делает это чуть ли не каждый день. Мне это показалось в некотором роде крайностью, однако я подумал, что, если я схожу с ней на одно собрание, то, может быть, помогу ей оттуда выбраться. Кроме того, мне было одиноко.

На середине собрания мне в голову пришла нелепейшая мысль. Когда участники представлялись алкоголиками, я чувствовал позыв последовать их примеру. Это было странно, потому что я, конечно же, не был алкоголиком. Позже моя подруга спросила меня, каковы мои впечатления от собрания. Я ответил, что не знаю. Только много позже я осознал, что тогда впервые за многие годы ощутил свою принадлежность к группе других людей.

На следующий день мы отправились на другое собрание, и на этот раз я все-таки назвал себя алкоголиком. На третье

собрание я пошел сам. Я нервничал и готов был провалиться сквозь землю. И сделал нечто для себя удивительное. Прежде чем собрание началось, я поднял руку и сказал, что я – новичок. Мне было с кем поговорить. Я успокоился.

Время от времени я говорил правду. Однажды на собрании я признался, что боюсь заводить себе спонсора, потому что боюсь, что он будет просить меня что-то делать. Уходя домой, я уносил с собой телефонный номер. Я позвонил по нему и обзавелся спонсором, который, само собой, начал со мной работать по Шагам, используя Большую Книгу.

Я звонил ему каждый день. Я сказал ему, что не хочу быть алкоголиком. Он отвечал, что неважно, чего я хочу. Мне просто необходимо самому выяснить, являюсь ли я им или нет. Он даже предложил мне, если я не уверен, попробовать немного проконтролировать процесс употребления спиртного. Я знал, что никогда не был на это способен. Больше мне не нужно было «исследований». Все, что я действительно должен был сделать – это пересмотреть то пьянство, которое уже имело место.

Помню, много лет назад я сказал одному своему другу, что у меня нет проблем с алкоголем, но есть проблема с окончанием. Мы тогда рассмеялись. Это было правдой, но при этом происходило что-то еще, чего я не замечал, пока не пришел в АА. У меня была проблема не только с окончанием, но и с началом. Как бы часто и на какое бы время я не останавливался, все равно снова начинал пить.

Через три месяца трезвой жизни я беседовал по телефону с той подругой, которая отвела меня на первое собрание. Я пожаловался ей на проблемы на работе и на то, что мой спонсор меня не понимает. Затем я упомянул, что, даже называя себя агностиком, думал, что, возможно, нечто заботится обо мне. Она спросила: «А не пора ли тебе принять кое-какое решение?»

Я знал, какую страницу Большой Книги мне следует открыть. До этого я старательно избегал на нее заглядывать. Итак, я нашел молитву из Третьего Шага и медленно прочел ее подруге по телефону. Ничего не произошло. Я и не ожидал, что что-то произойдет. Затем почему-то вернулся к словам: «Никому из нас не удавалось в совершенстве следовать этим принципам». Они эхом отозвались в моем мозгу.

И тут что-то случилось. Рухнула какая-то стена. Я не мог ни пошевелиться, ни заговорить, и меня куда-то уносило волной эмоций. В то же время мое сознание было ясным, и «я прекрасно понимал, где нахожусь. Я слышал, как голос подруги спрашивает меня, в чем дело, но не мог ей ответить. Я до сих пор не могу этого объяснить.

Я знаю, что в ту ночь выполнил Третий Шаг (то есть препоручил свою волю и жизнь Высшей Силе), потому что на следующий день начал письменно делать Четвертый. Я продолжал писать, пока не прошел со спонсором Пятый Шаг. Скоро у меня был список людей, которым я причинил вред. Каждый случай, в котором необходимо было возместить ущерб, я обсуждал со спонсором. К тому времени, как я занялся налаживанием отношений со своей семьей, мне уже стало гораздо лучше.

Более чем одиннадцать лет спустя мне трудно понять, что я испытал в ту ночь. Каков, на мой взгляд, результат этого? Я могу сказать, что сомнения в существовании Бога ничуть не помешали мне пережить некий духовный опыт. Кроме того, я могу сказать, что такой опыт не привел меня к определенному убеждению относительно Бога. Сообщество Анонимных Алкоголиков дает мне свободу верить и сомневаться в той мере, в какой мне нужно.

Однако я точно знаю, что теперь живу по-другому. С момента своего прихода в АА я не выпил ни глотка. У меня меньше обид, и я особо не трачу свое время на раздумья о про-

шлом. Я обнаружил, что мой опыт может быть полезен другим людям. Я стал верить, что тяжелые периоды - это не просто бессмысленные страдания, и в любой момент может произойти что-то хорошее. Для человека, который раньше просыпался по утрам с чувством, что он приговорен к еще одному дню жизни, это - значительный прогресс. Теперь, когда я просыпаюсь, мне открывается множество возможностей, и мне не терпится посмотреть, что будет дальше.

И я продолжаю ходить на собрания, потому что программа действительно работает.

ПОБЕДИТЕЛЬ ЗАБИРАЕТ ВСЕ

Слепая от рождения, но больше не одинокая, она нашла способ оставаться трезвой, вырастить детей и препоручить свою жизнь заботе Бога.

Мои родители очень любили друг друга. Прожив в браке пару лет, они решили завести ребенка. Рождение первенца стало для них огромной радостью. У них был собственный небольшой бизнес, и после появления на свет сына их счастье казалось полным. Пока не произошла трагедия. Когда мальчику было около двух лет, родители обедали в местном ресторане, а он танцевал под музыку проигрывателя-автомата и веселился. Потом мальчик вышел вслед за старшими детьми на улицу, и его сбила машина. Его на скорой повезли в больницу за тридцать миль, но по прибытии врачи констатировали смерть. Родители были убиты горем.

Но случилось чудо, которое, несмотря на всю их боль, принесло им некоторую радость – мама обнаружила, что беременна. Когда у них родилась дочка, они были ужасно рады. Она не заняла место своего брата, но по-своему их осчастливила. Они снова попробовали завести другого сына, но вместо этого родилась я. Я была не только девочкой, но вдобавок еще и почти слепой. Через год или около того они, наконец, дождались рождения столь желанного мальчика и устроили в честь этого события грандиозную вечеринку.

С раннего детства я чувствовала себя не такой, как все, и ненужной. Будучи еще очень маленькой, я, как принято среди детей, попыталась разобраться в своей жизни, и пришла к заключению, что я – плохая и Бог знал это и потому, чтобы меня наказать, сделал меня неполноценной. Я думала, что причина скрытой грусти родителей – во мне. Позже я осоз-

нала, что, может быть, частично эта грусть и объяснялась моим увечьем, но они все еще очень горевали о своем первенце. Отец пристрастился к алкоголю и стал очень сердитым. В детстве он постоянно нас критиковал. Я ежедневно слышала в свой адрес такие слова, как «глупая» и «ленивая». Когда я пошла в школу, я в полной мере поняла, насколько отличаюсь от других детей. Они были очень жестоки и смеялись надо мной. Я могла бы рассказать вам много историй о том, как меня обижали, и, хотя случаи были разные, я всегда чувствовала одно и то же. Я была недостаточно хороша, и мне было больно.

Специальное образование существовало в основном для умственно отсталых, так что учителя особенно мне не помогали, за исключением двух человек. Один из них был моим учителем в третьем классе; он достал для меня книги с крупным шрифтом. Мне было очень приятно, что кто-то понимает, что у меня есть проблема, но это чувство сходило на нет из-за того смущения, которое я испытывала, таскаясь с этими громадными книгами. Второй была одна моя учительница на первом году учебы в средней школе, которая срезала меня на экзамене. Это для меня прозвучало как «Ты способна на большее». Все остальные учителя просто ставили мне отметки, независимо от того, знала ли я материал или нет. Окончив среднюю школу, я почувствовала себя так, словно вышла из тюрьмы. По успеваемости я была 150-й из 152 учеников и считала себя тупой.

Алкоголь я для себя открыла в то время, когда еще училась в средней школе, и мои проблемы закончились. Теперь я ощущала себя красивой и умной. И впервые в жизни – не отверженной. Неважно, что я оставалась слепой – подумаешь, зато мне хорошо!

Я вышла замуж и родила двоих детей. Мой муж был человеком, который не был или был неспособен быть честным.

Несколько лет после свадьбы я не пила. Моя сестра развелась со своим мужем и переехала в тот город, где жила я. Я, как хорошая сестра, повела ее развлечься, ведь она никого здесь не знала. Мы отправились в одно заведение в стиле

Дикого Запада. Там нужно было просто заплатить определенную сумму за вход, и можно было пить все что угодно и сколько угодно. Мне показалось, что я попала на небеса. Мы ходили туда несколько раз в неделю, но потом она начала знакомиться с людьми и ходить на свидания. Я же не могла водить машину, поэтому начала все больше пить дома.

Через несколько лет алкоголь завладел моей жизнью. У меня была футболка, которую я просто обожала; на ней было написано: «Раньше я ненавидела себя по утрам. Теперь я сплю до полудня». Это в точности соответствовало моим ощущениям.

Когда мою дочь на пять дней положили в больницу, я все это время оставалась трезвой и говорила себе, что покончила с проблемой алкоголя. Однако по пути домой из больницы я снова напилась. Я не могу перечислить, сколько раз пыталась самостоятельно завязать. Мой сын, бывало, смотрел на меня и спрашивал: «Мама, зачем тебе так много пить?» Тогда ему было около одиннадцати. И однажды ночью я встала на колени и произнесла: «Боже, измени меня или позволь мне умереть».

Именно в этот момент своей жизни я обратилась в Сообщество Анонимных Алкоголиков и попросила помощи. Ко мне прислали двух женщин. Они присели рядом со мной, и я сказала им, что пью, потому что мой брак неудачен. Одна из них взяла меня за руку и сказала: «Ты пьешь не из-за этого». Я сказала, что пью, потому что во мне есть немецкая кровь. Она погладила меня по руке и сказала: «Нет, не поэтому». Тогда я сказала, что пью, потому что я от рождения почти слепая. Но они ответили: «Нет, не поэтому», и начали

объяснять мне, что алкоголизм – это болезнь. Они рассказали мне о себе и о том, как алкоголь управлял их жизнью.

Я начала ходить на собрания АА. Моя история меркла на фоне некоторых рассказов, которые я там услышала. Самое интересное, что я могла поведать – это случай, когда мои друзья, тоже пьяные, дали мне порулить. Мы все чуть не погибли по моей вине – но зато как было весело! Почти слепая, пьяная и за рулем. Бог действительно заботился обо мне и других людях, которые в ту ночь были на той дороге; просто тогда я этого не понимала.

Правда, по большей части я пила дома, в одиночку. Я звонила кому-то, разговаривала с ними, а на следующее утро чувствовала себя ужасно, пытаюсь сложить вместе отдельные кусочки информации, чтобы определить, что же я наговорила. Я бросала своему мужу фразы вроде: «Правда, интересный был вчера звонок?», в надежде, что он сообщит мне какие-нибудь сведения. Без алкоголя мои руки начинали трястись, но я все равно, придя в АА, не была уверена, что я такая же, как они, потому что хроники моего пьянства не были особо захватывающими.

Позже один мой приятель как-то сказал на собрании, что, хотя он попадал за решетку и чего только не делал, он ничуть не отличается от меня. Он чувствовал то же самое, что и я. Именно тогда я осознала, что я не уникальна и что эти люди на самом деле понимают мою душевную боль.

Я познакомилась с одной женщиной, у которой был ребенок-инвалид, и мы многому друг у друга научились. Я поняла одну важную вещь: слово «инвалид» – не ругательство. Я уяснила, что я – не плохая, а просто одна из особенных детей Божьих, и у Него есть какой-то план относительно моей жизни. Члены АА показали мне, что мое прошлое может стать и станет ценным активом. Я нашла себе спонсора и на-

чала работать над Шагами. Для меня начали сбываться обещания Большой Книги. Ощущение собственной никчемности и жалость к себе исчезли, и я увидела, что мой опыт может помочь другим людям.

Когда я была трезва вот уже три года, я приняла одно из труднейших решений в своей жизни. Я ушла от мужа. Я бросила его не потому, что разлюбила. Я до сих пор его люблю, но наш брак создавал нездоровую атмосферу для моего существования. И я осталась с двумя детьми, которых нужно было кормить и одевать, а я ведь была почти слепой и не имела никаких профессиональных навыков. Покинув прежнее место жительства, я сначала поселилась в муниципальном жилом доме для слепых. Для меня это был шокирующий опыт, но зато он давал много возможностей для роста. Впервые в своей жизни я стала учиться принимать свой физический недостаток. Прежде я, бывало, планировала свой день, как если бы была зрячей, а затем делала это заново с учетом ограниченности своего зрения.

Пройдя комиссию для слепых, я стала участником программы, помогающей им заняться собственным бизнесом. После трех месяцев обучения я переехала за две сотни миль, в город, где никого не знала. Я жила в квартире на расстоянии мили от той кофейни, которой управляла. На работу я шла в 6.30 утра, по темным улицам, неся с собой двести долларов для открытия, и мне было страшно. Под моим началом было два человека, и на второй день моей работы один из них не появился. У меня не было управленческого опыта, а тех трех месяцев было недостаточно. Это был трудный период. Как-то пришла женщина из крупной продуктовой компании, чтобы взять у нас заказ, а я не имела ни малейшего понятия, сколько нам нужно кофе, бекона и мяса для гамбургеров. Она подсказала мне, что заказывал предыдущий менеджер, и помогла сделать заказ.

Только Бог знает, как мы затронули эту тему, но выяснилось, что она – член АА. Позже она стала моим новым спонсором. Она подвозила меня и брала с собой на собрания. На одном из них я познакомилась с парнем, который в течение следующего года подвозил меня на работу. Каждое утро я платила ему доллар. Уверена, это не покрывало его расходы на бензин, но зато создавало у меня ощущение, что я плачу за проезд. Теперь я впервые в жизни сама себя обеспечивала.

Это – всего один из примеров того, как Бог участвует в моих делах. Мне больше не нужно было пить, ведь взамен я получила гораздо больше. У меня появилось все, в чем я нуждалась. Я обрела Бога в моем собственном понимании, который помогал мне во всех аспектах моего существования.

По мере работы над Шагами моя жизнь менялась. Сегодня я думаю иначе, чувствую иначе. Я сама – новая. В нашей комнате для собраний висит плакат с надписью: «Жди чуда». Моя трезвость полна чудес. Когда мой сын заполнял заявку на поступление в колледж, я тоже это сделала, и меня приняли. Скоро я буду выпускаться, и у меня неплохие отметки. Благодаря АА я прошла длинный путь с самых низов таблицы успеваемости в средней школе. На чтение учебного материала у меня уходит гораздо больше времени, поэтому у меня есть специальная камера, под которую я кладу книгу, и она выводит на монитор увеличенный текст. У меня также есть говорящий калькулятор, который помог мне осилить статистику, и телескоп, через который я могу видеть доску. Кроме того, я принимаю помощь, которую предлагают студентам-инвалидам специальные службы, и с радостью пользуюсь услугами добровольцев, которые вызываются вести для меня записи.

Я научилась принимать то, что я не в силах изменить (в данном случае – свое зрение), и менять то, что могу (я начала с благодарностью использовать вспомогательные сре-

дства, вместо того чтобы, как раньше, смущенно их отвергать).

Я уже рассказала вам о некоторых чудесах, которые со мной произошли. Однако есть кое-что еще. Я хочу поведать вам, как я себя ощущаю внутри. Я больше не банкрот в духовном отношении. В моей жизни будто появился волшебный источник, который дает мне все необходимое. Пару месяцев назад я отпраздновала двенадцать лет трезвости. Когда я пришла в АА, я не знала, кто я. Мой спонсор сказала: «Прекрасно – если ты не знаешь, кто ты, ты можешь стать тем, кем Бог захочет, чтобы ты стала».

Сегодня я делаю такое, о чем и не мечтала. Но важнее, что моя душа наполнена миром и спокойствием, и это заставляет меня все так же ходить на собрания. У меня бывали тяжелые периоды и в трезвости, и в ее отсутствие; но до АА я всегда испытывала чувство, что что-то не в порядке, независимо от того, как бы хорошо ни шли мои дела. С тех пор, как я в Сообществе, неважно, насколько они плохи – я всегда чувствую, что все будет хорошо.

Благодаря работе над Двенадцатью Шагами меняются моя жизнь и прежний образ мышления. Я не могу контролировать некоторые вещи, которые со мной случаются, но теперь я с Божьей помощью могу выбирать, как мне на них реагировать. Сегодня я выбираю быть счастливой, а когда мне это не удастся, в моем распоряжении все инструменты программы, которые помогают вернуться на верную дорогу.

КТО АЛКОГОЛИК, Я?

Герой этой истории попал под пресс алкоголя, но выбрался из-под него целым и невредимым.

Когда я пытаюсь восстановить в памяти картину своей прежней жизни, я вижу медаль с двумя сторонами.

Одна из сторон, та, которую я обращал к миру и самому себе, выглядела респектабельной и даже в некотором роде выдающейся. Я был отцом, мужем, налогоплательщиком, владельцем дома. Я был членом разных клубов: спортсменом, художником, музыкантом, писателем, редактором, пилотом самолета, кругосветным путешественником. Я попал в список «Кто есть кто в Америке» как человек, выделяющийся своими достижениями.

Другая же сторона медали была зловещей и запутанной. Большую часть времени я внутренне был несчастен. Бывали периоды, когда респектабельная жизнь выдающегося человека казалась мне невыносимо скучной, и тогда мне необходимо было развеяться. Для этого я ударялся в загул на целую ночь, напивался и только с рассветом тащился домой. На следующий день меня мучили зверские угрызения совести. И я торопился вернуться к правильному образу жизни и придерживался его – до неизбежного следующего раза.

Алкоголизм ужасно коварен. За все двадцать пять лет употребления мной спиртного было всего несколько случаев, когда я утром похмелялся. Мои запои длились только одну ночь. В самом начале я раз или два продолжал пить на второй день, и, насколько помню, только один раз – на третий. Я никогда не появлялся в пьяном виде на работе, не было ни одного прогула, похмельный синдром редко делал меня совершенно неработоспособным, а затраты на спиртное вполне вписывались в мой бюджет. Я продолжал про-

грессировать в избранной мной сфере деятельности. Как же можно было назвать такого человека алкоголиком? Какой бы ни была причина того, что я несчастен, думал я, это никак не может быть выпивка.

Разумеется, я пил. В той среде, которую я считал вершиной цивилизации, пили все. Моя жена обожала спиртное, и мы часто устраивали совместные возлияния во имя супружеского счастья. Пили мои коллеги, а также все великие умы и литературные гении, которыми я так восхищался. Коктейли по вечерам были таким же стандартом, как кофе по утрам. Полагаю, ежедневно я употреблял в среднем около пинты алкоголя. Даже во время своих редких (в первое время) ночных запоев я никогда не выпивал намного больше кварты.

Сначала было так легко забывать о подобных инцидентах! Через день-два унижительного раскаяния я изобретал какое-нибудь объяснение. «У меня накопилось нервное напряжение, и мне необходима была разрядка». Или: «Я чувствовал себя не совсем здоровым, и потому выпивка так ударила мне в голову». Или: «За разговором я и не заметил, сколько выпил, и меня зацепило». Мы вечно придумывали новые формулы, которые должны были в будущем помочь мне избежать проблем. «Тебе нужно делать перерывы между стаканами, а в промежутках пить больше воды», или «Выпей немного оливкового масла, чтобы защитить желудок», или «Пей что угодно, *кроме* этих чертовых мартини». Проходили недели, все было благополучно, и я был уверен, что наконец-то нашел правильную формулу. А тот запой был всего лишь «случайностью». Через месяц случившееся уже казалось нереальным. Тогда интервалы между такими пьянками составляли восемь месяцев.

Однако мое усиливающееся ощущение себя несчастным было вполне реальным, и я знал, что нужно что-то с этим де-

лать. Одному моему приятелю помог психоанализ. После особенно отвратительного запоя жена предложила мне тоже это попробовать, и я согласился. Просвещенное дитя эры научных достижений, я безоговорочно верил в науку о психике. Это будет надежным лекарством и к тому же - приключением. Как интересно будет проникнуть во внутренние тайны, управляющие поведением людей! Как чудесно будет, наконец, узнать о себе все! Короче говоря, я потратил на свое приключение с психоанализом семь лет и десять тысяч долларов, и после этого почувствовал себя еще хуже, чем когда-либо.

Конечно, я узнал много интересного и того, что позже принесло мне пользу. Я понял, какой опустошительный эффект производит на ребенка такое воспитание, при котором его то балуют, то жестоко избивают, как было со мной.

Тем временем мое состояние ухудшалось, так как усугублялись и внутреннее ощущение себя несчастным, и пьянство. Все эти годы объем употребляемого мною в день алкоголя оставался почти неизменным или, может быть, слегка вырос, и мои запой все так же длились только одну ночь. Однако они участились настолько, что это тревожило. За семь лет интервал между ними уменьшился с восьми месяцев до десяти дней! Кроме того, пьянки становились все безобразнее. Одной из таких ночей я чуть не покалечился прямо в центре города; если бы я прошел еще пятнадцать метров, то свалился бы в сточную канаву. В другой раз я приплелся домой весь в крови, потому что нарочно разбил окно. Из-за всего этого мне становилось все труднее поддерживать перед окружающими свой имидж выдающегося и респектабельного гражданина. Я прикладывал для этого значительные усилия, и моя личность разрывалась на части; передо мной маячила шизофрения, и однажды ночью я в отчаянии пытался совершить самоубийство.

Со стороны моя профессиональная жизнь выглядела блестяще. Я стал главой издательского дома, инвестиции в который составляли около миллиона долларов. Мои высказывания и фотографии печатали в «Тайм» и «Ньюсвик». Я выступал по радио и телевидению. Это была фантастическая конструкция, построенная на осыпающемся фундаменте. Она шаталась и должна была рухнуть. Так и случилось.

После своего последнего запоя я, придя домой, разбил вдребезги мебель в столовой, высадил шесть окон и сломал две балюстрады. Когда я проспался, передо мной предстало дело рук моих. Невозможно описать, какое отчаяние меня охватило.

Раньше я безгранично верил в науку и только в нее одну. Меня всегда учили: «Знание – сила». Теперь я оказался перед фактом, что знание этого рода применительно к моему отдельному случаю – *не* сила. Наука могла со знанием дела разобрать мою психику на части, но привести ее в порядок, похоже, не могла. Тем не менее, я снова пошел к своему психоаналитику – не столько потому, что верил в него, сколько потому, что мне не к кому было больше обратиться.

Побеседовав с ним какое-то время, я неожиданно для себя самого сказал: «Док, думаю, я – алкоголик». Он, удивив меня, ответил: «Да, это так». Я воскликнул: «Бога ради, так почему же ты мне этого не говорил все эти годы?» Он ответил: «По двум причинам. Во-первых, я не был уверен. Грань между пьянством и алкоголизмом не всегда четкая. В твоём случае я смог ее провести лишь совсем недавно. Во-вторых, даже если бы я тебе и сказал, ты бы мне не поверил».

Я вынужден был признаться самому себе в том, что он прав. Я бы ни за что не согласился с термином «алкоголик» по отношению к себе, если бы меня не придавило собственное несчастье. Но теперь я полностью принял это определение. Я где-то

читал, что алкоголизм необратим и смертелен. Я также знал, что наступит момент, когда у меня не будет сил, чтобы бросить пить. «Ну, док», - сказал я, - «что будем делать?» Он ответил: «Ни я, ни медицина не могут тут ничего поделать. Впрочем, я слышал об организации под названием «Анонимные Алкоголики», которой удастся помогать некоторым людям вроде тебя. Они не дают никаких гарантий и не всегда добиваются успеха. Но если ты хочешь, то можешь попробовать туда обратиться. Это может сработать».

За прошедшие годы я много раз благодарил Бога за вмешательство этого человека, которому хватило мужества, чтобы признать свое поражение, и смирения, чтобы признаться, что все его профессиональные знания, доставшиеся таким трудом, не в силах подсказать решение моей проблемы. Я узнал место и время собраний одной группы АА и пошел туда – один.

Именно здесь я нашел ингредиент, которого мне не доставало при всех прежних попытках спасти себя. Здесь была *сила*! Сила, чтобы прожить до конца любой текущий день; сила, чтобы иметь мужество встретить наступающий день; сила, чтобы дружить; сила, чтобы помогать людям; сила, чтобы сохранять здравомыслие; сила, чтобы оставаться трезвым. Это произошло семь лет и множество собраний назад, и за все эти годы я ни разу не выпил. Более того, я глубоко убежден, что, пока я продолжаю стремиться к тем принципам, с которыми познакомился в первых главах Большой Книги, как бы неумело я это не делал, эта мощнейшая сила будет течь через меня. Так *что* же это за сила? Я могу только повторить вслед за своими друзьями из АА, что это – некая Сила, превышающая мою собственную. Если бы вы настаивали на определении, я смог бы лишь процитировать псалом, в котором задолго до меня сказано: «*Будь спокоен и знай, что я – Бог*».

У моей истории – счастливый конец, но нестандартный. Мне пришлось пережить еще очень много страданий и испытаний. Но какая огромная разница между тем, когда ты проходишь через ад без Высшей Силы, и когда – с ней! Как и можно было предположить, шаткая башня моего внешнего успеха рухнула. Мои партнеры-алкоголики уволили меня, взяли предприятие под свой контроль и довели его до банкротства. Моя жена-алкоголик нашла себе другого, развелась со мной и забрала у меня всю оставшуюся собственность. Самый ужасный удар в жизни выпал на мою долю после того, как я обрел трезвость благодаря АА. Возможно, единственным проблеском порядочности в тумане моего пьянства была моя неуклюжая любовь к сыну и дочери. И вот однажды ночью моего сына, которому тогда было всего шестнадцать лет, убили. Это случилось неожиданно и стало для меня настоящей трагедией. Но Высшая Сила была рядом, чтобы поддержать меня и помочь пережить это трезвым. Думаю, Он поддерживает и моего сына.

В моей жизни произошло и кое-что чудесное. У меня и моей новой жены нет никакой собственности, достойной упоминания, и блестящие достижения былых дней больше мне не принадлежат. Зато у нас есть малыш, суший ангел, уж извините бывшего алкоголика за сентиментальность. Моя работа вышла на гораздо более глубокий и значимый уровень, чем когда-либо, и сегодня я – творческая и относительно здравомыслящая личность. И, даже если для меня еще настанут тяжелые времена, я знаю, что мне больше не придется переживать их в одиночку.

ВЕЧНЫЙ ПОИСК

В попытке взять свое пьянство под контроль эта женщина-юрист перепробовала кучу разнообразных методик — обращалась к психиатрам, принимала таблетки, делала упражнения для релаксации и т.п. В конце концов, она нашла в Двенадцати Шагах решение, будто придуманное специально для нее.

Когда я, новоиспеченный юрист, только начинала практиковаться в области уголовного права, в конторе нас было пятеро. Больше всего мне нравился эксцентричный, растрепанный профессор-ирландец с дикими глазами, которого одни считали выдающимся человеком, а другие — сумасшедшим. Он постоянно чистил свою трубку собственным черным ногтем и при любой возможности поглощал водку и мартини. Далее, среди нас был молодой, но уже уставший от мира юрист, бесконечно распространяющийся о своей прежней жизни, в которой он попивал белое вино под солнцем Средиземноморья, занимаясь на Ривьере своим экспортным бизнесом. Почему он оставил эту идеальную работу в солнечном краю ради того, чтобы вкалывать в юридической конторе? Я терялась в догадках. Был еще добродушный гигант, похожий на медведя; сейчас он — судья. Он тратил больше времени на то, чтобы выслушивать других и помогать им, чем на свою работу. К этому коллективу присоединилась парочка всезнающих, расторопных, но не очень опытных молодых юристов: мой муж и я.

За двенадцать лет трое из этих пяти, подающих большие надежды, умерли от алкоголизма, который сразил их на пике карьеры. Судья, как и раньше, ведет трезвый образ жизни. Я каким-то образом, несмотря на свое пьянство, стала корпоративным юрисконсультom, а позже, на счастье — членом Сооб-

щества Анонимных Алкоголиков. Почки профессора не выдержали слишком большого количества мартини; юрист-экспортер пил, пока не умер, хотя ему пересадили печень; когда я была трезва уже десять лет, мой бывший муж погиб в пожаре во время пьянки, которая, по его словам, должна была стать последней перед тем, как он *снова* обратится в АА. По вине нашего доброго друга - алкоголя - мне пришлось побывать на слишком многих преждевременных похоронах.

Мы с мужем познакомились и поженились, когда учились в юридическом университете. Это случилось, когда нас окружали романтическая алкогольная дымка, мерцающие огни и цветистые обещания. Мы выделялись в своем классе, будучи единственной парой молодоженов. Мы работали и отдыхали на всю катушку, ходили в походы, катались на лыжах, устраивали невероятные вечеринки для своих утонченных друзей и гордились тем, что не принимаем наркотиков. На деле, от этого меня удерживал страх – страх, что меня не позовут в бар (особый, для юристов), если меня арестуют за запрещенные уличные наркотики. Но что еще более важно, моим лучшим другом был чудотворный, всемогущий алкоголь, и я его просто обожала.

До четырех лет я жила над таверной и видела пьянствующих людей. Моя мать работала на родственников, которые тоже жили над таверной, и за мной присматривал тот, у кого было на это время. Невзирая на мои мольбы, мама вышла замуж за одного жестокого человека, и, когда мы переехали, моя прежняя жизнь в таверне стала казаться райской по сравнению с новой. Я постоянно сбегала в таверну, пока ее не снесли. Я до сих пор с нежностью смотрю на изображения того места.

В четырнадцать лет я впервые выпила, что закончилось визитом в наш дом полицейского. К восемнадцати годам я пила уже каждый день, а в двадцать один у меня состоялся первый загул длиной в год. Его я провела во Франции и потому услов-

но называла годом учебы за границей. Домой я вернулась очень больной и пьяной. Через несколько месяцев я как-то ночью отправилась в постель с бутылкой скотча и решила поступить в юридический университет. Моя-философия была такова: если у тебя проблемы, возмись за что-нибудь еще более трудное, чтобы «показать им всем». Этого было достаточно, чтобы заставить меня пить, и я пила.

В университете мы пили много пива в студенческих пабах, споря о том, есть ли у камней души, и какова сущность судебного процесса, будто до нас никто об этом не размышлял. Приступив к работе, мы с мужем с утра прилежно трудились в конторе, а потом бежали в суд, чтобы бесстрашно защищать угнетенных. Ланч был нашей тренировочной площадкой, где мы вечно пытались найти лучший мартини. Обычно мы выпивали две-три порции, что было хорошим средством избавления от того неприятного ощущения, которое к тому времени прочно поселилось в моем животе. (Я не знала, что оно возникло от страха, и что я была отнюдь не бесстрашным защитником). Вторая часть дня была заполнена творческими прениями в суде. Если разбирательства заканчивались рано, мы когда возвращались в контору, а когда и нет.

По вечерам мы пили с лучшими людьми – юристами, писателями, журналистами и т.д. Все старались перещеголять друг друга, рассказывая разные истории, которые, само собой, становились все забавнее по мере того, как мы пьянели, а вечер переходил в ночь. Когда я пила, мой страх испарялся, и я становилась красноречивой и, вероятно, чрезвычайно забавной – по крайней мере, так мне тогда говорили. Через несколько лет я уже пила так много, что больше не была забавной. Но в то время выпивка, веселые истории и товарищеская атмосфера были столь же чудесны, сколь я – остроумна. Мы добирались до дома и ложились спать только в час или два ночи, а на следующий день опять вставали

рано, и все начиналось сначала. Энергия и способность быстро восстанавливать силы, свойственные молодости, делали нас неуязвимыми.

К несчастью, к тому моменту, когда мы решили, что пора остепениться и, может быть, завести ребенка, наш брак распался. Мне было двадцать восемь лет, я разводилась с мужем, все время пила и трижды в неделю посещала психиатра, пытаюсь решить свою проблему, в чем бы она ни заключалась.

Обратившись в частную клинику и начав участвовать в программе контролируемого употребления алкоголя, я думала, что частично ее решила. Во время обязательного для начала тридцатидневного периода воздержания я связала крючком огромный плед, ряд за рядом, засиживаясь допоздна. «Еще один ряд!» – говорила я, сжимая зубы, чтобы не выпить. Кроме того, этот месяц помог мне получить работу получше, в корпоративной сфере, подальше от всех этих пьянствующих юристов; вдобавок, я поселилась в новом трехэтажном доме с четырьмя спальнями. Как раз то, что нужно одинокой женщине! Благодаря этому я перестала посещать психиатра. Более того, за это время я разорвала одни нездоровые отношения, в которых воссоздавалось насилие, наполнявшее мое детство.

Невероятно, но в этот короткий период воздержания я не связывала свою возросшую способность управлять своей жизнью с отсутствием в ней выпивки. Впрочем, в долгосрочной перспективе это ничего не значило, потому что я, к сожалению, снова начала напиваться. Я помню, как не могла отвести глаз от того первого бокала вина, который мне позволили выпить в день, когда мой тренер сообщил мне, что я готова начать пить в контролирующей манере. У меня буквально текли слюнки.

Много стаканов спустя я перепробовала все средства, которые только могла откопать: других врачей, разных психиатров (мне вечно казалось, что следующий решит мою про-

блему), таблетки, упражнения для релаксации, кучу книг для самопомощи - от Фрейда до Юнга, всевозможные современные техники. Разумеется, все было без толку, потому что, в конце концов, я все равно напивалась.

И вот настал день, когда я поняла, что не могу больше с утра тащиться на работу и тратить половину всей дневной энергии на сокрытие того факта, что я – кое-как функционирующая пьяница. Возвращаясь домой, я пила, пока не отключалась. Затем посреди ночи просыпалась, трясясь от страха, слушала радио и доставала телефонисток всего мира. На рассвете, наконец, впадала в дрему – как раз перед тем, как зазвенит будильник и все начнется заново. Я разорвала все сколь-нибудь значимые отношения с мужчинами, все меньше виделась с друзьями и почти не бывала на светских мероприятиях, потому что никогда не могла быть уверена, что не напьюсь. Моя жизнь все больше ограничивалась работой и распитием спиртного дома, и последнее начинало преобладать над первым.

Как-то во время ланча я так страдала от похмелья, что позвонила подруге и всплакнула. «Я перепробовала все, и ничего не помогает», – пожаловалась я, перечислив ей всех своих докторов и разнообразные методики. Я забыла, что тринадцать лет назад, когда мне было двадцать один, я, после того, как проснулась однажды утром в незнакомом месте, сходила на несколько собраний Анонимных Алкоголиков. Тогда я только начала учиться в юридическом университете и большую часть времени испытывала страх, поэтому много выпивала, чтобы его подавить, но чувствовала себя еще хуже. Понятия не имею, что заставляло меня возвращаться в АА. Однако на собраниях той группы, на которую я ходила, не было молодых людей, и все изумлялись тому, какой юной и свежей я выгляжу. (Когда я снова пришла в Сообщество тринадцать лет спустя, никто больше этого не говорил).

Моя подруга порекомендовала мне обратиться к одному ее знакомому, который был членом АА, и я согласилась позвонить ему. Она сказала: «Может быть, он сам тебе позвонит». Именно это меня и спасло, потому что к вечеру я уже чувствовала себя прекрасно и не нуждалась в иной помощи, кроме пары стаканов. Но он постоянно названивал и надоедал мне своими предложениями сходить на собрание АА. Когда он сказал, что посещает собрания три или четыре раза в неделю, я подумала: «Бедняга, не может придумать себе занятие получше». Как скучно он, должно быть, живет, если бегает по собраниям и совсем не пьет! Действительно, скучно: никаких тебе пляшущих стен, падений с лестницы, регулярных поездок на машине скорой помощи, разбитых машин и т.п.

Мое первое после возвращения в АА собрание проходило в не по сезону жаркий июньский вечер, однако в комнате, находящейся в подвальном этаже церкви, не было видно никаких прохладительных напитков. Там было так накурено, что лошадь бы задохнулась (сегодня ситуация гораздо лучше). Какая-то фанатичка с улыбающимися ясными глазами принялась с жаром объяснять мне, что у них есть эта важная книга, которую мне следует купить. Думая, что они рекламируют ее ради денег, я твердо заявила: «Я дам вам деньги, но ваша книга мне не нужна!» Эта фраза приблизительно подытоживает мое отношение к программе АА и объясняет, почему я в течение нескольких последующих месяцев продолжала пьянствовать, хотя каждые несколько дней тащилась на собрание. Я, бывало, грозно смотрела на большую бутылку водки, стоящую у меня в буфете на кухне, и говорила: «Ты меня не победишь!» Но я всегда проигрывала битву и напивалась.

Последнее мое похмелье пришлось на пятницу, предшествующую длинным летним выходным. Я с трудом продержалась тот день, чувствуя себя маленькой и безнадёжной,

скрывая дрожь своих рук, когда приходилось подписывать документы, и еле ворочая языком на совещаниях. Вечером, после тяжелого рабочего дня, проведенного в агонии, я плелась по пустынной улице, размышляя о том, что всем людям в мире, кроме меня, есть куда пойти на этих выходных, и, более того, есть с кем.

Первое отличие того вечера ото всех других заключалось в том, что я не направилась ни напрямиком в бар, чтобы промочить горло, ни домой, прихватив неизменно огромное-количество выпивки для выходных. Вместо этого, я пошла поплавать в свой клуб, где, как ни странно, тоже не выпила. Мне было так плохо после вчерашнего, что я вынуждена была оставить попытки поплавать. Поэтому я завернулась в халат и два часа просидела в темном углу раздевалки, отчаянно жалея себя.

Не знаю, что произошло за эти два часа, но ближе к восьми вечера я вскочила, быстро натянула одежду и помчалась на собрание, куда до этого идти не собиралась. Похоже было, будто меня ударили по голове невидимым молотком, и мой мозг перевернулся, потому что это собрание показалось мне радикально отличающимся от последнего, на котором я была. Присутствующие казались веселыми и оживленными; тех чудаков, которые раньше сюда приходили, не было; выставленные на продажу книги выглядели действительно интересными. Я купила книгу «Анонимные Алкоголики», внимательно слушала, а затем впервые осталась попить кофе с этими людьми и послушать их еще.

Позже, придя домой, я ощутила в своей комнате чье-то присутствие, несмотря на то, что жила одна. На следующее утро я поняла, что мне не нужно пить. Вечером я отправилась на собрание, посвященное Второму Шагу, который гласит: «Мы пришли к убеждению, что Сила, превышающая нашу собственную, может вернуть нам здравомыслие».

И я говорила о Боге, том самом, который оставил меня, когда я была очень маленькой, очень напуганной, и мне было очень больно. В последующие недели и месяцы я делала все, что мне рекомендовали. Каждый день ходила на собрания, читала литературу. Нашла себе спонсора, который советовал мне каждое утро выделять несколько минут на молитву и медитацию или хотя бы на то, чтобы спокойно посидеть, прежде чем начать ежедневную беготню. Поскольку я гордилась тем, что придерживаюсь интеллектуального принципа – не относиться пренебрежительно к тому, что еще не исследовала, – я старалась держать свой разум открытым, что бы мне не говорили и каким бы глупым мне это не казалось. Вероятно, это-то и спасло мне жизнь.

Я присоединилась к группе, которая устраивала собрания в деловой части города, неподалеку от моего офиса, и к тому же в 17.15, то есть сразу после того, как мой рабочий день заканчивался. (До восьми вечера я бы не продержалась). Вскоре я стала участвовать в служении. Мне дали банковские книги, заметки с планерок и разнообразные инструкции и сказали, чтобы я делала все необходимое для поддержания функционирования группы. Я выполняла эту работу довольно долго. Кроме того, я ввела регулярные планерки и нашла новичка-энтузиаста, на которого, в конце концов, возложила бумажную работу.

В первые дни у меня было много проблем, но, в чем бы они не состояли, мне постоянно говорили, чтобы я стремилась к дальнейшему духовному развитию, а это меня не интересовало. Мне также говорили, что моя задача здесь, на земле – быть максимально полезной Богу и окружающим, и это тоже меня особо не интересовало. Однако я ничего не говорила, а только слушала и продолжала ходить на собрания. Я посещала главным образом те из них, на которых обсуждали Шаги. Там я слушала рассказы других о том, как

они применяют Шаги, о Большой Книге, о нашем эгоизме и помощи другим. Иногда я думала, что эти собрания – чистое сумасшествие, часто – что они скучны, но все равно слушала и пыталась понять.

Вскоре после того, как моего друга задавил пьяный водитель, ехавший не по той стороне шоссе, один водитель грузовика на собрании поведал нам о том, как проезжал в пьяном виде большие расстояния. Я испытывала ужас и отвращение, пока не вспомнила, что сама, бывало, садилась за руль, когда не могла идти прямо. Когда мой друг погиб, мои товарищи по АА сказали: «Не пей! Не пей! Иди на собрание!» Я пошла и, сидя там, всхлипывала и скрежетала зубами, но не выпила.

У меня развилась такая же навязчивая потребность в АА, как раньше – в алкоголе. Это было необходимо, потому что мне советовали проводить на собраниях столько же времени, сколько я потратила на пьянку. Я посещала всевозможные мероприятия АА и была поглощена изучением программы. Я слушала записи бесед об АА. Читала и перечитывала литературу. Писала письма людям, которые не имели возможности ходить на собрания, и делилась с ними услышанным на собраниях, которые посещала. Это помогало мне запомнить то, что я узнала, а мои рассказы помогали кому-то еще. Однажды я написала мужчине, который получил мое письмо в тот самый день, когда по его вине в аварии погиб человек; а в такой ситуации он, несомненно, очень нуждался в поддержке.

Прошло уже много лет, но, хотя алкоголь больше не является частью моей жизни, и я не испытываю к нему навязчивой тяги, иногда я все же начинаю думать о том, каково на вкус хорошее вино и какое действие оно может на меня оказать. Как говорил мой спонсор, такие мысли – как красные флажки, которые сигнализируют о том, что что-то пошло не

так, что я превысила свой лимит трезвости. Значит, пора вернуться к началу программы и посмотреть, что нужно изменить. Эти особые отношения с алкоголем останутся у меня всегда, и он будет ждать возможности снова меня соблазнить. Но, если я по-прежнему буду активным членом АА, я буду защищена.

Когда я стала вести трезвый образ жизни, тяжелее всего мне пришлось с собственным гневом и тем насилием, которое я перенесла в детстве. Я, насколько могла, простила своих обидчиков, но мой разум, похоже, никогда не забывает.

Многие годы я с благодарностью принимала постороннюю помощь, потому что мне говорили, что мое пьянство — лишь симптом более глубоких проблем. Тем не менее, несмотря на старание многих специалистов помочь мне, я знаю, что никогда бы не выздоровела от последствий пережитого насилия и алкоголизма без Двенадцати Шагов АА, которые будто специально подогнаны под таких людей, как я.

Что столь же важно, я верю, что выздоровела благодаря милости Высшей Силы, невзирая на то, что, когда пришла в Анонимные Алкоголики, была очень сердита и не хотела иметь ничего общего с Богом. На деле, мне не нужно было искать Его. Нужно было просто держать свой ум открытым, и тогда духовное начало само меня нашло.

Когда я была трезва уже пять лет, я встретила в АА одного мужчину, который тоже был трезв пять лет. Он сказал, что камни в моей голове подходят под дыры в его. Сегодня у нас есть дочка, которая ни разу не видела родителей пьяными, но зато видит, как они пытаются помочь другим в Сообществе Анонимных Алкоголиков. У нас есть прекрасный дом и трезвая семья, и мы живем в районе, где много групп АА и наших друзей по Сообществу. С того первого собрания я прошла длинный-длинный путь, а лучше быть и не могло.

ПЬЯНИЦА, КАК И ВЫ

Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства

Обычно наши истории начинаются с повествования о том, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Что касается меня, ничего интересного не было – никаких проблем, никаких особенных событий. По крайней мере, я так считал. Только гораздо позже, когда я начал слушать других людей и их рассказы о том, что, когда и как с ними происходило, я осознал, что подобное бывало и у меня.

Моя история начинается с середины. Что случилось? Мы с семьей были у родственников, на ритуальной еврейской церемонии обрезания. После церемонии и обеда я заснул. Когда пришло время уезжать, меня разбудили. Домой мы ехали очень тихо. Моя жена и двое детей ничего не говорили. Только позже в тот день я узнал, в чем проблема.

Когда они пришли, чтобы меня разбудить, я стал очень агрессивным и напугал их. Они боялись, что я их побью. Вот в чем было дело. Я понял, что нужно что-то делать. Невестка моей жены, социальный работник, предложила нам обратиться к консультанту. Я счел это хорошей идеей. У меня безо всяких на то причин бывали приступы беспокойства. Раньше я запросто демонстрировал продукцию корпорации, на которую работал, любимым важным лицам; теперь же даже менее ответственные презентации вызывали у меня трудности.

Кроме того, для меня стало проблематичным находить техников, готовых на меня работать. Когда-то я имел возможность выбирать, потому что людям нравилось со мной сотрудничать, а мои проекты были интересными, полными новых идей. Я всегда был вспыльчивым, но теперь совершенно терял над собой контроль. Например, я мог колотить стулом по своему письменному столу.

Что было для меня самым серьезным, я размышлял о самоубийстве. У меня был настоящий план – подстроить несчастный случай, который не вызвал бы подозрения у страховой компании. Итак, в момент просветления я решил, что неплохо бы обратиться к кому-нибудь за помощью. Если я еще и не съехал с катушек, то был очень к тому близок.

Мы с женой нашли в местном агентстве, предоставляющем различные услуги еврейским семьям, социального работника-психиатра. Она беседовала с нами обоими одновременно, затем с каждым индивидуально, потом – опять вместе, и так далее. На совместных беседах мы работали над нашими межличностными отношениями. Когда же она консультировала меня в отдельности, она постоянно заговаривала об алкоголе. Не знаю, почему она это делала. Я пил, но не так много. Я никогда не упоминал об этом, разве что, может, в ответ на ее вопрос бросил: «Да, я употребляю спиртное». Проблема была не в этом, а в совсем других вещах. Как-то она задала мне ряд вопросов из одной брошюры, на которые я честно ответил. Она пришла к выводу, что я, возможно, пью слишком много, и мы посвятили обсуждению этой темы несколько бесед.

Однажды она спросила, могу ли я ограничиться пятью стаканами в день. Я сказал: «Конечно». Каково же было мое удивление, когда я обнаружил, что не могу. Это должно было стать первым намеком на ее правоту, но тогда мне это и в голову не пришло.

Затем я додумался до умного решения. Ведь у меня несколько ученых степеней, а уж человек с таким высоким интеллектом был способен решить эту проблему. Идея заключалась в том, чтобы откладывать первый стакан на возможно более позднее время, а после последнего сразу ложиться спать. Это сработало, и я сказал консультанту, что легко могу придерживаться нормы в пять стаканов в день. Однако она заявила, что, если приходится что-то контролировать, значит, оно вышло из-под контроля.

Как-то она порекомендовала мне попытаться вообще не пить один уик-энд. Я согласился. Она также посоветовала мне на это время отправить детей куда-нибудь, потому что я могу стать раздражительным.

Раньше я смотрел много ночных фильмов; это был мой способ расслабиться, пропустив несколько стаканчиков – привычка, которая появилась у меня в вечерней школе, когда я весь день работал, а ночами изучал химию. И я видел киноверсии того, что происходит с людьми, у которых проблемы с алкоголем: «Потерянный уик-энд», «Дни вина и роз» и другие. По этой причине я нервничал, опасаясь, что впаду в бешенство, потеряю самообладание и, возможно, стану агрессивным, как говорила жена. Поэтому мы собрали детей и выпивку (всю) и отвезли к родителям жены.

К моему изумлению, уик-энд прошел благополучно, и на следующей беседе я сообщил об этом своему консультанту. Она спросила: «А что насчет собрания?» Я переспросил: «Какого собрания?» Она сказала: «Собрания АА». Я удивился: «Какое еще собрание АА? Мы никогда об этом не говорили». Она напомнила, что я согласился сходить на собрание АА, и достала расписание собраний. Она объяснила разницу между открытыми и закрытыми собраниями. Я остановился на том, что, на мой взгляд, мне подходило – дискуссионной группе для мужчин. Я подумал, что там будут люди, подобные мне, и к тому же время было удобное. Первое собрание из списка было в воскресенье, а по воскресеньям я никогда не начинал никаких дел. По понедельникам я чувствовал себя слишком разбитым. По вторникам я смотрел старые фильмы, так как я их большой любитель. Итак, я решил сходить на собрание в среду.

Собрание прошло хорошо. Мы обсуждали проблему одного человека, чью анонимность нарушил его доктор. Присутствующие говорили ему разные вещи, которые мне казались бессмысленными, вроде «Живи и давай жить другим», «Не напря-

гайся», «Каждый раз – только один день», «воспользуйся Молитвой о спокойствии», «поговори со своим спонсором». Все высказывались по кругу, и, наконец, подошла моя очередь. Поскольку все называли себя алкоголиками, мне было не слишком трудно представиться и сказать: «Привет, я – алкоголик». Я посоветовал парню просто обратиться к другому доктору. Он горячо поблагодарил меня, а после собрания сказал, что так и сделает, и чтобы я пришел на следующей неделе.

Во время собрания кто-то сказал, что мы проводим слишком много времени за столами для дискуссий, в то время как нам следовало бы больше сидеть за столами для новичков. Поэтому в следующий раз я сел за стол, где говорили о Первом Шаге. Обсуждение было очень интересным. Я не считал себя «бессильным перед алкоголем», но знал, что «моя жизнь стала неуправляемой».

Однажды мы заговорили о том, когда начали пить, и я заявил, что пью всю свою жизнь. Действительно, мне впервые дали выпить на церемонии обрезания, которая обычно проводится, когда мальчику всего восемь дней. Поэтому я сказал, что все мальчишки-евреи начинают пить очень рано. Мне пришлось признать, что после той церемонии мне давали только обычные молоко и сок до тех пор, пока я не стал сидеть за столом вместе со всей семьей, и тогда в каждую пятницу вечером было вино. Разумеется, некрепкое – нам давали сладкое вино и сельтерскую, и я пил немного. Мне оно не нравилось. Позже я услышал такое определение человека, выпивающего в компании: это тот, кто может пить, а может и не пить.

Когда мне было около десяти лет, мы вместе со всей родней после бар-мицвы моего двоюродного брата отправились в дом бабушки, чтобы отпраздновать событие. Там я впервые выпил по-настоящему. Все взрослые подошли к столу выпить шнапса. Там стояли бутылки с разнообразным спиртным и малюсенькие стаканчики, и каждый взял по одному, и я тоже.

Жидкость оказалась приятной – мягкой, теплой и чудесной. Мне понравилось, и я вернулся взять еще. Второй стакан был не столь чудесен – он шел не мягко, а обжигал горло.

После этого я стал пить, что, когда и где только возможно. Не много, не часто, но все равно не так, как другие десятилетние. Обсуждая Первый Шаг, мы выяснили, или они выяснили, что это было поведение, характерное для алкоголика – выпить порцию спиртного и тут же вернуться за второй. Теперь я осознаю, что ни разу в жизни не ограничивался всего одним стаканом.

Как-то раз заговорили о том, кто, сколько пил, и один парень сказал, что поглощал столько-то пива; следующий назвал количество выпиваемых им прежде рюмок; еще один упомянул смешанные напитки, о которых я и не слышал; другой признался, что выпивал столько-то пинт алкоголя, и так далее. Когда подошел мой черед, я сказал, что не знаю. «Ух ты, так много?» – удивились они. «Нет», – ответил я. Я имел в виду, что не считал. Я пил, главным образом дома, наливая некоторое количество в высокий стакан, поглощая содержимое и несколько раз повторяя процесс. «Хорошо, и сколько раз ты доливал?» – поинтересовались они. Я опять ответил, что не знаю.

Кто-то решил зайти с другого конца и спросил, сколько спиртного я покупал. Я сказал: «Ну, я каждый день заезжал в винный магазин и покупал бутылку». «Понятно», – ответил он. – «А сколько у тебя оставалось к концу недели?» Тут-то он меня и поймал. «Ничего не оставалось». Тогда он произнес: «А, парень, выпивающий по бутылке в день». Больше мне не удалось вставить ни слова – на том и порешили, несмотря на мои возражения.

Я раз в неделю посещал консультанта, и раз в неделю ходил на это собрание, и дела мои шли все лучше. Однажды я увидел, как кому-то вручали значок за то, что он продержался трезвым девяносто дней. Я решил, что мне такой не нужен.

Хотя со своего места мне его не было видно, я не собирался носить значок АА. В другой раз кому-то по тому же поводу вручили талисман, который нужно потереть на удачу, и я вознамерился заполучить такой же. Когда мои три месяца истекли, я пошел к парню, торгующему литературой, и купил эту штуку. Он сказал, что было бы хорошо, если бы мне ее презентовали публично. Я не очень-то любил привлекать к себе общее внимание, но он заявил, что это будет полезно для новичков, так как мы тем самым покажем им, что программа действительно работает. Я согласился с ним и попросил председателя стола, за которым обсуждали Первый Шаг, вручить мне этот сувенир. Тогда я думал, что ему платят за то, что он ведет собрания. (Позже я обнаружил, что ему всего лишь возмещают затраты на угощение). Итак, на следующей неделе я получил свой талисман и поблагодарил всех за то, что они наделили меня властью над алкоголем. Теперь я был сильнее алкоголя, потому что впервые за долгое время мог выбрать не употреблять его.

Пару недель спустя в той крупной компании, на которую я работал, и которая за свой счет переселила меня с семьей, произошло значительное сокращение штата, затронувшее и меня – меня уволили. А ведь я думал, что застрахован от этого. Я занимал очень важную должность, выполнял важную работу. Я был главным разработчиком новых продуктов, участвовал в совещаниях по стратегическому планированию. Я был очень расстроен. В конце концов, ко мне же возвращались прежняя высокая работоспособность и способность работать в команде, но все без толку!

Мы все еще могли пользоваться специальными службами, чтобы вести поиски работы, и мне позволили слетать на профессиональный съезд, проходящий на Юго-Западе страны.

В промежутке между потерей работы и поездкой на съезд я пришел к заключению, что, возможно, не являюсь алкоголиком, и эту теорию нужно проверить, ведь я – ученый.

И я решил поставить над собой эксперимент, когда сяду в самолет (он казался мне безопасным местом). Если, смогу выпить всего один стакан, значит, я не алкоголик – алкоголики на такое не способны. Итак, когда подошла стюардесса и спросила, не желаю ли я выпить, я сказал: «Да». Она вылила в стакан содержимое двух маленьких бутылочек («Спасибо, льда не нужно») и двинулась дальше по проходу. На обратном пути она поинтересовалась, не желаю ли я еще, и я опять сказал: «Да». Я пил весь полет – до обеда, во время него и после. Когда мы уже приближались к пункту назначения, я полез в карман за ручкой, чтобы сделать запись в книге отзывов, и нащупал какой-то предмет. Я достал его, чтобы взглянуть, что это такое, и оказалось, что это – тот самый талисман АА. Он напомнил мне, что я сейчас делаю. И у меня возникла мысль: «Надо же, а парни из моей группы были правы – я бессилён перед алкоголем». Я положил талисман обратно в карман и с того дня до сегодняшнего, хотя прошло уже около пятнадцати с половиной лет, не испытывал позыва выпить.

Когда я в следующий раз пришел на собрание, я рассказал ребятам о произошедшем. Не знаю, почему – для прежнего меня было нехарактерно признаваться в чем бы то ни было. Их волновало только одно – продолжаю ли я пить. Я сказал, что нет. Я опасался, что они заберут у меня талисман, но они лишь спросили, что я теперь собираюсь делать. У меня не было по этому поводу никаких идей, однако у них они были. Они сказали, что мне нужен спонсор, и я нашел себе спонсора. Они посоветовали мне посещать больше собраний, и я спросил: «Сколько?» Они ответили, что мне следует просто ходить на собрания в те дни, когда я мог бы выпить. Кроме того, мне сказали, что нужно идентифицировать себя с другими, а не сравнивать. Я не понял, что имеется в виду. В чем разница? Мне объяснили, что идентифика-

ция означает попытку разглядеть, в чем я схож с окружающими. Сравнение же предполагает поиск различий, который обычно сводится к выяснению, в чем я лучше других.

Как-то мы беседовали о моментах духовного пробуждения. Каждый коротко рассказал о том, что и при каких обстоятельствах с ними произошло. Когда подошла моя очередь, я сказал, что у меня еще не было подобного опыта, но я открыт для него.

Тут сразу два человека заговорили одновременно. Они попросили меня повторить то, что я им говорил о том самом полете. Я сказал: «Ну, я пил, а талисман напомнил мне о том, что я наделал. Тогда я решил, что я бессилён перед алкоголем и не могу больше пить, и потому перестал». Один парень произнес: «Ну вот. Чего же ты еще хочешь?» Я спросил: «А как же обещанная вспышка ослепительного света?» Он ответил: «Загляни в Большую Книгу. В Приложении разъясняется, что такое «резкое изменение» и «постепенное изменение», и говорится, что ослепительная вспышка бывает не у каждого». Я сказал: «А, так вот оно что — это и было мое пробуждение?» «Да», — ответили мне, — «Что же тебе еще нужно?» На самом деле я хотел испытать нечто более яркое. Мой спонсор, как он часто это делал, произнес: «Итак?» И я услышал, как мой голос ответил: «Ладно, если это оно и есть, то и так пойдет». «Итак пойдет?» — удивился он. — «Да это же больше и лучше, чем в большинстве случаев, и, что еще важнее, это сработало. Ты остановился и не стал продолжать».

Да, это действительно работало. Я остался в Сообществе Анонимных Алкоголиков на достаточно долгий срок, чтобы изучить программу и начать каждый день применять ее принципы во всех своих делах.

Последним большим препятствием для меня было закрытие собрания чтением Молитвы Всевышнему. Будучи евре-

ем, я испытывал при этом дискомфорт и потому решил обсудить этот вопрос со своим спонсором. Я пожаловался ему: «Меня беспокоит Молитва Всевышнему. Мне не нравится читать ее». Он поинтересовался: «И в чем проблема?» – «Ну как, я же – еврей, а это – не еврейская молитва». – «Хорошо, тогда читай ее на еврейском». – «Но это все равно будет Молитва Всевышнему». – «Ладно», – сказал он, – «Тогда прочти какую-нибудь другую молитву, которая тебе нравится. Твоя Высшая Сила, как бы ты ее ни называл, помогает тебе, и тебе нужно сказать ей «спасибо».

Это был для меня большой шаг; я наконец-таки начал отделять религиозный аспект своей жизни от духовной программы АА. Теперь я вижу между ними огромную разницу: религия – это ритуал, и он у каждого из нас свой, а духовность – это наше отношение к своим поступкам. Духовность – мой личный контакт с моей личной Высшей Силой, как я Ее понимаю.

Вся моя жизнь переменялась. Я нашел новую работу, потом решил ее оставить и открыл собственный бизнес. Мне удалось добиться, чтобы оба моих сына, закончив колледж, поступили в хорошие университеты. Раньше у старшего была великая страсть – во время каникул путешествовать автостопом, чтобы держаться подальше от дома; теперь он регулярно приезжает к нам и привозит с собой друзей. Младший тоже часто приезжает домой и регулярно звонит.

Моему браку больше ничто не угрожает, и мои отношения с женой сейчас лучше, чем когда-либо. А самое лучшее еще впереди. Всем этим и многим другим я обязан Сообществу и программе.

ОТВЕТ – В ПРИНЯТИИ

Этот доктор не считал, что попался на крючок – он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недугов. Его ключом к свободе стало принятие.

Если и был кто-то, кто пришел в АА по ошибке, так это я. Мне здесь было совсем не место. Даже в самые дикие моменты мне никогда не приходило в голову, что мне может понравиться быть алкоголиком. Когда я был ребенком, моя мать не могла и представить, что я захочу стать председателем на собрании АА. Я не только не думал, что быть алкоголиком – это хорошо, но и совершенно не считал, что у меня проблемы с алкоголем! Разумеется, у меня были *проблемы*, самые разнообразные. Моя позиция была такова: «Если бы у вас были такие же проблемы, вы бы тоже пили».

Главные из них были связаны с моим браком. «Будь у вас такая же жена, вы бы тоже пили». Когда я попал в АА, мы с Макс были женаты уже двадцать восемь лет. Вначале мы жили хорошо, но с годами, по мере того, как она проходила различные стадии, характерные для родственника алкоголика, отношения ухудшались. Сначала она говорила: «Ты меня не любишь. Почему ты этого не признаешь?» Позже – «Я тебе не нравлюсь. Почему ты этого не признаешь?» А когда ее болезнь достигла крайней стадии, она кричала: «Ты ненавидишь меня! Ненавидишь! Почему ты этого не признаешь?» И я признал.

Я очень хорошо помню, как сказал ей: «В мире есть лишь один человек, чей характер я ненавижу больше, чем твой, и этот человек – я». Она немного поплакала и пошла в постель; это был единственный способ реагировать на проблемы, который у нее еще остался. Я тоже немного поплакал, а

затем налил себе еще один стакан. (Теперь нам больше не приходится так жить).

Макс дошла до этого не потому, что мне было все равно. Напротив, я, пожалуй, слишком беспокоился о ней. Я направлял ее к четверем психиатрам, один за другим, но не один из них не помог отрезвить меня. Кроме того, я водил по врачам и наших детей. Помню, однажды даже нашей собаке поставили психиатрический диагноз. Я орал на Макс: «Что ты имеешь в виду, говоря, что «собаке просто нужно больше любви»? Скажи этому тупице, кошачье-собачьему доктору, что он – не психиатр с Беверли Хиллз. Все, что я хочу знать – почему эта псина мочится мне на колени каждый раз, когда я беру ее на руки?» (С тех пор, как я присоединился к АА, собака больше ни разу не намочила мне брюки – впрочем, как и я!)

Чем сильнее я наседал на Макс, тем хуже ей становилось. Поэтому, когда все кончилось психиатрической лечебницей, я не так уж удивился. Зато я был действительно изумлен, когда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался.

Я начал пить в первые годы своей учебы в фармацевтической школе, чтобы заснуть. Проведя весь день в школе, проработав весь вечер в нашей семейной аптеке и прозанимавшись до часу или двух ночи, я не мог нормально заснуть, потому что все выученное крутилось у меня в голове. Я валялся на кровати в полусне, а утром чувствовал себя усталым и с трудом соображал. Однако я нашел выход: позанимавшись, я выпивал пару бутылок пива, прыгал в кровать, быстро засыпал и просыпался с ясной головой.

Я пил на протяжении всей своей учебы в различных заведениях и везде получал награды за отличную успеваемость. Я окончил фармацевтическую школу, аспирантуру, медицинский университет, интернатуру, прошел специализа-

цию, и, наконец, приступил к практике. И, по мере того, как я проходил через все это, я все больше пил. Но я думал, что это потому, что у меня появляется все больше обязанностей. «Если бы на вас лежала такая же ответственность, если бы вы так же нуждались во сне, как я, вы бы тоже пили».

Я предавался пьянству после работы. Я помню, как очнулся посреди ночи, обнаружил, что нахожусь на больничной парковке и одной ногой стою на земле, а второй – в машине, и не мог понять, какая из них – ведущая. Помню, как пришел в себя с телефонной трубкой в руках и осознал, что до этого встал с постели, включил свет, ответил на звонок и поговорил с пациентом. Я не знал, сказал ли я ему, чтобы он скорее приехал в больницу, а я его там встречу, или же посоветовал принять две таблетки аспирина и позвонить мне утром. С такой проблемой на уме я не мог снова заснуть, поэтому уселся перед телевизором и стал смотреть старые фильмы по ночному каналу и пить.

Чем больше проходило времени, тем короче становился мой сон под влиянием алкоголя; мне приходилось много раз за ночь выпивать, чтобы снова заснуть. Но пить по утрам я так и не начал. Напротив, в пять утра я останавливался. Если было без одной минуты пять, я снова глотал спиртного, чтобы заснуть. Если же была одна минута шестого, я вставал и мученически терпел весь день. Мне становилось все труднее вставать по утрам. Однажды я задался вопросом, что бы я сделал для пациента, который чувствовал бы себя так же паршиво. И сразу же нашел ответ: я дал бы ему что-нибудь, что придало бы ему большую энергию.

Итак, я начал принимать стимуляторы орально и вкалывать их себе. Дошло до того, что мне требовалось сорок пять миллиграмм фенамина длительного действия и сорок пять – короткого, просто чтобы выбраться утром из постели. В течение дня я принимал еще, чтобы достигнуть более высоко-

го уровня энергичности, а потом - еще, чтобы удержаться на этом уровне; когда же я перебарщивал с этим, то использовал транквилизаторы, чтобы мое состояние выровнялось. Временами стимуляторы влияли на мой слух: я не мог слушать достаточно быстро, чтобы улавливать, что говорю. Бывало, я думал: «Ну, и зачем я снова это говорю? Ведь я уже трижды повторился!» Тем не менее, я не мог уследить за своим языком.

В качестве успокоительного средства я просто обожал внутривенно применять демерол; но, вколов себе морфина, работать было трудно. После инъекции у меня непрерывно чесался нос, и потому одна рука была постоянно занята; кроме того, у меня бывали внезапные неконтролируемые позывы на рвоту. Кодеин, перкодан и транквилизаторы не имели на меня сильного действия. Однако одно время я делал себе уколы пентотала, чтобы заснуть. Эту штуку использует хирург, когда вводит вам в вену иглу и говорит: «Считайте до десяти», и вы засыпаете, не досчитав до двух. Я мгновенно проваливался в забытие, и это казалось мне восхитительным. Я считал, что не могу делать себе инъекцию, лежа в постели под взглядами детей и жены, и потому держал лекарство в сумке, сумку – в машине, а машину – в гараже. По счастью, гараж был пристроен к нашему дому. Там я вводил иглу в вену и пытался точно подсчитать, сколько нужно пентотала, чтобы он пересилил действие стимуляторов, с учетом снотворного и без учета транквилизаторов. Этого количества должно было быть как раз достаточно, чтобы я успел вытащить иглу, сорвать жгут, швырнуть его в машину, захлопнуть дверцу, добежать до спальни и плюхнуться в постель, прежде чем засну.

Судить о норме было трудно. Как-то ночью мне пришлось трижды проделать эту процедуру, чтобы поспать. После этого я, наконец, решил завязать с подобными вещес-

твами. Но для этого я вынужден был убрать их из своего дома и машины. В конце концов, я сделал то же самое с алкоголем и *всеми* таблетками. Я был неспособен отказаться от них, пока они имелись у нас. Если они были рядом, я всегда находил причину, по которой они мне необходимы - особенно таблетки. Я ни разу в жизни не принимал транквилизатор, болеутоляющее или стимулятор из-за пристрастия к ним. Я всегда их использовал, потому что у меня был симптом, который могла облегчить только эта конкретная таблетка. Таким образом, каждую из них я прописывал себе по медицинским показаниям.

Таблетки вызывают у меня не желание их проглотить, а симптомы, которые требуют принять что-нибудь, чтобы получить облегчение. Так как я был врачом и фармацевтом, выросшим в доме-аптеке, то имел лекарства ото всех недугов, а их у меня было много.

Сегодня я нахожу, что не могу работать по программе АА, когда принимаю таблетки, и не могу даже держать их в доме на самый крайний случай. Я не могу сказать: «Да будет воля Твоя» и принять таблетку. Я не могу сказать: «Я бессилён перед алкоголем, но твердый алкоголь употреблять можно». Я не могу сказать: «Бог, возможно, вернет мне здравомыслие, но, пока Он этого не сделал, я буду контролировать себя с помощью таблеток». Мне недостаточно было просто завязать с алкоголем; чтобы оставаться трезвым и чувствовать себя комфортно, мне нужно было отказаться от любых химических веществ, изменяющих сознание и настроение.

Дважды я решал весь уик-энд абсолютно ничего не принимать. И оба раза в воскресенье утром бился в конвульсиях. В каждом из случаев реакция моя была одинакова – так как предыдущим вечером я ничего не пил, значит, алкоголь здесь ни при чем. Невролог, которого я посещал, не догады-

вался спросить у меня, пью ли я, а я не догадывался сказать ему. Поэтому он не мог определить причину этих судорог и решил отправить меня в специализированную клинику. Мне показалось, что сначала мне нужна консультация. Случилось так, что я был лучшим диагностиком из известных мне тогда, и я, определенно, знал особенности своего случая лучше кого бы то ни было. Итак, я присел сам с собой и проанализировал факты, стоящие за судорогами: личностные изменения, ежедневные головные боли, ощущение надвигающейся беды, чувство приближающегося сумасшествия. И тут мне все стало ясно: у меня - опухоль мозга, я умру, и все будут меня жалеть. Рекомендованная неврологом клиника показалась мне подходящим местом, чтобы подтвердить мой диагноз.

Через девять дней тестирования меня поместили в отдельную палату с запирающейся дверью. Подумать только, туда! Именно тогда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался. Мне не нравилось находиться в палате для психбольных, и, уж конечно, не хотелось встречать здесь Рождество. Я закатил скандал, и врачи, в конце концов, согласились выписать меня, несмотря на медицинские показания. Макс взяла на себя ответственность за меня – после того, как я пообещал ей, что никогда больше не буду пить, принимать таблетки, ругаться и разговаривать с девушками. Мы сели в самолет и тут же затеяли грандиозное сражение по поводу того, буду ли я пить бесплатное спиртное. Макс выиграла; я не стал пить. Однако я также не желал ни разговаривать, ни есть! Так мы с женой и двумя дочерьми встретили Рождество восемь лет назад.

Когда мы приехали домой, я взял бутылку скотча и пошел спать. На следующий день Макс позвонила моему неврологу и сообщила ему, каково мнение психиатров из клиники. Он направил меня к местному психиатру, который

быстро решил, что меня следует поместить в психиатрическое отделение нашей больницы. Там настаивали, что меня нужно положить в палату, но я и Макс знали, что мне нужна отдельная комната. В конце концов, она спросила врачей: «Вы осознаете, что он сидит на лекарствах, которые берет в вашей больнице?» Так я получил отдельную комнату.

Во второй в моей жизни палате для психбольных время шло очень, очень медленно. Я никак не мог привыкнуть и постоянно задавал себе вопрос: «Что такой славный парень, как я, делает в этом месте?» Вдобавок, они хотели, чтобы я плел кожаные пояса! Разве я для того учился все эти годы, чтобы просто сидеть и мастерить пояса? Кроме того, я не мог разобраться, как это делается. Мне четыре раза объясняли, и мне было неудобно попросить, чтобы повторили еще раз. (Тем не менее, я рад признаться, что, совсем недолго похаживая на собрания АА, сумел сделать действительно красивую пару мокасин, а также половину сумки. В течение последующих семи лет я каждый вечер одевал эти мокасины, пока они не износились. К моему седьмому дню рождения в АА моя жена, ставшая членом Ал-Анон, преподнесла мне их в бронзированном виде. Теперь я – обладатель, возможно, самой дорогостоящей пары мокасин за всю историю человечества, и они помогают мне помнить, где я побывал).

В больнице я ухватился за идею, которой придерживался большую часть своей жизни: если я смогу контролировать внешний мир, то внутренний сам собой придет в норму. Я проводил много времени за написанием писем, записок, указаний и списков вещей для Макс, которая, помимо прочего, служила в моем офисе медсестрой. Эта писанина была призвана не дать делам застопориться, пока я заперт в своей палате. Чтобы такое проделывать, нужно быть очень больным человеком; а чтобы, как она, каждый день приходиться за новым спис-

ком, нужно быть, возможно, еще более больным. (Теперь нам больше нет нужды так жить. Макс до сих пор работает вместе со мной, но мы препоручили свою волю, жизнь и работу заботе Бога. Призвав в свидетели друг друга, мы вслух произнесли слова Третьего Шага, как рекомендует Большая Книга. Жить становится все проще и легче, потому что мы стараемся действовать в противоположность моему прежнему убеждению - заботиться о своем внутреннем мире, применяя Двенадцать Шагов, и позволять окружающему миру самому позаботиться о себе).

Однажды, пока я был в больнице, ко мне подошел мой психиатр и спросил: «Как ты отнесешься к предложению поговорить с одним человеком из АА?» Я подумал, что уже помог всем пациентам в палате, и у меня и без того много собственных проблем, чтобы еще и пытаться помочь какому-то пьянице из АА. Но по выражению лица психиатра я понял, что он будет просто счастлив, если я соглашусь. И я согласился, только чтобы его осчастливить. Однако очень скоро осознал, что это было ошибкой. Когда этот клоун из АА вприпрыжку вбежал в комнату и почти прокричал: «Меня зовут Фрэнк, и я – алкоголик, ха-ха-ха!», я почувствовал к нему настоящую жалость, ведь ему нечем похвастаться в жизни, кроме своего алкоголизма. Только позже он сказал мне, что он – адвокат.

Против собственных ожиданий, я в тот же вечер отправился вместе с ним на собрание, и начало твориться что-то странное. Психиатр, который до этого меня, по большому счету, игнорировал, теперь стал мной заметно интересоваться. Каждый день он задавал мне разнообразные вопросы о собраниях АА. Сперва я предположил, что он сам – алкоголик и заслал меня туда, чтобы узнать об этом Сообществе побольше. Но скоро стало очевидным, что вместо этого у него на уме наивная мысль: если он заставит меня посе-

тить достаточное количество собраний, пока я в больнице, то я продолжу на них ходить и после выписки. Поэтому, из одного только желания его одурачить, я попросил Фрэнка ежедневно водить меня на собрания. Тот так и делал каждый вечер, кроме пятницы, когда он отправился на свидание со своей подружкой. «Чертовски хорошая дисциплина в этой организации», - подумал я и пожаловался на Фрэнка психиатру, которого это, похоже, не смутило. Он просто договорился с другим человеком, который и стал водить меня на собрания по пятницам.

Наконец, меня выписали, и мы с Макс начали ходить на собрания самостоятельно. Я сразу увидел, что мне там ничем помочь не могут, но зато они, безусловно, помогали Макс. Мы садились позади всех и разговаривали исключительно друг с другом. Это было за год до того, как я впервые выступил на собрании. Хотя нам с самого начала понравилось, как присутствующие смеются, я слышал там много такого, что казалось мне глупым. Слово «трезвый» в моем понимании означало «пьющий, но не пьянеющий».

Когда вставал какой-нибудь крепкий, пышущий здоровьем парень и заявлял: «Я считаю день удачным, если мне удастся не пить», я думал: «Дружок, ради Бога, я могу сделать за день кучу вещей; так что же хвастаться всего-навсего тем, что не выпил!» Разумеется, в то время я все еще продолжал пить. (Сегодня для меня нет абсолютно ничего более важного, чем поддержание собственной трезвости; не выпить – это гораздо важнее любых других дел, которыми я занимаюсь каждый день).

Было похоже, что на этих собраниях только и делают, что говорят о выпивке. Это вызывало у меня жажду. Я же хотел поговорить о своих многочисленных *крупных* проблемах; пьянство же казалось мне мелкой проблемой. Тем более, я знал, что от воздержания «только сегодня» не будет никако-

го толка. Наконец, по прошествии семи месяцев, я решил попробовать. Я по сей день удивляюсь, сколь многие из моих проблем - большинство из которых, как я полагал, никак не были связаны с алкоголем - стали управляемыми или просто исчезли с тех пор, как я бросил пить.

Когда я пришел в АА, я уже покончил со всеми наркотиками и почти со всеми таблетками и несколько урезал количество употребляемого алкоголя. К началу июля я полностью исключил спиртное, а через несколько месяцев отказался от любых таблеток. Когда ушла навязчивая потребность в алкоголе, обходиться без него стало относительно легко. Однако в течение определенного времени мне было трудно воздерживаться от принятия таблетки, когда у меня наблюдался соответствующий симптом – кашель, боль, нервозность, бессонница, мышечный спазм, расстройство желудка... Но это мне удавалось все легче и легче. Сейчас я считаю, что уже использовал положенное мне количество химических веществ.

Мне значительно полегчало, когда я пришел к убеждению, что алкоголизм – болезнь, а не порок; что я пил по принуждению своего организма, хотя тогда не осознавал это; и, наконец, что трезвость не зависит от силы моей воли. Члены АА владели чем-то, что выглядело гораздо лучше того, что было у меня; но я боялся отказаться от того, что имею, в пользу нового, ведь привычное давало мне некоторое чувство защищенности.

В конце концов, ключом к решению проблемы моего алкоголизма оказалось принятие. Я провел в Сообществе семь месяцев, постепенно отказываясь от алкоголя и таблеток и считая, что программа работает не очень успешно. И, наконец, смог произнести следующее: «Ладно, Господи. Это действительно правда – я на самом деле алкоголик. Подумать только, именно я, как это ни странно, хотя я не давал на

это своего разрешения! Но это так. Так что же мне теперь делать с этим?» Когда я перестал жить в проблеме и начал жить в решении, проблема исчезла. С того момента я ни разу не чувствовал навязчивой потребности выпить.

Сегодня в принятии заключено решение *всех* моих проблем. Когда я беспокоюсь, это происходит потому, что я считаю какого-то человека, место, вещь или ситуацию – какой-то факт своей жизни – неприемлемым для себя. Я не обрету спокойствие, пока не приму этого человека, место, вещь или ситуацию как нечто, что является именно таким, каким его на данный момент предопределил Бог. В мире ничто, абсолютно ничто не случается по ошибке. Я не мог оставаться трезвым, пока не принял свой алкоголизм. Если же я не буду полностью принимать условия, которые мне ставит жизнь, я не буду счастлив. Мне нужно сосредоточиться не столько на том, что необходимо изменить в окружающем мире, сколько на том, что необходимо изменить во мне и в моем подходе к жизни.

Шекспир сказал: «Весь мир – театр, и люди в нем – актеры». Он забыл упомянуть, что я – главный критик. Я всегда обладал способностью видеть какой-нибудь изъян в любом человеке, любой ситуации. И я всегда был рад указать на него, потому что знал, что вы так же стремитесь к совершенству, как и я. АА и принятие дали мне понять, что даже в самом худшем из нас есть что-то хорошее, а в самом лучшем – что-то плохое, и что все мы – Божьи дети и имеем право находиться здесь. Когда я жалуясь на себя самого или вас, я жалуясь на дело рук Бога. Я заявляю, что лучше разбираюсь в жизни, чем Он.

Я много лет был уверен: самое худшее, что может случиться с таким хорошим парнем, как я – это превращение в алкоголика. Сейчас я считаю, что это – самое лучшее из всего, что когда-либо со мной случалось. Это доказывает, что я

не знаю, что для меня хорошо. А если я даже этого не знаю, значит, я не знаю, что хорошо или плохо для вас и для кого бы то ни было. Поэтому мне лучше живется, если я не даю советов, не считаю себя всезнающим, а просто принимаю жизнь такой, какая она есть сегодня – в особенности собственную жизнь, какая она есть на самом деле. До АА я судил о себе по своим намерениям, в то время как мир судил обо мне по моим действиям.

Принятие помогает мне решать и семейные проблемы. Сообщество АА словно дало мне новую пару очков. Мы с Макс женаты вот уже тридцать пять лет. До нашей свадьбы, когда она была застенчивым, худеньким подростком, я смог разглядеть в ней то, что не всегда замечали другие – красоту, очарование, веселость, приятность в общении, чувство юмора и много других прекрасных качеств. Похоже было, что, в отличие от Мидаса, чье прикосновение обращало в золото все что угодно, я обладал разумом, подобным увеличительному стеклу, который увеличивал все, на чем концентрировал свое внимание. Шли годы, и, по мере того, как я все больше думал о Макс, ее достоинства все возрастали. Мы поженились, и все ее положительные черты становились для меня все более очевидными, и мы становились все счастливее и счастливее.

Но затем, когда я начал все больше и больше пить, алкоголь, похоже, повлиял на мое зрение. Вместо того, чтобы продолжать видеть в своей жене хорошее, я начал обращать внимание на ее недостатки. И чем больше я на них сосредоточивался, тем серьезнее и многочисленнее они становились. Каждый изъян, на который я ей указывал, начинал увеличиваться в размерах. Каждый раз, когда я говорил ей, что она ничтожество, она становилась еще немного более ничтожной. Чем больше я пил, тем больше она сникала.

Позже, когда я уже был в АА, мне однажды сказали, что все дело в моих очках – в них перевернуты линзы. Слова в

Молитве о спокойствии «мужество изменить» не означали, что мне следует изменить что-то в своем браке; скорее, имелось в виду, что мне следует изменить самого себя и научиться принимать свою супругу такой, какая она есть. Сообщество АА дало мне новые очки. Теперь я снова обрел способность фокусировать свое внимание на достоинствах жены и наблюдать за тем, как они становятся все более ярко выраженными.

Я могу проделывать то же самое и по отношению к собраниям АА. Чем больше я сосредоточиваюсь на негативных моментах – поздно начали, приходится выслушивать длинные истории о пьянках, в комнате накурено, – тем хуже становится собрание. Когда же я стараюсь увидеть, что я могу привнести в него, а не вынести из него, и концентрирую внимание на положительных сторонах, а не на отрицательных, собрание становится все лучше и лучше. Когда я держу в фокусе то хорошее, что сегодня происходит, у меня бывает хороший день, а когда – плохое, то и день бывает плохим. Если я сосредоточиваюсь на проблеме, она разрастается; если же – на решении, то оно получается более эффективным.

Теперь мы с Макс стараемся больше делиться своими чувствами, а не мыслями. Раньше мы спорили из-за расхождения во мнениях, а о чувствах ведь не поспоришь. Я могу сказать ей, что ей не следует думать определенным образом, но я никак не могу лишить ее права чувствовать то, что она чувствует. Обращая больше внимания на чувства, мы гораздо лучше узнаем самих себя и друг друга.

Формировать такого рода отношения нелегко. Напротив, тяжелее всего применять программу в собственном доме, при общении с собственными детьми и с Макс. Казалось бы, в первую очередь мне следовало научиться любить свою жену и семью, а уж потом – новичков, приходящих в

АА. Но оказалось, что все наоборот. В конце концов, мне пришлось заново выполнить каждый из Двенадцати Шагов, при этом, думая конкретно о Макс – начиная с Первого, сказав «Я бессилён перед алкоголем и неспособен управлять своей семейной жизнью», и кончая Двенадцатым, в котором я попытался рассматривать ее как жертву болезни «родственник алкоголика» и относиться к ней с такой любовью, которой я одаривал бы больного новичка в АА. Когда мне это удастся, мы прекрасно ладим.

Возможно, самое полезное для меня – помнить, что мое спокойствие обратно пропорционально моим ожиданиям. Чем большего я жду от Макс и других людей, тем меньше у меня спокойствия. Когда же я снижаю планку своих ожиданий, я становлюсь спокойнее. Но тут пытаются заявить о себе мои «права», которые тоже могут понизить уровень спокойствия. Тогда мне нужно урезать и «права», и ожидания, спросив себя: «Насколько это, на самом деле, важно? Насколько это важно в сравнении с моим спокойствием и эмоциональной трезвостью?» Когда я ценю спокойствие и трезвость превыше всего, мне удастся поддерживать их на высоком уровне – по крайней мере, на какое-то время.

Сегодня принятие также является ключом к моим взаимоотношениям с Богом. Я никогда не сижу сложа руки, ожидая, что Он подскажет мне, что делать. Вместо этого я занимаюсь текущими делами, а результаты оставляю на волю Бога; какими бы они не оказались, это будет Его воля в отношении меня.

Я должен фокусировать волшебное увеличительное стекло своего разума на принятии, а не на своих ожиданиях, ибо мое спокойствие прямо пропорционально моей способности принимать. Когда я помню об этом, я вижу, что моя жизнь никогда не была столь хороша. Спасибо Тебе, Господи, за АА!

ОКНО В ВОЗМОЖНОСТЬ

Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.

Я обрел трезвость, еще когда учился в колледже. Как-то я подслушал разговор между другим студентом-трезвенником и одной женщиной, которая жила в том городе, где я ходил в школу. Она объясняла ему, почему многие местные жители не любят студентов. Она сказала, что, согласно общепринятым представлениям, студенты высокомерны и эгоистичны, а затем рассказала следующую историю.

«Я – медсестра и работаю в отделении скорой помощи. Два года назад «скорая» посреди ночи привезла одного студента. Он напился, вышел через окно второго этажа и упал головой вниз на бетон. Его внесли, всего покрытого кровью. Голова у него распухла до размера арбуза. Но он не переставая ругал медсестер и врачей, кричал, чтобы они не смели его трогать, и угрожал, что подаст на них в суд. Без сомнения, это был самый невыносимый человек из всех, кого я когда-либо встречала».

Тут я прервал ее. «Это был я», – сказал я. – «То была моя последняя пьянка». Я шагнул из того окна, когда мне было девятнадцать.

Как же так получилось? В детстве я всегда был «славым малышом», которого любили даже матери других детей. В течение первых семнадцати лет своей жизни я был одним из лучших по успеваемости, и со мной почти не бывало неприятностей. Мне хотелось бы сказать, что это потому, что я был высокоморальным человеком; но на самом деле это в большой степени было результатом страха. Среди моих ранних воспоминаний присутствуют угрозы родителей, что они выгонят меня на улицу за малейшую провинность.

Мысль о жизни на улице для шестилетнего ребенка просто ужасна. Эти-то угрозы вкупе с частыми физическими наказаниями и заставляли меня бояться и быть послушным.

Однако, когда я подрос, я разработал план. Я решил быть покорным, пока не окончу среднюю школу; а затем я уеду в колледж, обеспечу свое будущее, изучив экономику, и никогда не вернусь домой. Сразу после своего восемнадцатого дня рождения я отбыл в колледж. Наконец-то я свободен, думал я. Но меня ждало резкое пробуждение.

Подобно многим алкоголикам, значительную часть своей жизни я чувствовал себя не таким, как другие, и мне казалось, что я не могу стать «своим». Я скрывал эти ощущения и свою низкую самооценку под маской одного из самых умных ребят в любой группе, если не наиумнейшего. Кроме того, в толпе я лицедействовал, всегда держа наготове шутку, чтобы указать на юмористическую сторону любой ситуации. Мне удалось привнести в свою жизнь много смеха.

Итак, я прибыл в колледж, полный людей, которые также всю свою жизнь возглавляли таблицу успеваемости в своих классах. Я внезапно оказался вовсе не особенным. Что было еще хуже, у многих из них было то, о чем я лишь мечтал — деньги. Моя семья была типичной семьей рабочего, которая пыталась прожить на зарплату отца. Деньги всегда были для нас важны, и для меня они ассоциировались с защищенностью, престижем и ценностью каждого человека. Мой отец любил говаривать, что единственная достойная цель в жизни — делать деньги. Находясь среди одноклассников, чьи фамилии подразумевали богатство, я испытывал стыд, стыд за свою семью, стыд за себя самого. Моя и без того хрупкая уверенность в себе рассыпалась на кусочки. Я очень боялся, что меня разоблачат. Я знал, что, если остальные поймут, кто я на самом деле, они не захотят со мной общаться, и я останусь один и буду никому не нужен.

Затем я открыл для себя алкоголь. В средней школе я несколько раз его пробовал, но в недостаточном количестве, чтобы опьянеть. Я знал, что напиться – значит перестать себя контролировать. Мой план побега требовал, чтобы мой рассудок всегда оставался ясным. Мне было слишком страшно, чтобы позволить себе потерять над собой контроль. Однако, когда я оказался в колледже, этот страх оставил меня. Поначалу, чтобы «вписаться», я притворялся, что у меня, как и у моих товарищей, за плечами богатый опыт пьянства. Но скоро я превзошел в этой области всех остальных.

Моя алкогольная карьера была короткой и разрушительной, и мой алкоголизм прогрессировал очень быстро. В первый раз я напился в октябре. К ноябрю народ уже готов был держать пари, что я не проживу без выпивки целый уикэнд. (Я выиграл спор и, чтобы отпраздновать это событие, напился в стельку). К январю я пил уже каждый день, а к апрелю к тому же начал каждый день употреблять наркотики. Как видите, мне потребовалось немного времени.

Оглядываясь на этот период, я понимаю, как верно сказано, что одно из основных различий между алкоголиками и неалкоголиками заключается в том, что неалкоголики изменяют свое поведение в соответствии со своими целями, а алкоголики – свои цели в соответствии со своим поведением. Волна спиртного унесла прочь все, что раньше было для меня важным, все мои мечты, цели, устремления. Я быстро уяснил, что не могу пить и одновременно успешно функционировать. Но это не имело значения. Я был готов забросить все, лишь бы продолжать пить. Из студента-отличника я превратился в кандидата на вылет из колледжа, из лидера класса – в отверженного. Я почти не посещал занятия и мало что читал из того, что от нас требовали. Я ни разу не принимал участие в многочисленных культурных мероприятиях, устраиваемых колледжем. Ради пьянства я отказался

от всего, что составляет смысл пребывания в колледже. Время от времени сквозь хаос, обиду и страх наружу пробивался крошечный росток гордости, и это заставляло меня посмотреть, что я сделал со своей жизнью. Но стыд был слишком велик, и я заглушал в себе эти чувства с помощью бутылок водки и ящичков пива.

Поскольку колледж был невелик, вскоре я привлек к своей персоне внимание администрации. Именно из-за этого я в первый раз согласился обратиться к консультанту. В то время как они видели в этом возможность помочь студенту, у которого неприятности, я рассматривал это как сделку. Я буду ходить на консультации, чтобы доставить им удовольствие, и они будут мне обязаны. Неудивительно, что посещение специалиста не принесло результатов. Я все так же много пил каждый день.

Около года спустя я осознал, что у меня проблемы. В зимний семестр я провалил один предмет (я редко ходил на занятия и не появился на контрольной, от результатов которой на пятьдесят процентов зависела оценка). Весенний семестр выглядел столь же уныло. Меня зачислили в класс, в котором я показался только один раз. Я не написал ни одной из необходимых работ и не пришел на экзамен в середине семестра. Все шло к тому, что меня исключат. Моя жизнь стала неуправляемой, и я знал это.

Я пошел к декану, который направлял меня к консультанту, и впервые признался самому себе и другому человеку в том, что у меня проблемы с алкоголем. Я не считал себя алкоголиком. Я даже точно не знал, что это такое. Но я понимал, что не могу контролировать свою жизнь. Декан позволил мне уйти из того класса за день до итогового экзамена, но с одним условием – что я буду лечиться. Я согласился.

Прошло несколько дней. Поскольку часть моих затруднений разрешилась, жизнь уже не казалось столь уж не-

управляемой. Напротив, я снова почувствовал себя в седле. Я поблагодарил декана за помощь, но сказал ему, что справлюсь со своей проблемой самостоятельно. И не пошел в реабилитационный центр. А через две недели шагнул из окна второго этажа.

Наорав на персонал отделения скорой помощи, я впал в беспамятство и пробыл в этом состоянии пять дней. Когда очнулся, у меня на шее была подпорка, а в глазах двоилось. Мои родители были в ярости. Меня отвезли домой. Будущее казалось мрачным. Однако расписание Бога безупречно.

Через мой колледж прошла длинная вереница пьяниц, в том числе – Доктор Боб. Как раз в то время, когда со мной произошел этот несчастный случай, администрация пыталась найти способ борьбы с алкоголизмом среди студентов и ждала возможности испытать новинку. Анонимные Алкоголики. Я стал подопытным кроликом. Мне в недвусмысленных выражениях дали понять, что никогда не примут меня обратно в колледж, если я не буду посещать собрания АА. Под этим напором я и отправился на свое первое собрание.

Оглядываясь назад, я вижу, что это было, может быть, первым здоровым решением, которое я принял по отношению к алкоголю. Кто-то сказал, что дно – это момент, когда последняя вещь, которую ты потерял, или следующая вещь, которую ты вот-вот потеряешь, для тебя важнее, чем выпивка. Эта точка у каждого – своя, и некоторые из нас умирают, так и не достигнув ее. Мне же все было ясно. Я был готов на все, чтобы вернуться в колледж.

Идя на свое первое собрание АА, я не имел ни малейшего понятия о том, что это такое. Я происхожу из большой семьи ирландцев-католиков, и несколько моих родственников были связаны с этим Сообществом. Однако АА было

для нас чем-то постыдным, вроде тюрьмы, и об этом никогда не говорили. Кроме того, я совсем ничего не знал об алкоголизме. Помню, одна моя подружка как-то сказала мне, что у ее матери проблемы с выпивкой, но она – не алкоголик. Из любопытства я спросил, в чем разница. Она объяснила: «Алкоголик – это тот, кому спиртное необходимо каждый день, даже если это лишь один стакан. А человек, у которого проблемы с выпивкой – это тот, кто не нуждается в выпивке каждый день, но, если начнет пить, то не может остановиться». Согласно этому определению, я был алкоголиком, имеющим проблемы с выпивкой.

Первое собрание удивило меня. Оно происходило в церкви, и было ничуть не похоже на то, чего я ожидал. Помещение было полно хорошо одетых, улыбающихся, счастливых людей. Никаких изодранных плащей и трехдневных щетин. Никаких подбитых глаз, хриплого кашля и трясущихся рук, а только смех. Кто-то беседовал о Боге. Я был уверен, что оказался не в том месте.

Затем одна женщина представилась и заявила, что она – алкоголик. Тогда я понял, что это все-таки собрание АА. Она заговорила о своих чувствах, о том, что неуверенность сменилась у нее уверенностью, страх – верой, обида – любовью, а отчаяние – радостью. Мне были знакомы эти чувства. Я испытывал неуверенность, страх, обиду и отчаяние. И я не мог поверить своим глазам. Передо мной был счастливый человек. Пожалуй, я уже давно не видел счастливого лица.

После собрания присутствующие приветствовали меня, раскрыв объятия, и давали мне свои телефонные номера. За собранием-дискуссией последовало собрание, на котором выступал оратор. Там на меня и снизошло первое откровение. Выступающий сказал: «Если ты – яблоко, ты можешь стать лучшим яблоком, каким ты можешь быть, но никогда

не сможешь стать апельсином». Я, разумеется, был яблоком и впервые осознал, что всю свою жизнь пытался стать апельсином. Я оглядел комнату, полную яблок, большинство из которых, если я правильно понял оратора, больше не пытались быть апельсинами.

Тем не менее, мой прогресс в АА был медленным. Я отказывался посещать собрания в других районах города и потому ходил на них только по вторникам и четвергам. После собрания мне всегда становилось лучше. Помню, когда в пятницу случалось что-нибудь неприятное, я, бывало, говорил себе: «Жалко, что сегодня не вторник и нельзя сходить на собрание». Однако, сколько бы меня не приглашали в другие группы, сколько бы не предлагали подвезти, я не соглашался.

Помимо этого, люди рекомендовали мне много других полезных вещей. Например, воздерживаться от любовных отношений. Я был молод и одинок и потому сразу же отверг эту идею. И в течение первого года кидался из одних больных отношений в другие. Мне порекомендовали найти себе спонсора. Я не имел представления, кто это такой, и был слишком горд, чтобы спросить, и к тому же был уверен, что мне не нужен никакой спонсор. В конце концов, я был умнее всех этих людей. Им, может, и нужен был некто, кто научил бы их жизни, но я, несмотря на подпорку на шее и все остальное, прекрасно управлялся сам. Мне советовали обрести Высшую Силу. Но меня нельзя было провести. Я понимал, что, говоря о Высшей Силе, они имели в виду Бога. А я знал, что Бог только и ждет, пока я покажусь ему, чтобы отомстить мне. Мне не нужно было никакого Бога.

Так, сопротивляясь всему, я провел несколько месяцев. Когда меня спрашивали, как я поживаю, я неизменно отвечал: «Прекрасно, просто прекрасно», как бы горько не плакал внутри. Затем я оказался на распутье. Я был трезв уже

около полугода, но лучше мне не становилось. Я почти каждый день размышлял о самоубийстве. Мое эмоциональное состояние колебалось между парализующим отчаянием и убийственным гневом, причем промежуток между этими крайностями часто составлял всего один момент. Я не был ни счастлив, ни весел, ни свободен. Я был несчастен и ужасно устал от этого.

Я решил, что с меня достаточно. И во вторник вечером отправился на собрание, намереваясь честно высказать все, что у меня накопилось. Но, когда я туда пришел, обнаружил, что там больше никого нет. Комната, в которой обычно собирались около двадцати человек, была пуста. Я подождал несколько минут и уже собирался уходить, когда вошел один мужчина, с которым я был едва знаком. Он предложил мне провести собрание вдвоем. Я был уверен, что это – плохая идея; но он спросил, как у меня дела, а мне только это и было нужно. Все мои боль, страх, страдания, гнев, потери, обиды и отчаяние выплеснулись наружу. В течение следующих сорока пяти минут я выговаривался на этого человека, который все кивал, улыбался и повторял: «О, да, помню эти ощущения». Это был мой первый абсолютно честный контакт с другим человеческим существом. Я, наконец, показал кому-то, каков я на самом деле, не боясь, что меня отвергнут. Тем самым я сделал нечто, призванное заставить меня чувствовать себя лучше, а не выглядеть лучше. И встретил принятие и любовь.

Когда я закончил говорить, этот мужчина сказал мне простые слова: «Тебе нет необходимости заливать все это алкоголем». Поразительная мысль! Раньше я думал, что пить меня заставляет ситуация. Если я сердился, я пил. Если я был счастлив, я пил. В тоске ли, в возбуждении ли, в приподнятом настроении ли, в депрессии ли, я все равно пил. И вот мне говорят, что, какими бы ни были обстоятельства,

мне нет нужды пить, потому что, если я буду держаться за АА, я смогу оставаться трезвым в любых условиях. Этот человек подарил мне надежду и во многих отношениях символизировал дверь, через которую я, в конце концов, вошел в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Я начал меняться. Начал молиться. Начал активно работать над Шагами. Прежде я отказывался от них, считая инструментами для менее развитых; теперь же я ухватился за них как за ступеньки лестницы к спасению. Я нашел себе спонсора и начал выполнять различные обязанности в своей группе. Правда, я не понимал, как приготовление кофе или уборка после собрания могут быть связаны с трезвостью. Но более опытные члены Сообщества говорили мне, что служение поможет мне оставаться трезвым, и я решил попробовать. И это сработало.

Моя жизнь также начала меняться. Незадолго до моей первой годовщины в АА меня приняли обратно в колледж. Снова переехав в студенческий городок, я испытывал страх. Здесь я знал только пьянство. Как мне было сохранять трезвость в подобных условиях? Ответ был прост – я с головой окунулся в АА. Меня взяли под свое крылышко очень любящие люди. У меня была возможность проделать среди студентов большую работу по Двенадцатому Шагу, и к тому моменту, когда я окончил колледж, в нем процветала своя группа АА.

Затем я поступил в юридический университет. Там я обнаружил, что местное Сообщество АА весьма отличается от того, к которому я привык. Я был уверен, что снова запью, ведь «эти люди все делают неправильно!» Мой спонсор из колледжа, зная о моей склонности везде находить изъяны, заверил меня, что, если мои новые друзья «все делают неправильно», то я обязан показать им, как следует это делать. И я принялся показывать. Движимый страхом и тщеслави-

ем, я вознамерился переделать АА по своему образу и подобию. Уверен, если бы право на членство в Сообществе зависело от того, нравишься ли ты остальным, то меня бы исключили.

Через какое-то время я позвонил своему спонсору, чтобы сообщить о своих успехах. Он перебил меня простым вопросом: «А эти люди, которые все делают неправильно, при этом остаются трезвыми?» Я вынужден был признать, что, несмотря на свои заблуждения, они трезвы. «Хорошо», – сказал он. – «Ты рассказал им, что такое АА. Теперь твоя очередь послушать их и выяснить, каким образом они сохраняют трезвость». Я последовал его совету и начал слушать. И тогда в моей душе медленно, но неуклонно стали прорезаться ростки мудрости и смирения. Я стал более восприимчивым к новому. Оказалось, что Бог участвует во всех моих делах, хотя раньше я был убежден, что справляюсь в одиночку. Когда мои глаза раскрылись настолько, что я смог разглядеть чудо, я обнаружил, что оно – прямо передо мной. И я стал развиваться, окруженный Его любовью.

Мне повезло, что во время учебы в юридическом мне выпала возможность побывать за границей. Пьянствуя, я мечтал об этом, но, когда нужно было действовать, пил. Теперь же я посетил собрания АА в дюжине различных стран и везде изумлялся тому, что наши идеи преодолевают любые языковые и культурные барьеры. У нас есть выход. Вместе мы можем жить трезво, радостно и свободно.

В моей жизни много радости. Сейчас мне тридцать три, и через месяц, даст Бог, я отпраздную свою четырнадцатую годовщину трезвости. Я окружен любящими друзьями, на которых могу положиться, а они могут положиться на меня. Я помирился со своими родителями, с которыми прежде не ладил. Моя жизнь опять наполнена смехом, который когда-то забрал алкоголь.

Вскоре после своей девятой годовщины я женился на женщине, которая меня любит. За неделю до двенадцатой годовщины у нас родился сын. Благодаря ему, я больше узнал о безусловной любви, значении чуда и простой радости, что живешь. У меня есть чудесная работа, которую я (чаще всего) очень ценю. Я активно участвую в обслуживании АА, и у меня есть как спонсор, так и несколько подспонсорных, работать с которыми – честь для меня. Все это – дары Божьи. Наслаждаясь ими, я тем самым выражаю свою благодарность за них.

Я знавал одну женщину, которая однажды плакала, дожидаясь собрания. К ней подошла пятилетняя девочка и сказала: «Вы не должны здесь плакать. Это – хорошее место. Они взяли моего папу и сделали его лучше». Именно это со мной и сделало Сообщество АА; оно взялось за меня и сделало меня лучше. И за это я ему бесконечно благодарен.

ОНИ ПОТЕРЯЛИ ПОЧТИ ВСЕ

В пятнадцати историях этой секции раскрывается самая безобразная сторона алкоголизма.

Многие из героев прошли через все – больницы, специальные методы лечения, психиатрические лечебницы, тюрьмы. Ничто не помогало. Всем им выпали на долю одиночество и ужасные физические и душевные страдания. Большинство из них потерпели сокрушительное поражение почти во всех аспектах своей жизни. Некоторые попытались жить дальше без алкоголя. Другие хотели умереть.

Алкоголизм не пощадил никого – ни богатых, ни бедных, ни образованных, ни неграмотных. Все они двигались к самоуничтожению, и, казалось, не могли ничего сделать, чтобы остановить этот процесс.

Однако они трезвы уже много лет и теперь рассказывают нам, как им удалось выздороветь. Это доказывает, что попробовать программу Анонимных Алкоголиков никогда не поздно.

(1)

МОЯ БУТЫЛКА, МОИ ОБИДЫ И Я

Этот бродяга, прошедший путь от детской травмы до придорожной канавы, в конце концов, обрел Высшую Силу, которая вернула ему трезвость и давно потерянную семью.

Когда я въехал в один маленький городок в горах в пустом товарном вагоне, моя спутанная борода и сальные волосы доходили бы мне почти до пояса, если бы у меня был пояс. Одет я был в грязное, кишевшее вшами мексиканское пончо поверх вонючей пижамной рубашки, а также в изо-

дранные джинсы, заправленные в ковбойские ботинки без каблуков. В одном ботинке у меня был нож, а в другом – револьвер тридцать восьмого калибра. Вот уже шесть лет я боролся за выживание в придорожных канавах и разъезжал по стране в товарных вагонах. Я давно не ел и потому был изможден и весил не более ста тридцати фунтов. Я был жалок и пьян.

Однако я забегаю вперед. Полагаю, мой алкоголизм на самом деле начался, когда мне было одиннадцать лет и мою мать жестоко убили. До этого момента жизнь моя мало чем отличалась от жизни любого другого мальчика из маленького городка того времени.

Однажды вечером моя мать не вернулась домой после работы на автомобилестроительном заводе. На следующее утро она все еще не появилась, и не было никакой зацепки, которая подсказала бы нам, что с ней стало; полные мрачных предчувствий, мы вызвали полицию. Поскольку я был маменькиным сынком, это был для меня особенно тяжелый удар. Невероятно, но в довершение всего через несколько дней арестовали моего отца. Полицейские обнаружили изуродованное тело моей матери в поле за городом и хотели допросить его. Я в один момент лишился своей семьи! Скоро отца отпустили, так как полиция нашла на месте убийства пару очков, не принадлежавшую ему. Эта улика привела их к убийце моей матери.

В школе не было конца сплетням. Дома царил хаос, и никто не говорил мне, что происходит, поэтому я ушел в себя и начал отстраняться от окружавшей меня реальности. Я надеялся, что, если я смогу притвориться, что она не существует, то она исчезнет. Я чувствовал себя ужасно одиноким и стал очень непослушным. Потом смятение, боль и горе начали понемногу отступать, но тут в журнале криминальной хроники появилась статья о несчастье, случившемся в моей

семье. Дети в школе снова начали сплетничать и бросать на меня испытующие взгляды. Тогда я еще больше отдалился от людей и стал еще более сердитым. Так мне было легче, потому что люди оставляли меня в покое, если я выглядел раздраженным еще до того, как меня попробуют о чем-либо спросить.

Поскольку отец не мог заботиться обо всех девяти детях, нас пришлось разделить. Примерно через год он снова женился, и мой старший брат предложил мне перебраться к нему. Он и его молодая жена пытались помочь мне, но я занимал оборонительную позицию, поэтому хоть они, хоть кто-либо другой мало что могли тут поделать. В конце концов, я стал после школы работать в бакалейной лавке, где мыл бутылки из-под содовой. Там я уяснил, что, если работать достаточно много, горе забывается. Кроме того, здесь можно было воровать пиво и быть важной персоной среди школьников. Так и начиналось мое пьянство – как способ избавиться от боли.

По прошествии нескольких лет полукриминальной юности я достиг возраста, который позволял пойти служить во флот. Оставляя позади источник своей горечи, я думал, что моя жизнь улучшится, и я буду не так много пить. Однако в учебном лагере для новобранцев я понял, что это – не выход. Дисциплина, субординация, жесткое расписание были чужды моей натуре; но срок службы составлял два года, поэтому мне необходимо было каким-то образом функционировать, невзирая на гнев, а теперь уже и ненависть, клокочущие во мне. Каждый вечер я шел в какой-нибудь бар и пил, пока меня не вышвыривали оттуда. Так я переживал будние дни; на выходных мы ходили в ближайший клуб. Этим заведением заправляли люди, которые пили столько же или даже больше, чем я. Я стал их постоянным клиентом и частенько ввязывался в споры и драки.

Таким манером мне удалось продержаться положенные два года. После этого я вышел в почетную отставку и оказался предоставлен самому себе. Оставив военно-морскую базу и испытывая ностальгию по своему прежнему окружению, я автостопом добрался до своего родного городка и вернулся в дом брата. Скоро я устроился художником в местную строительную компанию. К этому времени алкоголь превратился в неотъемлемую часть моей жизни.

Через друзей я познакомился с девушкой, в которую по-настоящему влюбился, и мы вскоре поженились. Через год у нас родилась дочка, а затем – двое сыновей. О, как я обожал свой выводок! Казалось, обзаведясь такой прекрасной семьей, я должен был бы остепениться; но вместо этого мое пьянство прогрессировало. В конце концов, оно усугубилось настолько, что жить со мной стало невыносимо, и жена подала на развод. Я просто взбесился, и шериф приказал мне покинуть город. Я знал, что, если останусь, мой гнев на жену за то, что она забрала у меня детей, доведет меня до такой беды, с которой даже я не смогу справиться. И потому снова уехал, унося с собой свою ненависть, обиду и узел с одеждой. На этот раз – навсегда.

Позже в самом крупном из близлежащих городов можно было увидеть, как я, обнищавший, валяюсь в канаве и напиваюсь до потери памяти. Поначалу поденная работа позволяла мне снимать жилье и обеспечивать себя пропитанием, но вскоре все деньги стали уходить на выпивку. Я нашел миссию, где нуждающимся предоставляли спальное место и бесплатную еду. Однако там было столько клопов, еда была столь ужасна, а люди были такими негодьями, что я решил – легче спать на улице, да и нет нужды так часто есть. И обнаружил, что кусты, припаркованные машины и заброшенные дома – великолепные места для моей бутылки, моих обид и меня. Там уж никто не осмелится меня

потревожить! Я был совершенно сбит с толку и не понимал, куда меня забросила жизнь.

Другие бродяги показали мне наиболее безопасный способ запрыгивать на движущийся товарный поезд и научили защищаться. Они также объяснили мне, у каких людей легче всего выпросить милостыню и как их можно облапошить. В то время моей основной проблемой было достать достаточно выпивки, чтобы отгородиться от реальности. Ненависть просто пожирала меня! Следующие шесть лет я перебирался из канавы в канаву. Мне было безразлично, куда направлялся поезд, на который я залазил. Мне некуда было ехать. Одно хорошо — я ни разу не заблудился, потому что мне было наплевать, где я нахожусь! Я трижды пересек Соединенные Штаты, не имея ни определенного плана, ни цели, и притом половину времени ничего не ел. Я шатался по стране в компании таких же неудачников. Бывало, кто-нибудь говорил, что где-то нанимают людей на какую-нибудь работу — во Флориде, или в Нью-Йорке, или в Вайоминге, — и мы отправлялись туда. Но когда, наконец, прибывали на место, оказывалось, что набор уже прекращен. Нас это устраивало, потому что мы все равно не хотели работать.

И вот, в один знойный день, когда я пьянствовал в каком-то городке посреди пустыни, произошло нечто необычное. Я вдруг почувствовал, что дошел до края и больше не могу так жить. Чтобы побыть одному, я раздобыл себе выпивки и углубился в пустыню, намереваясь идти до тех пор, пока не упаду замертво. Скоро я опьянел настолько, что не мог сделать и шага. Тут я повалился на землю и простонал: «О, Боже! Пожалуйста, помоги мне». Должно быть, я отключился, потому что через несколько часов очнулся и направился обратно к городу. Тогда я понятия не имел, что заставило меня изменить свое решение умереть. Теперь я знаю, что это было вмешательство моей Высшей Силы.

К этому времени я стал таким грязным и у меня были такие дикие глаза, что люди сторонились меня. Я ненавидел выражение страха, которое появлялось на их лицах при виде меня. Они смотрели на меня так, будто я – не человек. Может быть, я им и не был. В одном большом городе я пристрастился к ночевкам на решетках, прикрывающих трубы отопления, накрываясь куском целлофана, чтобы не замерзнуть. А как-то ночью я нашел ящик, в который бросали ненужное тряпье; там было удобно и тепло спать, а утром можно было приодеться. Посреди ночи какая-то женщина бросила туда еще одежды. Я открыл крышку, выглянул наружу и крикнул: «Спасибо!» Она воздела руки к небу и убежала, вопя: «Боже мой, Боже мой!» Потом прыгнула в свою машину и, скрипнув тормозами, унеслась прочь.

Когда я спрыгнул с того товарного поезда, я представлял собой, пожалуй, самую печальную картину, какую только можно вообразить. На откосе я нашел пустой вагон-холодильник и обосновался в нем. Здесь было очень легко разбогатеть, и я поспешил воспользоваться этой возможностью. Теперь я мог поесть! Это был мой третий визит в этот городок, поэтому я направился напрямиком в свой любимый бар. Там я встретил барменшу, которая пила, как сапожник, и была самой вредной из всех виденных мною женщин. Но зато у нее было свое жилье, так что я переехал к ней. Так начался роман всей моей жизни!

Наконец-таки у меня появилась крыша над головой, постельное белье и еда! Мы только и делали, что пили и дрались, но она работала в баре, поэтому нам было на что жить. На выпивку едва хватало, но мы все равно без остановки пили несколько месяцев. Затем, блуждая в поисках спиртного, я наткнулся на одного из своих старых приятелей-бродяг, пожилого мужчину. На моей памяти он был горьким пьяницей, «алкоголиком». И тут я увидел, как он

идет мне навстречу в белой рубашке, при галстукe и в костюме! Выглядел он просто великолепно. С широкой улыбкой на лице он сообщил мне, что бросил пить, и рассказал, как ему это удалось и насколько лучше он теперь себя чувствует. Первое, что мне пришло в голову, было: «Если он смог это сделать, значит, я тоже смогу, притом гораздо лучше, ведь мне всего лишь тридцать три года».

Он отвел меня в клуб, где было еще несколько выздоровевших алкоголиков. Я пил кофе, а они тем временем рассказывали мне о том, как изменилась их жизнь. Было похоже, что их собрания могли быть полезны! Если они смогли завязать с выпивкой, то, может быть, только лишь может быть, я тоже смог бы. Их энтузиазм передался и мне. Я почувствовал внутреннее волнение, но не мог понять, почему. Я сломя голову бросился к своей подружке, чтобы рассказать ей о произошедшем и о том, как будет прекрасно, если мы перестанем пить. «Ты свихнулся!» – завопила она. – «Можешь тащить свою задницу обратно в свой вагон-холодильник, а я буду ходить на вечеринки!» Несмотря на то, что я, похоже, не был способен заразить ее своим возбуждением, я все равно продолжил свой рассказ о Сообществе.

На следующий день мы оба бросили пить. У меня нет слов, чтобы объяснить, почему и как это случилось; это просто случилось. Это было чудо! Каждый день, который мы смогли прожить трезвыми, был очередным подарком Высшей Силы, на которой я поставил крест много лет назад.

В следующем году мы нашли себе работу – управлять загородным лагерем, куда направляли пьяниц, чтобы они отошли от алкоголя и протрезвели. В наши обязанности входило следить за тем, чтобы у них была еда, и чтобы они ничего не натворили. Временами выполнять обе эти задачи становилось почти невозможно, но мы не сдавались. Пользуясь некоторой поддержкой со стороны ветеранов АА, мы про-

держались год. Поскольку мы работали волонтерами, у нас было мало денег на самих себя. По истечении года я просмотрел список побывавших у нас пьяниц, которых всего было 178 человек, и воскликнул, обращаясь к своей партнерше: «Подумать только, ни один из них на сегодняшний день не трезв!» «Да», - ответила она, - «но зато мы с тобой трезвы!» Вскоре мы поженились.

Мой спонсор сказал мне, что, если я хочу установить связь со своей Высшей Силой, мне необходимо будет измениться. Как-то на собрании один из присутствующих сказал: «Важно, не сколько ты пьешь, а как пьянство на тебя влияет». Это утверждение перевернуло мое отношение к алкоголю.

Разумеется, я вынужден был капитулировать и признать себя алкоголиком. Мне тяжело было перестать сердиться на свою бывшую жену, забравшую у меня детей, на человека, убившего мою мать, и на своего отца, который, как я считал, оставил меня в беде. Но по мере того, как я начал осознавать собственные недостатки, эти обиды стали отступать. Я познакомился с монахами из близлежащего монастыря, которые с некоторым изумлением выслушали мою историю и смогли помочь мне лучше понять самого себя. В то же время мой спонсор и другие ветераны, взявшие нас под крылышко, давали нам любовь, благодаря которой мы вернулись в общество людей.

Постепенно лед, сковывавший мое сердце, таял; моя связь с Высшей Силой углублялась, и я менялся. Жизнь начала наполняться совершенно новым смыслом. Я, насколько было возможно, возместил нанесенный мною людям ущерб. Но я знал, что должен вернуться туда, где прошло мое детство, чтобы разобраться с этой частью своего прошлого. Однако теперь мы были заняты работой на собственном малярном предприятии. Проходили годы, но возможности съездить в родной город просто не представлялось.

Месяцы трезвой жизни превращались в годы, и я становился все более преданным этой программе, которая спасла жизнь не только мне, но и моей жене. В конце концов, я стал активно участвовать в обслуживании АА и способствовал основанию центрального бюро для наших групп. Мы оба начали работать в сфере общего обслуживания и разъезжать по всему штату, посещая собрания различных групп. К моему удивлению, нам дали возможность послужить делегатами на Конференции по общему обслуживанию. Какую радость это нам принесло! Одним из наиболее памятных моментов для меня стал следующий. На открытии Конференции председатель Совета по общему обслуживанию АА сказал: «Мы все, собравшиеся здесь сегодня, выступаем не как отдельные члены Сообщества Анонимных Алкоголиков; наша забота – его развитие во всем мире». Я мысленно вернулся в прошлое и вспомнил, как лежал на решетке над трубами отопления возле этого самого отеля и отчаянно пытался не замерзнуть. Меня просто ошеломило милосердие Бога, проявившееся уже в том, что я вообще оказался здесь!

Как-то раз один мой приятель, который зарабатывает себе на жизнь написанием статей, спросил, не буду ли я против, если он расскажет мою историю на страницах некоего журнала. Он заверил меня, что моя анонимность не будет нарушена, и я согласился. К тому времени я был трезв уже почти двадцать пять лет, и понятия не имел о том, что уготовил мне Бог, как я Его понимаю. Случилось так, что мой старший брат, тот самый, у которого я когда-то жил, подписался на этот журнал и прочел статью. Это было первое звено в цепи поразительных событий, которые изменили не только нашу жизнь, но и жизнь моей семьи и многих других людей. Это – не что иное, как чудо наших дней. Бог сделал для меня то, что я не мог сделать для себя сам!

В статье упоминалось название городка, в котором я жил; поэтому, дочитав ее, мой брат и невестка обратились в справочную, узнали мой номер и позвонили мне. Это был наш первый разговор за более чем тридцать лет. Я расплакался, они тоже. Они рассказали мне, что, после того как я развелся и исчез, мои родственники неоднократно пытались меня разыскать. Они беспокоились, потому что кто-то сказал им, что я либо умер, либо уехал из страны. Мне стало стыдно из-за того, что я доставил им столько волнений. Из-за моей эгоистичности мне и в голову не приходило, что они так равнодушны к моей судьбе. В течение следующих суток я по очереди переговорил со всеми своими братьями и сестрами. Брат дал мне номер моей дочери, которую я не видел двадцать семь лет, и я позвонил ей, а потом поговорил с обоими своими сыновьями. Боже мой, что я при этом испытал! Меня так переполняли воспоминания и сожаление о потерянных годах, что я едва мог разговаривать. Несколько недель я провел в слезах; все мои старые раны поднялись со дна моей души и зажили.

Позже вся наша большая семья съехалась в родной город, чтобы отпраздновать воссоединение. Это был счастливый день для нас всех, ведь мы впервые после того, как нас разлучили, собрались вместе. Мой отец отошел в мир иной, но все его дети были здесь со своими семьями – большая и веселая компания. После всех этих лет, на протяжении которых я терялся в догадках, что стало с моими родными, Высшая Сила через моего друга распутала клубок обстоятельств и позволила мне искупить свою вину перед теми людьми, которых я некогда обидел.

Полагаю, я – живое доказательство правдивости высказывания: «Не сдавайся, пока не случится чудо».

(2)

ОН ЖИЛ, ТОЛЬКО ЧТОБЫ ПИТЬ

«Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло».

Бросая взгляд на свое прошлое, я не вижу ничего, что предвещало бы то опустошение, которое алкоголь позже внес в мою жизнь и жизнь моей семьи. Насколько мы помним, среди наших родственников не было пьяниц — ни с той, ни с другой стороны. Мы приходим из старой ветви миссионеров-баптистов Юга. Мой отец был священником, и каждое воскресенье я ходил в его церковь вместе с остальными членами семьи и, как и они, весьма активно участвовал в церковной работе. Кроме того, мои родители трудились в сфере образования; отец был директором школы, в которую я ходил, а мать там преподавала. Оба они были очень уважаемыми людьми. Мы все заботились друг о друге и были близки. С нами жила моя бабушка со стороны матери, глубоко верующая женщина, которая помогала меня воспитывать; она была живым примером безусловной любви.

Мне с детства внушали, как велика ценность морали и образования. Меня учили: если ты образован и высокоморален, то ничто не мешает тебе достичь успеха как в земной жизни, так и в иной. Я был просто евангелическим ребенком и юношей — буквально опьяненным собственным рвением в области морали и интеллектуальными амбициями. Я превосходно учился и мечтал стать преподавателем и помогать другим.

Впервые я по-настоящему выпил, только когда был уже взрослым и жил вдали от своей семьи, занимаясь диплом-

ной работой в одном престижном университете на восточном побережье. До этого я пробовал пиво и немного вина, но уже давно решил, что фруктовый сок вкуснее. В баре я никогда не бывал. Но как-то вечером товарищи уговорили меня пойти с ними в местную закусочную. Я был просто очарован. До сих пор помню это тускло освещенное, наполненное дымом помещение, приглушенные голоса, позвякивание льда в стаканах. Сама изысканность! Но лучше всего мне запомнилось ощущение от первого глотка виски, когда по всему моему телу разлилось тепло.

В тот вечер я пил так много, что никто не верил, что у меня нет богатого опыта общения с алкоголем. При этом я не пьянел, хотя на следующий день не помнил некоторых моментов. Но важнее всего было то, что благодаря выпивке я почувствовал себя «своим». Вся Вселенная стала моим домом, и мне было уютно среди людей. В детстве, несмотря на мою активность в церкви и школе, мне никогда не было действительно комфортно. На деле, в обществе я очень нервничал, чувствовал себя неуверенно и большую часть времени заставлял себя быть общительным, как родители, потому что считал это своей обязанностью. Но этот вечер в баре не был похож ни на одно другое мероприятие в моей жизни. Я не только ощущал абсолютную свободу, но и действительно любил всех незнакомцев вокруг меня, а они, как я думал, любили меня в ответ, и все благодаря этому волшебному зелью — алкоголю. Какое открытие! Какое откровение!

В следующем году я начал учительствовать. Моим первым местом работы стал колледж, находившийся за пятьдесят миль от моего родного города. Однако учебный год не успел закончиться, а меня уже уволили из-за того, что я слишком много пил. За этот короткий промежуток времени пьянство стало для меня образом жизни. Я любил выпивку.

Любил людей, которые пили, и места, где они пили. В этот период, невзирая на то, что я потерял первую же работу и скомпрометировал свою семью, мне и в голову не приходило, что алкоголь может быть для меня проблемой. После того самого вечера год назад я принял твердое решение, которому суждено было направлять мою жизнь на протяжении многих последующих лет: алкоголь – мой друг, и я пойду за ним на край света.

Вылетев из того колледжа, я много еще куда устраивался, но меня снова увольняли, и все из-за моего пьянства. Я преподавал в разнообразных школах, в разных штатах. Я больше не был высокоморальным молодым человеком, видящим свое предназначение в том, чтобы помогать людям жить лучше. Я стал шумным, высокомерным, раздражительным, жестким и вечно винил во всем других и искал ссоры. Меня арестовывали, избивали. Я начал сквернословить и часто появлялся в пьяном виде на занятиях и в общественных местах. В итоге моя карьера преподавателя окончилась полным бесчестьем. Мои родные не понимали, что со мной происходит – впрочем, как и я сам. В моменты просветления меня переполняли стыд, вина и раскаяние. Все те, кто раньше в меня верили, были в замешательстве относительно меня. Для остальных же я был объектом для шуток. Я хотел умереть. У меня остался лишь один друг – алкоголь.

В конце концов, я попал в психиатрическую лечебницу, что, вероятно, и спасло мне жизнь. Я не помню, как там оказался, но знаю, что у меня проявлялись суицидальные наклонности. Там я чувствовал себя комфортно, и через несколько месяцев, когда меня выписали, плакал. К тому времени я уже понял, что не смогу выжить за пределами больницы. За зарешеченными окнами я был в безопасности и хотел провести здесь остаток своей жизни. Здесь нельзя было

пить, зато в изобилии имелись транквилизаторы и другие наркотики, и я перебивался на них. При мне ни разу не употребили слово «алкоголик». Думаю, врачи этой лечебницы знали об алкоголизме немногим больше меня.

Выйдя оттуда, я переехал в большой город, чтобы начать все сначала. Моя жизнь превратилась в череду таких новых начинаний. Я опять начал пить, устраиваться на хорошие места и терять их – все, как и раньше. На меня с удесyтеренной силой набросились страх, угрызения совести и жуткая депрессия. Тем не менее, я не осознавал, что причиной всех этих несчастий может быть алкоголь. Я продавал свою кровь, занимался проституцией и пил еще больше. Я стал вести жизнь бездомного бродяги и спать на автобусных остановках и железнодорожных станциях. Я подбирал с тротуара сигаретные окурки и пил вместе с другими пьяницами прямо из общей бутылки. Так я заслужил право жить в муниципальном приюте, и он стал моим домом. Я попрошайничал. Теперь я жил только для того, чтобы пить. Я не купался, не менял одежду; от меня воняло; я исхудал и страдал кучей недугов; я начал слышать голоса и принимал их за признак приближающейся смерти. Я был напуган, дерзок, зол и обижен на человечество, Бога и всю Вселенную. Мне больше незачем было жить, но я боялся умирать.

Именно в этот момент моей жизни одна женщина, которая была социальным работником и трезвым членом сообществ Анонимных Алкоголиков, пригласила меня в свой кабинет и рассказала свою историю – о том, как она пила, что случилось потом, и как она обрела трезвость. До нее ни один человек не говорил со мной так. Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто, ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло». В тот же вечер она отвела меня на мое первое собрание АА.

На этих собраниях ко мне относились с большой добротой, и я перестал пить. Но мою душу терзали демоны воздержания. Я был черным, а эти люди – белыми. Что они могут знать о страдании? Чему они могут меня научить? Я был черным и умным, и потому мир целенаправленно отвергал меня. И я ненавидел его, живущих в нем людей и карающего Бога. Однако я верил в искренность членов АА и видел, что для них эта программа работает. Просто я не верил, что она поможет мне, чернокожему пьянице.

Я очень долго с неподдельной убежденностью полагал, что отличаюсь от остальных. Пока не испытал то, что, как я теперь понимаю, было моим первым духовным пробуждением: осознал, что я – алкоголик и мне просто не нужно пить! Кроме того, до меня дошло, что алкоголизм, будучи болезнью равных возможностей, не признает никакой дискриминации – он не привязан к определенной расе, вероисповеданию или месту жительства. Я наконец-таки освободился от ярма собственной уникальности.

В начальный период своей трезвости мне приходилось продолжать жить в приюте для бездомных, полном активно пьющих людей. Воздерживаясь от спиртного, я стал остро воспринимать то, что меня окружает – отвратительные запахи, шум, враждебность, физическая угроза. Когда я задумывался о том, что разрушил собственную карьеру, опозорил своих родных, заставил их отвернуться от себя и опустился до самого убогого из заведений, мои обиды и гнев вспыхивали с новой силой. Но при этом я понимал, что этот пожар толкает меня к бутылке и последующей смерти. И я осознал, что мне необходимо отделить свою трезвость от всего остального в жизни. Что бы ни случилось, мне не нужно пить. В действительности ни одна из тех вещей, через которые я вынужден был пройти, никак не была связана с трезвостью. Течение жизни непрерывно, и в ней бывает

всякое; я не могу позволить своей трезвости зависеть от перипетий судьбы. Трезвость должна жить собственной жизнью.

Что еще более важно, я пришел к убеждению, что не могу выжить в одиночку. С самого детства, несмотря на всю любовь, которую мне дарили, я никогда не впускал в свою жизнь других людей, даже самых близких. Я все время жил во лжи, самой большой из всех, не делясь своими истинными мыслями и чувствами ни с кем. Я думал, что могу напрямую контактировать с Богом, и выстроил вокруг себя стену недоверия. В АА я столкнулся с всеобъемлющим понятием «мы» из Двенадцати Шагов и постепенно осознал, что смогу отделять свою трезвость от всего остального и защищать ее от опасности извне, только если положусь на опыт трезвости других членов АА и буду выполнять программу вместе с ними.

Трезвость приносит обильные плоды и прогрессирует, подобно той болезни, которой противостоит. Среди ее даров я определенно могу назвать освобождение из тюрьмы собственной уникальности и осознание того, что вести предлагаемый АА образ жизни – это благословение и неопенимая привилегия. Благословение жить жизнью, свободной от боли, алкогольной деградации и наполненной радостью полезного, трезвого существования, и привилегия день за днем расти в своей трезвости и нести людям послание надежды, как принесли его мне.

(3)
ТИХАЯ ГАВАНЬ

Этот член АА обнаружил, что процесс распознавания того, кем он на самом деле является, начинается с осознания того, кем он не хочет быть.

Тюрьма. Как чудесна здесь жизнь! Вот он я, сижу в своей камере и жду, пока подогреется чайник, чтобы сделать себе чашку растворимого кофе и предаться воспоминаниям. Взвешивая текущие обстоятельства, я размышляю о том непреложном факте, что идет уже четвертый год моего заточения. До сих пор я иногда просыпаюсь по утрам с желанием, чтобы все это оказалось дурным сном.

Я вырос отнюдь не в семье любителей выпить, но, когда в тринадцать лет впервые попробовал спиртное, понял, что буду пить и дальше. Как только я делал глоток алкоголя, всякий страх перед возможными последствиями отступал, несмотря на то, что я воспитывался в доме, где придерживались высокоморальных принципов. Иногда, разъезжая по округе на велосипеде, я выискивал какого-нибудь взрослого, пьющего пиво у себя во дворе. А позже, когда знал, что его нет дома, возвращался и пробирался к его холодильнику, чтобы стащить драгоценную выпивку.

Я очень хорошо помню то утро, когда вместе с другим мальчиком украл у своего отца кредитную карту и угнал пикап. Мы собирались сбежать в Калифорнию, чтобы стать кинозвездами. У нас был пистолет, чтобы грабить магазины, когда нам понадобятся пиво, наличные и сигареты. Однако прежде чем закончился первый день нашего путешествия, я сказал своему приятелю, что не могу ехать дальше и мне нужно вернуться домой. Я знал, что мама с папой уже на стенку лезут от беспокойства. Приятель отказался повернуть обратно, поэтому я высадил его из машины;

больше я его не видел. Мои родители, может быть, и увидели за моим поступком некие нешуточные подростковые бунтарские настроения, но им и в голову не пришло, что подпитывала их болезнь под названием «алкоголизм».

В шестнадцать лет я устроился на неполный рабочий день ди-джем на местную радиостанцию. Знающие люди заметили, что у меня способности к этому делу, и потому я бросил школу и стал целыми днями крутить пластинки. Выпивка и вечеринки шли рука об руку с этой работой. Вскоре я разработал схему, которая действовала много лет. Когда мой алкоголизм становился очевидным для начальства и начинал сказываться на работе, я просто увольнялся и находил место в какой-нибудь другой радиовещательной компании.

Мне вспоминается один день, когда я вел полуденное шоу и вдруг почувствовал, что больше не протяну без спиртного и минуты. Тогда я поставил пластинку и тихонько вышел из здания, так, что никто не заметил. После этого поехал в винный магазин, купил бутылку виски, сел обратно в машину, включил радио и начал пить. Пока я сидел и слушал песню за песней, альбом, в конце концов, закончился, и стал слышен лишь скрип иглы по подставке. Наконец, кто-то из персонала станции понял, что меня нет на месте, и поставил другую пластинку.

На протяжении тех лет, что я был связан с радиовещанием, я время от времени дежурил на погодном радаре. Моей задачей было отслеживать по его информации ураганы, смерчи, град, наводнения и тому подобное. В случае опасности я пользовался своим сотовым телефоном, чтобы передать по радио экстренное предупреждение. Однажды ночью был особенно сильный ураган. Когда я сообщал об этом в прямом эфире, звук был такой, будто я нахожусь на передовой линии военных действий, а нас в этот момент слушало больше народу, чем когда-либо.

На следующий день одна газета опубликовала статью, в которой расхваливала нашу радиостанцию за профессиональное освещение ситуации с погодой. Но никто не знал, что все эти «профессиональные» репортажи велись из вполне безопасного места – с моего заднего двора, – а я при этом попивал бурбон с колой и с каждым новым стаканом импровизировал немного лучше.

Периодически я работал радиожурналистом и докладывал о многих происшествиях прямо с места событий. Я регулярно выпивал на работе и, когда поступали сообщения об автомобильных авариях, случившихся по вине пьяного водителя, частенько сам бывал нетрезв. Держа в одной руке микрофон, а в другой – фляжку, я прыгал в фургон службы новостей и несся на место несчастного случая, будучи столь же или даже более пьяным, чем его виновник. В один прекрасный день я должен был, учинив на алкогольной почве серьезную аварию, неизбежно *сам* стать новостью, а не просто тем, кто их сообщает.

У меня несколько раз бывали столкновения с законом – из-за неуплаты штрафов, появления в нетрезвом виде в общественных местах, драк, вождения в состоянии опьянения. Но ничто не могло сравниться с одним случаем, когда меня вызвали в полицию для допроса касательно убийства. Предыдущим вечером я пил и ввязался в серьезный конфликт. Я знал, что никого не убивал, но меня считали главным подозреваемым. После одно- или двухчасового допроса полицейские решили, что преступление совершил не я, и отпустили меня. Однако этого оказалось вполне достаточно, чтобы я сосредоточил все свое внимание на собственном пьянстве.

Я пошел домой и позвонил одной своей подруге, которую неделю назад встретил в торговом центре. До этого я пару лет с ней не разговаривал, но заметил, что теперь она выглядит и ведет себя совсем по-другому. В беседе она упо-

мянула, что уже больше года совсем не употребляет алкоголя, и рассказала мне о некой группе друзей, которые помогают ей оставаться трезвой. Я солгал ей, что тоже какое-то время не пью. Не думаю, что она мне поверила; как бы то ни было, она дала мне свой номер телефона и предложила позвонить, если я захочу познакомиться с ее друзьями. Позже, набравшись храбрости, я позвонил ей и признался, что у меня проблемы с алкоголем и что я хочу завязать. Тогда она отвела меня на мое первое собрание.

Попав в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я понял, что обрел тихую гавань. Тем не менее, последующие четыре с половиной года я подпадал под категорию, на жаргоне АА именуемую «хронически срывной». Мне удавалось продержаться без спиртного добрых полгода, но затем я покупал бутылочку, чтобы отпраздновать.

Я делал все то, что мне рекомендовали не делать. В течение первого года в АА я принял ряд важных решений – жениться, снять самую дорогую квартиру, какую смогу найти, не пользоваться услугами спонсора, избегать работы над Шагами, слоняться по излюбленным притонам со своими старыми собутыльниками, а на собраниях больше говорить, чем слушать. Короче говоря, я не соответствовал условиям, при которых АА творит чудеса. Моя болезнь прогрессировала, и я превратился в постоянного пациента вытрезвителей, отделений интенсивной терапии и лечебных центров. Передо мной маячила перспектива полной потери рассудка и скорой смерти.

Говорят, что алкоголики обретают либо трезвость, либо тюремную решетку, либо гробовую доску. Поскольку у меня отсутствовала подлинная готовность делать то, что необходимо для обретения трезвости, я оказался лицом к лицу с двумя другими альтернативами. Я и вообразить не мог, что это случится так скоро.

Был прекрасный сентябрьский уик-энд, прямо перед Днем Труда. Я решил купить ящик пива и бутылку вина. Позже, вечером, я добавил ко всему этому виски, у меня помутился рассудок, я совершил преступление, меня арестовали, а через десять дней осудили и приговорили к двадцати годам в тюрьме.

Думаю, смерть алкоголика может происходить подобным же образом: выпил, потерял рассудок, умер. Тюрьма, по крайней мере, дала мне еще один шанс на жизнь.

Не могу описать вам, как тяжело алкоголику, попавшему за решетку, вынужденно смиряться с обстоятельствами. Хотя я и заслужил тюрьмы, это стало для меня ужасным ударом. Лишь чтение личных историй из потрепанной Большой Книги, которую я нашел в своей камере, несколько ободряло меня и давало надежду. И вот настал день, когда я услышал нечто, что было бальзамом для моих ушей. Нам объявили, что в тюремной церкви состоится собрание АА. Я вошел туда и занял место в круге стульев, где снова обрел тихую гавань.

Сейчас, когда я пишу эти строки, после того собрания в церкви прошло три с половиной года. Меня перевели в другую тюрьму, но я продолжаю активно участвовать в деятельности этого замечательного Сообщества. Оно дало мне так много благ! Оно вернуло мне здравомыслие и подарило всеобъемлющее чувство равновесия. Теперь я готов слушать и принимать рекомендации. Я обнаружил, что процесс распознавания того, кем я на самом деле являюсь, начинается с осознания того, кем я не хочу быть. И, хотя моя болезнь подобна силе тяготения, которая только и ждет возможности увлечь меня вниз, АА и Двенадцать Шагов подобны силе, которая позволяет самолету оторваться от земли, и работают они только в том случае, если пилот все делает правильно. Благодаря нашей программе я вырос в эмоциональном и интеллектуальном от-

ношениях. Я не только живу в мире с Богом, но и обрел Его мир через активное Божественное сознание. Я не просто выздоровел от алкоголизма, я стал цельной личностью - телом, духом и душой.

С тех пор, как я принял принципы АА, чудеса происходят со мной одно за другим. Те самые судья, которые заключили меня в тюрьму, и даже жертвы совершенного мной преступления поддержали прошение о моем досрочном освобождении. Случайность? Не думаю. Вдобавок, я получил письма от своих бывших нанимателей, которые узнали о том, что я веду трезвый образ жизни, и снова предлагают мне работать на радио. Вот лишь немногие из примеров того, как Бог делает для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

В благодарность за милосердие Божье я, помимо прочего, решил сразу же после выхода на свободу активно способствовать распространению идей АА в исправительных учреждениях, ведь теперь это чрезвычайно важно для меня и моей собственной трезвости.

Я по опыту знаю, что не могу вернуться назад и начать все с чистого листа. Но благодаря АА я могу, начиная с этого момента, идти к совершенно новому результату.

(4)
СЛУШАЯ ВЕТЕР

Чтобы эта коренная американка пришла в АА и к выздоровлению, потребовалось вмешательство «ангела».

Я начала пить, когда мне было около одиннадцати лет. Я жила у своего брата и его жены близ Галлапа, штат Нью-Мексико. Жили мы бедно. Олицетворением дома для меня был запах бобов и свежих маисовых лепешек. Спала я в одной постели с тремя другими детьми, и в зимние морозы мы прижимались друг к дружке, чтобы согреться. Вокруг нашего дома лежал глубокий снег.

Я с трудом читала и плохо понимала то, чему учили в школе, и потому при любой удобной возможности прогуливала занятия. Папа и бабушка рассказывали мне старые истории о нашем народе и его путешествиях по пустыням и горам страны. Я познакомилась с одним мальчиком; вместе мы бросили школу, угнали грузовик и принялись пить текилу и исследовать красные столовые горы. Иногда сидели в тени магазина, напротив улицы у дороги. Когда поезд громыхал через грязный маленький город рядом с резервацией, он обещал чарующие места вдали от сюда.

В возрасте пятнадцати лет я приехала в Сан-Франциско — одна, с гитарой, чемоданчиком и тридцатью долларами в кармане. Намереваясь устроиться куда-нибудь певичкой, я обошла несколько баров и кофеен. Я верила, что смогу стать артисткой. Через три дня я спала на пороге, чтобы не мокнуть под дождем, который лил с самого утра. Я замерзла, чувствовала себя разбитой, и мне некуда было пойти. У меня осталась только гордость, которая не позволяла мне попытаться связаться со своим братом по телефону или вернуться к единственным людям на свете, которые меня действительно знали.

Посреди той долгой, тревожной ночи ко мне подошел приятный белый мужчина средних лет и положил руку мне на плечо. «Пойдем, юная леди», – сказал он, – «давай, я отведу тебя в теплое место и накормлю». Цена, которую он назвал за кров, показалась мне небольшой, учитывая то, что позади я оставляла холодную ночь. Наутро я покинула его отель, сжимая в кулаке пятьдесят долларов. Так началась моя длинная и довольно-таки прибыльная карьера проститутки. Проработав всю ночь, я напивалась, чтобы забыть о том, что мне приходится делать, чтобы платить за жилье, и с первыми лучами солнца засыпала. Так проходили недели.

Я начала воровать, обокрала заправку и винный магазин. Я дружила с очень малым количеством людей, так как научилась никому не доверять. Как-то вечером, часов в восемь, как только я, полупьяная, пристроилась около стены какого-то здания, на обочине остановилась машина. Я решила, что встретила спутника на вечер. Мы договорились о цене, и я села в машину. Внезапно я ощутила оглушающий удар в висок и потеряла сознание. На другом конце города, на пустыре, меня вытащили из машины, выстрелили в меня из пистолета и оставили умирать в грязи, поливаемую тихим дождем. Очнулась я в больничной палате с решетками на окнах. Там я провела семь недель. Меня несколько раз оперировали, и всякий раз, просыпаясь, я с трудом понимала, где нахожусь. В конце концов, когда я уже могла немного ходить, пришла офицер полиции, и меня доставили в окружную тюрьму. Это был мой третий арест за два месяца. Сказывались почти два года жизни на улице.

Судья решил, что я не подлежу реабилитации, и мне предъявили обвинение по восемнадцати пунктам. Почти двадцать шесть месяцев я не видела улицы. В течение нескольких первых я была готова сделать что угодно, лишь бы выпить. Я знала, что бессильна перед наркотиками, но в ал-

коголе не видела ничего вредного. На свободу я вышла летом. Я точно не знала, куда направлюсь, но определенно хотела выпить холодного пива, чтобы освежиться и тем самым отпраздновать свое освобождение. Я купила упаковку из шести банок пива и билет на автобус.

Сойдя с автобуса, я устроилась в бар официанткой. К концу моей первой смены у меня уже было достаточно денег, чтобы купить бутылочку и снять комнату в ближайшем низкопробном отеле.

Через несколько недель я увидела его, единственного индейца, которого встретила за очень долгое время. Когда я пришла на работу, он склонился над бильярдным столом. Я надела передник, взяла поднос и подошла к нему, чтобы узнать, не желает ли он выпить еще.

«Кто разрешил тебе покинуть резервацию?» – спросил он. Я была разъярена, унижена и смущена.

Этот мужчина стал отцом моего первенца. Мои отношения с ним продлились всего лишь несколько месяцев и были первой из множества взаимно оскорбительных связей, которыми были наполнены следующие несколько лет моей жизни. Вскоре я осталась одна, пьющая, бездомная и беременная. Боясь снова загреметь в тюрьму, я отправилась к брату и невестке.

Мой брат устроился на отличную работу и переехал на Гавайи. Там и родился мой сын, и в тот день я обрела цель в жизни: оказалось, что я – прирожденная мама. Он был прекрасен. У него были прямые черные волосы и темные глаза. Прежде я никогда не чувствовала себя так. Теперь я могла снова оставить свое прошлое позади и идти вместе со своим ребенком вперед, к новой жизни.

Через год или около того мне наскучили острова и парень, с которым я встречалась. Я попрощалась со своей работой официантки и родными и переехала с годовалым сыном в Калифорнию.

Мне нужен был транспорт, но машины слишком дороги. Где мне было достать много денег? Мне казалось непорядочным вернуться к занятию проституцией в тот самый город, где я воспитываю сына. Поэтому, договорившись, чтобы кто-нибудь присмотрел за моим мальчиком, я на автобусе добиралась до соседнего города, всю ночь работала, а утром возвращалась домой. Ночная работа была прибыльной. Я думала, что, пока я занимаюсь этим вдали от места, где мой ребенок будет ходить в школу, все будет хорошо. Кроме того, на работе я могла выпивать. Тем не менее, я продолжала получать социальное пособие, потому что это обеспечивало медицинскую страховку.

В финансовом отношении я преуспевала. Через год я нашла замечательную просторную квартиру с видом на океан, купила новую машину и чистокровную колли. Социальные работники вдруг стали чрезмерно интересоваться мной, а я не понимала, что им не нравится. Я вела двойную жизнь. Днем я была хорошей мамой, а ночью – пьяницей-проституткой.

Как-то на пляже я познакомилась с чудесным мужчиной, и мы влюбились друг в друга. Мне было с ним хорошо, как в раю, пока он не спросил, где я работаю! Я, разумеется, солгала. Я сказала ему, что работаю на правительство, в некой секретной службе безопасности, что требует полной секретности; потому-то мне и приходится работать втайне, по ночам, по выходным, за пределами города. Я надеялась, что он прекратит расспросы. Но вместо этого он сделал мне предложение.

Мы стали жить вместе, и для меня стало почти невозможным продолжать заниматься привычным делом – впрочем, как и жить с нечистой совестью. Однажды вечером, направляясь на работу, я застряла в пробке на шоссе. Разразившись слезами, я почувствовала, как внутри меня разверзлась про-

пасть лжи. Я ненавидела себя и хотела умереть. Я не могла сказать ему правду, но и не могла больше лгать ему. Внезапно на меня снизошло озарение. Это была самая удачная мысль, которая когда-либо у меня появлялась. Я на первой же развилке свернула с шоссе, вернулась домой и сказала ему, что меня уволили! Он принял эту новость хорошо, и мы отпраздновали событие огромной бутылкой вина.

Чтобы забыть кошмары прошлого, мне требовалось много выпивки, но я была уверена, что вскоре справлюсь с этой мелкой проблемкой. Однако это мне не удалось. Из-за моего пьянства наши отношения распались. Я собрала вещи, взяла сына, собаку и трех котов и на своей маленькой машине переехала в горы.

Этот горный городок я, будучи ребенком, посещала с папой и бабушкой. На меня нахлынули воспоминания об историях моего детства и рассказах о нашем народе. Я устроилась уборщицей в местный курортный комплекс и снова стала получать социальное пособие. Вскоре после нашего переезда туда мой сын начал ходить в школу. К этому времени я уже употребляла около четверти галлона текилы в день, и у меня регулярно бывали провалы в памяти.

Было обычное утро. Я проснулась, и последнее, что я помнила, была такая слабость, что я едва смогла встать. Я съела столовую ложку меда, надеясь, что сахароза даст мне необходимый заряд энергии. Следующее, что я помню – палата отделения скорой помощи. Мне сказали, что я недоедаю. У меня было около тридцати фунтов недовеса. Врач даже имел дерзость спросить, сколько я пью! Какое отношение это могло иметь к моему недомоганию? Я пообещала, что больше никогда не окажусь в такой ситуации.

Впервые в своей жизни я очень сильно постаралась завязать. После нескольких дней трясучки и тошноты я решила, что глоток текилы мне не повредит. Мне удалось даже не-

много набрать вес, однако через полгода я упала в обморок, и мне поставили диагноз - язва. Я провела в больнице четыре дня. Мне сказали, что, если я не перестану пить, то, по всей вероятности, умру.

Мой сын позвонил своим бабушке и дедушке, и они приехали в горы навестить нас. Мы не виделись много лет. Мы поладили гораздо лучше, чем я ожидала. С внуком у них сложились невероятно теплые отношения. Мой папа водил его в походы по дикой местности, а мама заботилась о нем, пока я работала. Здоровье мое все ухудшалось. В конце концов, мои родители в попытке помочь внуку и мне переехали в наш город.

Мы с папой решили сходить на сборище коренных американцев. Я с самого детства не бывала на подобных мероприятиях. Когда мы стали слушать барабаны и смотреть на танцующих, я почувствовала сильнейшее внутреннее волнение. Я ощущала себя аутсайдером. Мне захотелось выпить. У меня были волосы до талии, и я носила много украшений из бирюзы, которые собрала за все эти годы. Я выглядела, как остальные, но отнюдь не чувствовала себя одной из них. Мне казалось, что все они знают что-то, чего не знаю я.

Пытаясь доказать, что мои дела поправляются, я снова начала работать на улице, чтобы заработать больше денег. Родителям я говорила, что езжу в долину к друзьям. Как-то, проработав весь уик-энд, я возвращалась домой, и меня в третий раз арестовали за вождение в нетрезвом виде. Мне показалось, что, проведя ночь за решеткой, я очень долго была без спиртного.

Шли недели и месяцы, и провалы в памяти все учащались. Затем в местном баре я познакомилась с мужчиной. Мне он не особенно понравился, но у него было много денег, и я ему определенно приглянулась. Он водил меня по хорошим ресторанам и покупал дорогие подарки. Выпив несколько стаканов, я могла его переносить.

Кончилось тем, что мы поженились. Главным моим мотивом было оставить работу на улице и стать обеспеченной женщиной. Я начинала думать, что долго не проживу. Каждый раз, когда я ложилась в больницу, чтобы отойти от пьянки, лица моих врачей становились все более мрачными.

Наш брак был фарсом, и этому мужчине потребовалось лишь немного времени, чтобы это уяснить. Кто-то рассказал ему о моем прошлом, и он потребовал от меня правды. Я была пьяной, усталой, и меня тошнило. Мне уже было все равно, и я во всем призналась. После этого мы начали каждый день драться, и мои визиты в больницу стали более частыми. В один прекрасный день я решила, что не хочу больше жить, и взяла ружье, которое висело у нас над камином. Я обязана жизнью своему мужу. Находясь на заднем дворе, он услышал крик моего сына, вбежал в дом и вырвал ружье из моих рук. Я была в ступоре и не могла понять, что произошло. Власти забрали у меня сына, а меня поместили в закрытую палату для буйнопомешанных, где я провела три дня.

Когда меня выпустили, последующие несколько недель прошли для меня по большей части как бы в тумане. Как-то ночью я застала своего мужа с другой женщиной. Мы подрались; я стала преследовать его на своей машине и попыталась задавить, прямо посреди главной улицы города, из-за чего столкнулись шесть машин. Позже, когда меня схватила полиция, меня снова отправили в закрытую палату. Я не помню, как меня туда привезли, и потому, проснувшись, не знала, где я. Я обнаружила, что привязана к столу за запястья, щиколотки и шею. Меня долго держали в таком положении и внутривенно вводили сильнодействующие лекарства. Отпустили меня через пять дней. На выходе меня никто не встретил, чтобы отвезти домой, и я поймала попутную машину. Дом был заперт, в окнах было темно, и не было никого, кто впустил бы меня внутрь. Я купила бутылку, присела на заснеженное заднее крыльцо и принялась пить.

Однажды я решила сходить в автоматическую прачечную, чтобы постирать одежду. Там была какая-то женщина с двумя детьми. Она быстро и ловко сворачивала одежду и аккуратно укладывала ее в две огромные корзины. И откуда только у нее бралась энергия? Тут до меня дошло, что мне нужно положить свою одежду в сушилку. Но я забыла, в какую стиральную машину ее поместила. Я заглянула, наверное, в штук двадцать, но не обнаружила ее. Тогда я придумала, что делать: я останусь здесь, пока все не уйдут, и заберу всю оставшуюся одежду, а также свою собственную. Тем временем та женщина, разобравшись со своими вещами, написала что-то на клочке бумаги, затем погрузила корзины и детей в машину, вернулась в прачечную, направилась прямиком ко мне и вручила мне этот клочок. Я не могла прочитать, что там было написано, однако вежливо улыбнулась и дружелюбно пробормотала: «Спасибо». Позже я разобрала на этой бумажке телефонный номер и приписанные от руки слова: «Если захочешь бросить пить, обращай в Сообщество Анонимных Алкоголиков в любое время суток».

Почему она дала мне это? Что заставило ее подумать, что я пью? Разве она не видела, что у меня в руках была бутылка с содовой? Надо же, какая наглость! И какое унижение! Я тщательно сложила бумажку и положила ее в задний карман джинсов. Прошло еще несколько недель. С каждым днем мне становилось все хуже. Однажды утром я, как обычно, проснулась одна. Мужа я не видела уже давно. Мне необходимо было выпить, но бутылка на прикроватной тумбочке была пуста. Я кое-как поднялась, но подкашивающиеся ноги отказывались меня нести. Я упала на пол и начала ползать по дому в поисках бутылки. Ничего! Это означало, что мне придется выйти из дома и сходить в магазин.

На полу я нашла свой пустой кошелек, но знала, что не доберусь до машины. Я пришла в ужас. Кому позвонить? Я

больше ни с кем не дружила, а связаться с моими родными по телефону было невозможно. Тут я вспомнила о том номере в кармане своих джинсов. Несколько дней я даже не одевалась. Где же они?

Я обыскала дом и, наконец, обнаружила джинсы на полу в спальне. Бумажка была на месте. С третьей попытки мне удалось набрать номер. Ответил женский голос.

«Я... эээ... вы дали мне этот номер... эээ... Это АА?» – спросила я.

«Да. Ты хочешь бросить пить?»

«Да. Пожалуйста, приезжайте. Мне нужна помощь. О, Боже мой». Я почувствовала, как по моему лицу потекли жгучие слезы.

Через пять минут эта женщина подъехала к моему дому. Должно быть, она была ангелом. Как так получилось, что в тот день в прачечной она возникла из ниоткуда? Откуда она узнала о моей проблеме? Как я за все это время не потеряла ее номер?

Первым делом она убедилась, что у меня в доме не осталось алкоголя. Долгое время она проявляла по отношению ко мне большую твердость. Я стала ежедневно посещать собрания и начала выполнять Шаги. Первый Шаг продемонстрировал мне, что я бессильна перед алкоголем и всем остальным, что угрожает моей трезвости и лишает меня здравомыслия. Алкоголизм оказался лишь симптомом гораздо более глубоких проблем – нечестности и отрицания. Теперь мне нужно было примириться с некой Силой, превышающей мою собственную. Это было для меня очень трудным делом. Как все эти *белые* могли вообразить, что могут понять *меня*? Тогда ко мне прислали ведущую трезвый образ жизни индианку, которая на протяжении целого дня обрабатывала меня. Этот день произвел на меня огромное впечатление. Она не давала мне никакого спуска. Никогда ее не забуду. Она убедила меня в

том, что я – не единственная в своем роде. Она сказала, что мой приход в Сообщество этих *белых* – лучшее, что когда-либо со мной случилось.

«Где бы ты сейчас была, если бы не они?» – вопрошала она. – «Какие у тебя варианты? Есть идея лучше? Скольких ты знаешь *индейцев*, которые могут помочь тебе обрести трезвость?» На тот момент я не могла назвать ни одного. Плача из-за отсутствия ответов на эти вопросы, я сдалась и решила идти их путем. Высшую Силу я представляла себе, как нечто волшебное, парящее над головами людей во время собраний. Эту магию я предпочла называть Великим Духом.

Двенадцать Шагов действовали подобно лому, взламывающему мою нечестность и страх. Мне не нравилось то, что я узнавала о самой себе, но я не хотела возвращаться к тому, от чего ушла. Оказалось, что на нашей планете нет такого вещества, которое помогло бы мне стать честной. Я готова была почти на что угодно, чтобы избежать работы над собой.

До тех пор, пока мне не удалось разобраться с понятием «честность», мою трезвость поддерживала любовь, царящая на собраниях Анонимных Алкоголиков. Впервые в жизни у меня появились друзья. Настоящие друзья, которые беспокоились обо мне, даже когда я чувствовала себя сломленной и пребывала в отчаянии. Прожив в трезвости двадцать два месяца, я, наконец, смогла выполнить честную моральную инвентаризацию. Пятый Шаг дал мне возможность увидеть свою роль в возникновении собственных обид и страхов. В главе «Как это работает» Большой Книги приведены вопросы, ответив на которые, я осознала, как реагирую на обстоятельства своей жизни. Каждая обида, реальная или воображаемая, вызывала у меня нездоровую и саморазрушительную реакцию. Я позволяла другим контролировать мое ощущение собственного благополучия и

поведение. Я пришла к пониманию того, что поведение, взгляды и мысли других людей меня не касаются. Единственный человек, чьи дела должны меня заботить – это я! Я попросила свою Высшую Силу избавить меня от всех тех черт, которые мешают мне приносить пользу Ей и людям, и помочь мне построить новую жизнь.

Своего мужа, с которым я сейчас живу, я встретила на собрании АА. Вместе мы несем послание Сообщества индейцам, живущим в резервациях по всей стране. После двух лет трезвости я занялась своим образованием, начав с уровня пятого класса. Окончив колледж, основала собственное дело. Теперь я пишу книги и издаю их. В начальный период моей трезвости родилась наша дочь, которая сейчас учится в средней школе. Она ни разу не видела, чтобы ее мать пила. Наша семья вернулась к духовности наших предков. Мы посещаем традиционные индейские сборища и церемонии на своей родной земле. Вместе с другими обретшими трезвость представителями нашего народа мы ездим по индейским интернатам и другим заведениям, делаясь своим опытом выздоровления.

Сегодня моя жизнь наполнена честностью. Каждое действие, слово, молитва или звонок по Двенадцатому Шагу – это вклад в мою духовную свободу и совершенствование. Я влюблена и горда, что я – коренная американка. На собрании АА в одной индейской резервации я услышала такие слова: «Трезвость – традиционная». Я стою на вершине священной горы и слушаю ветер. Теперь я каждый день нахожусь в сознательном контакте с Творцом, и Он любит меня. Благодаря Двенадцати Шагам, выздоровлению и любви Сообщества все вокруг меня священо.

(5)

ДВАЖДЫ ОДАРЕННАЯ

Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.

Сегодня – воскресенье, мой любимый день недели. Обычно он протекает спокойно, и у меня всегда появляется это восхитительно простое чувство – как чудесно быть живой! Я счастлива, признаться, что без этого чувства у меня проходят очень немногие дни.

В былые времена воскресенье бывало очень бурным. Былые времена – так я называю дни своего пьянства. Это был последний выходной день, венчавший несколько дней гуляний с друзьями. Я не ходила никуда, кроме вечеринок; а если для таковой не подворачивалось повода, я придумывала его и приносила вечеринку с собой. Я не могу припомнить такого времени своей жизни, когда в ней не было бы выпивки. Даже когда я была еще мала и сама не пила, спиртное всегда было рядом. Что я помню, так это тот период в начале своей алкогольной карьеры, когда я думала, что я – не алкоголик и никогда им не стану; у меня были собственные четкие представления о том, как живут алкоголики. Тогда я была подростком и считала, что просто развлекаюсь и вполне способна контролировать процесс. К моменту достижения мной возраста, с которого употребление спиртного допускается законом, я уже определенно переросла этап выпивки в компании по выходным, и воскресенье стало первым днем недели, которая вскоре превратилась в неделю каждодневного пьянства.

В начальный период моей взрослости алкоголь был для меня способом общения с людьми. Я не знала никого, кто бы ни пил, и все мои интересы, дружеские отношения и бо-

лее интимные связи целиком и полностью вращались вокруг алкоголя. С годами я с виду повзрослела, но это был не более чем внешний фасад. На самом деле я была зрелой лишь в физиологическом смысле. Со стороны казалось, что со мной все в порядке. Я знала, что пью много, но так поступали и все остальные. Зато я вела себя вполне адекватно, и мне, по счастливой случайности, удавалось не попадать в передряги, не считая нескольких случаев. Когда я оглядываюсь назад, картина моей жизни до обретения трезвости напоминает длинную вереницу незаконченных дел. Со временем я забросила все, что было для меня важным: колледж, стремление к карьерному росту, отношения — по крайней мере, те, которые требовали хоть каких-нибудь усилий.

Затем кое-что стало меняться. За несколько лет до того, как я наконец-то бросила пить, мое тело начало подавать мне сигналы, что, если я буду продолжать в том же духе, моя жизнь, возможно, не будет столь же беззаботной, как до сей поры. У меня начались боли в животе, и я обратилась к врачу. Когда он поинтересовался, много ли спиртного я употребляю, я скрыла тот факт, что злоупотребляю им. У меня взяли анализы, но диагноза так и не поставили. Доктор порекомендовал мне соблюдать диету, не увлекаться алкоголем и дал ряд других разумных советов. Я была еще молода и посчитала, что, если я дам своему телу передохнуть, снизив объем поглощаемой выпивки, то это позволит мне снова вернуться к прежним привычкам. За последующие несколько лет мне не раз становилось плохо, а мое пьянство, в котором я не видела корня проблемы, продолжало усугубляться. Когда стало появляться все больше тревожных симптомов, я, наконец, вынуждена была призадуматься о том, что, возможно, именно алкоголь является причиной моих проблем со здоровьем. Бывали мгновения, когда я

осознавала, что в будущем мне, вероятно, придется завязать с выпивкой. Тогда мной овладевал страх, и у меня возникало много вопросов. Как я буду жить? Что буду делать со своей жизнью? Отсутствие в ней выпивки, разумеется, будет означать, что я не смогу веселиться и развлекаться.

До того момента, когда я поняла, что, возможно, должна буду отказаться от спиртного, я считала себя абсолютно счастливым человеком. У меня была прекрасная жизнь, отличная работа, хороший дом, машина, друзья и все, что мне было нужно. У меня возникали мысли обратиться куда-нибудь, чтобы мне помогли бросить пить, но они были мимолетными и никогда не перерастали в реальные действия. Мое здоровье, наконец, стало серьезно ухудшаться. Часто я не могла выбраться из постели даже для того, чтобы пойти на работу. Регулярно появлялись новые, незнакомые проблемы. Я вознамерилась расстаться с бутылкой, но делать это в одиночку было чудовищно тяжело. В периоды воздержания я чувствовала себя очень слабой и больной. Затем снова начинала пить и не могла контролировать этот процесс. Тогда я уединялась и пьянствовала; эти мои последние запои заканчивались трясучкой, позывами на рвоту и даже галлюцинациями. Я была напугана, страдала и ощущала себя так, будто я абсолютно одна в целом мире.

По воле обстоятельств я попала к новому доктору. Я вынуждена была обратиться в больницу, так как снова почувствовала себя ужасно плохо и не могла работать. Живот у меня раздулся, а лодыжки из-за задержки жидкости в организме распухли так, что увеличились почти вдвое. Разлитие желчи вызвало пожелтение белков глаз. Все мое тело было покрыто тонкими, прерывистыми кровеносными сосудами. Кожа чесалась и приобрела странный зеленовато-серый вид. У меня было явное разжижение крови, потому что при

легчайшем ушибе появлялся страшный синяк, а малейшая царапина очень долго кровоточила. На моем лице и руках появились темные пятна, у меня начали выпадать волосы. Поскольку у меня совсем не было аппетита, я была очень слаба и жутко изнурена. Новый доктор лишь взглянул на меня и на результаты анализа крови и сразу же спросил, пью ли я. Я сказала, что раньше пила, но уже достаточно давно воздерживаюсь от спиртного. Это было вопиющей ложью.

В действительности мне удавалось обманывать лишь саму себя. Доктор объяснил, что у меня – цирроз печени. Он сказал, что трудно определить, насколько далеко зашла болезнь, но, судя по симптомам и результатам анализов, случай, похоже, запущенный. Картина, которую он мне обрисовал, была очень мрачной. По мере развития болезни я буду чувствовать себя все хуже и становиться все слабее. Затем последует медленный и болезненный прогресс, который обычно заканчивается смертельным кровоизлиянием в желудок либо комой и смертью. Высказав свои прогнозы, доктор направил меня в специализированную клинику, где занимаются трансплантацией печени.

На консультации врачи клиники дали мне понять, что, если я хочу жить, я должна буду доказать, что больше не буду употреблять алкоголь. Тогда мне было тридцать семь лет, и я была относительно молода для того, что происходило с моим организмом. Внезапно мне стало очень страшно за свою жизнь, и я почувствовала отчаяние.

Я посещала собрания АА и до этого, однако слова врачей каким-то образом, наконец, несколько расчистили мне дорогу. В тот же вечер я снова пошла на собрание, но теперь гораздо больше из того, что там говорилось, проникло через мои уши в голову, а затем – и в сердце. Члены Сообщества Анонимных Алкоголиков преподнесли мне дар – дар жизни. Я преисполнилась готовности и после нескольких не-

дель, на протяжении которых просто присутствовала на собраниях, начала верить, что программа может помочь и мне. Следующие полгода я каждый день ходила на собрания - по меньшей мере, на одно, а иногда - на два или три. Я нашла замечательного, терпеливого спонсора, который помогал мне работать над Шагами и применять принципы программы на практике.

Эти шесть месяцев были моим испытательным сроком. В клинике у меня не реже раза в неделю брали кровь на анализ, чтобы убедиться, что я не пью. Я также еженедельно посещала психиатра клиники. На некоторых из этих консультаций присутствовали мои родные. Кроме того, мой психиатр поддерживал контакт с моим спонсором. Другим обязательным условием, которое мне поставили врачи, было прохождение курса психотерапии у специалиста – в индивидуальном порядке или с группой. Туда я бы тоже сама не пошла, однако это оказало большое положительное влияние на мою жизнь. Во время испытательного периода врачи хотели получить доказательства того, что я делаю все возможное, чтобы обеспечить собственную долговременную трезвость. По истечении полугода меня официально внесли в список пациентов, ожидающих пересадки печени.

К этому моменту я стала чувствовать себя очень плохо. Моя печень отказывалась работать, а официальное ожидание только началось. Я не знала, сколько времени пройдет, прежде чем найдется подходящий мне орган, и когда подойдет моя очередь. Иногда я негодовала по поводу процедуры отбора, проверок, пристального наблюдения за моими успехами в АА и ожидания, казавшегося бесконечным. Избавиться от этой обиды я смогла, вне всякого сомнения, только благодаря Анонимным Алкоголикам. В Сообществе я в изобилии нашла мир и покой. Еще через полгода я получила второй шанс, и мне во второй раз подарили жизнь.

Операция прошла очень успешно, не было осложнений и в восстановительный период.

Прошли годы. Анализируя прошлое с позиций обретенного ныне здравого смысла, я понимаю, что не смогла бы достичь таких результатов более легким путем. Добровольно я бы не прекратила движение к той пропасти, в которую катилась моя жизнь. Чтобы увидеть, какое разрушительное влияние оказывает алкоголь на все сферы моей жизни, мне потребовалось столкнуться нос к носу с жестокой реальностью. Мне необходимо было, чтобы меня принудили к принятию и смирению.

Моя физическая оболочка претерпела изменения; однако главная трансформация, произошедшая со мной, имеет духовный характер. На смену безнадежности пришли неиссякаемая надежда и искренняя вера. Анонимные Алкоголики – это гавань, в которой моя Высшая Сила посылает мне изумительные откровения, если я открыта к восприятию нового, а мой разум достаточно спокоен. Я нахожу радость в повседневной жизни, в ощущении собственной полезности людям, просто в существовании. Я обрела Сообщество, полное чудесных людей, и для меня сбылись все обещания Большой Книги. Все те вещи, значение которых я познала благодаря опыту, Большой Книге и своим товарищам по АА – терпение, принятие, честность, смирение и подлинная вера в Силу, превышающую мою собственную – это инструменты, которыми я сегодня пользуюсь, чтобы жить своей жизнью, этой бесценной жизнью.

Теперь моя жизнь наполнена большими и маленькими чудесами, ни одно из которых не произошло бы, если бы я не вошла в двери Сообщества Анонимных Алкоголиков.

(6)

СТРОЯ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Этот некогда счастливый семьянин, галлюцинирующий и связанный полицейскими и персоналом больницы, неожиданно получил от Бога подарок – прочный фундамент для собственной трезвости, который не подводило его ни в горе, ни в радости.

Мы весь день были в поле, где укладывали сено в тюки. Когда работа была завершена, парни принесли галлон муската. Я сделал несколько глотков, потому что хотел быть, как они, и через несколько минут уже чувствовал себя одним из них. А затем заснул под столом во дворе, где моя мать кормила рабочих. Меня нашли, отнесли в постель, а на следующий день отругали. Мне тогда было шесть лет.

Детство я провел на ферме своих тети и дяди. Они воспитывали меня после развода моих родителей. Отец забрал моих двух братьев и двух сестер; меня же, малыша, взяла к себе бабушка, а потом, когда ей стало слишком трудно мной заниматься, я оказался на ферме.

В то время вся наша жизнь сводилась к тяжелой работе. Ели мы то, что сами выращивали, плюс немногочисленные продукты из магазина. К восьми годам я самостоятельно управлял плугом, который тянули лошади. Дома и в своей фермерской общине мы говорили исключительно на испанском. Только когда я пошел в школу, меня стали заставлять говорить по-английски и сказали, что по-испански говорить нехорошо. У меня вечно присутствовало чувство, что я не так умен, как остальные дети, и вообще не так хорош, как другие. На ферме я знал, что справлюсь с чем угодно; в школе же все было совершенно иначе.

В тринадцать я уже был высоким, сильным и выглядел старше своих лет. Тетя с дядей отправили меня в более круп-

ный город - жить в другой семье и учиться, что, как они надеялись, должно было помочь мне в будущем. Я стал водиться с восемнадцатилетними парнями, и они взяли меня на вечеринку в честь Хэллоуина. При первом глотке виски из бутылки, которую мы передавали друг другу по кругу, я чуть не задохнулся. Но, когда подошла моя очередь сделать второй, я уже думал, что это отличная штука. Благодаря алкоголю я почувствовал себя «своим» в компании. Неважно было, что мне - всего лишь тринадцать; я ощущал себя ровесником остальных. К концу вечера я вырубился в уборной, и одному из моих приятелей пришлось отнести меня домой.

Когда мне было пятнадцать, летом я собирал овощи, чтобы подзаработать, и каждый вечер тайком пробирался в поле, чтобы попить пива с другими сборщиками. Воспламененный пивом, я был способен разговаривать с девушками и ходить на танцы. Я был таким же, как и другие. Это позволяло мне наслаждаться днем. Я был на равных с другими парнями, даже если они были старше.

Следующим летом, во время каникул, я стал работать на стройке вместе со взрослыми мужчинами. В конце дня я отправлялся с ними в бар. Бармен ставил кружку пива перед моим соседом, но она предназначалась мне. Я любил пятницу – в этот день выдавали зарплату, и мы шли куда-нибудь и напивались. На выходных я начал пить крепкие спиртные напитки, чтобы ходить на танцы. Дружил я с парнями, которые пили так же, как и я. Мы складывались, чтобы закупить выпивки на вечер. Так как я выглядел старше, покупал ее я. Кроме того, я умел заговаривать с девушками. Среди приятелей я был важной шишкой, потому что доставал выпивку и находил девушек.

За два дня до Рождества я вместе с товарищами-земляками ехал на основной курс военной подготовки. На предпоследней остановке мы спрыгнули с поезда и бросились в бар, чтобы купить спиртного и отпраздновать Рождество. Когда

мы вернулись, нас предупредили, что сопровождающие выбрасывают найденные бутылки из окон, и мы быстро выпили свои и сильно опьянели.

После основного курса нас разослали по разным базам. Я пил нечасто, потому что хотел показывать хорошие результаты. Зато каждый раз, начиная, я не прекращал, пока оставалась еще выпивка. Я не умел говорить: «Мне больше не надо».

Во время отпуска я женился на молодой женщине из своего родного города. Через год родилась наша старшая дочка. Вскоре после этого я, отслужив в военно-воздушных войсках, вернулся домой. Тогда-то все и началось. Ведь я был героем! Поначалу я пил только по выходным, танцуя со своими старинными приятелями и их молодыми женами. В тот год я попал в единственную автомобильную аварию за все время своего пьянства. Я врезался в припаркованную машину, и мой товарищ просто отодрал ее бампер от передка моей машины, и мы поехали дальше. На следующее утро мы просмотрели местную газету в поисках упоминания об этом инциденте. Там его не было, и нас так и не привлекли к ответственности.

Та же самая строительная компания, на которую я работал летом, когда учился в школе, приняла меня учеником плотника. Я был сообразительным и потому быстро все схватывал. Однако потом я возомнил о себе слишком много и забыл обо всем, что сделала для меня компания. Я пожаловался начальству, что мне не заплатили тех денег, которые, как я считал, были мне обещаны, и меня уволили.

Я начал по вечерам посещать школу механиков и нашел себе работу в городе. Тогда я и начал по-настоящему пьянствовать. У тех парней, с которыми я работал, была традиция. Берясь за работу, они непременно покупали бутылку вина. Поначалу я не участвовал в его распитии. Такой крутой парень, как я, не пил вина. Но затем как-то раз я решил тоже выпить с ними. Проглотил пару стаканов, и мне понравилось. На протяжении последующих пяти лет я пил каждый день.

Кончилось тем, что я получил производственную травму, и меня на неделю отпустили домой с условием, что я буду каждый день показываться на работе. Но я этого не делал, потому что не мог – каждый день напивался. На четвертый день босс приехал ко мне, чтобы узнать, что со мной. Меня не было дома, но, прежде чем он уехал, я, пьяный, вернулся. Босс промолчал, но на следующий день секретарь профсоюза сказал мне, что меня собираются уволить. Тогда я поехал в офис и написал заявление об уходе.

За эти годы у нас с женой родились еще три дочери. Меня переполняли угрызения совести, чувство вины и страх, ведь я остался без работы. Я понимал, что наломал дров. Безработицы в то время не было. Я считал, что дело не во мне, а в обычном невезении. Я хватался за любую работу на стройке, готов был работать даже на организации, не имеющие профсоюза.

Затем родился наш первый сын, а двумя годами позже – второй. К этому времени ко мне вернулась гордость, и я стал задаваться вопросом, почему это я должен помогать другим людям делать деньги. Я решил сам стать подрядчиком и делать их для себя. Сдал экзамен, получил лицензию. Стал немного меньше пить, и мой бизнес начал успешно развиваться. Поэтому я начал пить больше. Я мог пойти в бар и оставить своих ребят работать самостоятельно. К третьему году я уже проводил в барах все свое время. Я не мог закончить те заказы, которые получил, и вдобавок потратил все деньги. Состояние мое было скверным. Я стал законченным алкоголиком, винящим во всем Бога и невезение. Алкоголизм подкосил меня; я не смог снова встать на ноги и потому потерял свой бизнес.

После этого я три года перебивался на случайных заработках – два дня здесь, три дня там. Мне с трудом удавалось сводить с концами, а ведь я должен был обеспечивать свою большую семью. Дома не хватало денег, а я пропивал часть заработанного. Жена ворчала и ругалась, и мне хотелось убежать подальше от всего этого.

Я начал браться за работу вне города. Одно время работал в одной компании прорабом. Не знаю, как нам удавалось выполнять заказы. Каждое утро мне было плохо с похмелья. Рабочим приходилось меня ждать. В полдень я шел в бар, чтобы поправить свое здоровье, и потом еще пил вечером.

Дома были сплошные драки, и я, в конце концов, ушел из дома, чтобы дети не видели меня пьяным. Теперь-то, думал я, я смогу пить по-настоящему. Жена начала получать социальное пособие, и через какое-то время я совершенно перестал вносить свой вклад в их бюджет. Мне нужны были деньги на спиртное. Я продолжал работать в строительстве, но был не особенно надежным работником. Я прилежно трудился три-четыре недели, а потом в одно прекрасное утро не желал вставать, и меня увольняли. Я успокаивал себя, что найду другую работу. Но и оттуда меня увольняли.

Через несколько лет меня арестовали, когда я пьяный вел машину, но благодаря помощи моего приятеля из полицейского управления мне приписали всего лишь неосторожное вождение. Однако мне сказали, что в случае еще одного нарушения у меня заберут права. Это произошло одновременно с моей первой попыткой в АА. Я не мог ни протрезветь, ни напиться. Я испытал страх, угрызения совести, чувство вины. Я побежал к киоску с гамбургерами, нашел в телефонном справочнике номер группы АА и позвонил по нему. Ко мне пришли двое мужчин и сидели со мной, попивая кофе, пока не закрылись все бары. Месяц они приходили и водили меня на собрания. Я думал, что уже пришел в норму и больше не нуждаюсь в их помощи. Мне казалось, что эти парни меня преследуют и слишком назойливы. Поэтому я напился, чтобы отделаться от них.

После этого я переехал в Калифорнию. Пока я разъезжал по стране, мои дети жили на пособие. Я и не представлял, что на стройках Калифорнии можно заработать столько де-

нег. Их я пропивал. Мне не было стыдно за свое поведение по отношению к детям, потому что я постоянно был пьян. Я посылал им подарки. Когда я трезвел, меня начинала мучить совесть, поэтому я снова напивался. Я не переносил трезвости, потому что меня одолевали мысли о том, что я не забочусь о собственных детях.

Много спиртного я употреблял прямо на работе. Было жарко, плотники трудились в шортах и освежались пивом. Банки из-под него валялись по всему участку. Ранним утром я отправлялся в круглосуточный магазин за бутылкой вина, которую выливал в свой термос, чтобы продержаться до ланча. Во время ланча я покупал вина на вторую половину дня, а по пути домой – упаковку из шести банок пива и бутылку вина на вечер. Таким был мой круг жизни.

Однажды, когда я возвращался от друга, меня остановила полиция, потому что мой грузовик «вилял». Меня оштрафовали на триста долларов и дали год испытательного срока. Я не рассчитывал, что мне удастся его выдержать, и потому решил переехать обратно домой.

Три месяца я был без работы, что, в моем случае, означало три месяца пьянства. Когда деньги кончились, я занялся поисками места. Несмотря на то, что полученная мной в Калифорнии профсоюзная карта здесь не играла никакой роли, мои первые наниматели снова приняли меня к себе, на этот раз – прорабом. Сейчас я оглядываюсь назад и думаю: разве Бог не был добр ко мне? А ведь я все время винил в своих неприятностях Его.

Поскольку это была моя первая работа за три месяца, я праздновал это событие, поддерживая себя в нетрезвом состоянии. Я появлялся на участке, давал рабочим указания и уходил пить дальше. Так продолжалось до тех пор, пока я не отчитал владельца компании, заказ которой мы выполняли, и меня не уволили. Тем не менее, благодаря этой работе я попал в

профсоюзные списки и устраивался на хорошие места в хороших компаниях. Я начал пытаться бросить пить.

Иногда мне удавалось продержаться неделю или две, но потом я снова напивался. В этот период я часто виделся со своими детьми. Я поселился вместе со своим тестем в квартире, которая находилась позади дома моей жены. К тому времени мои дочери уже были замужем, а сыновья ходили в младшие классы средней школы. На семейные праздники меня не приглашали, но я сам на них приходил.

В тот год я дважды лечился от алкоголизма в клиниках. Во время первого курса лечения я как-то брился в ванной, и мне померещилось, что моя борода заново отрастает с той же скоростью, с какой я ее сбриваю. Несмотря на то, что я был в больничной пижаме, я удрал из клиники и понесся по улицам, перепрыгивая через заборы. Полицейские обнаружили меня на крыльце дома какой-то женщины, колотящего в дверь, чтобы она меня впустила. Я попытался убедить их, что она – моя жена и внутри находятся мои дети, но они заметили на моем запястье больничный браслет и отвезли меня обратно в клинику.

В те времена пациентов с белой горячкой связывали, чтобы защитить их от самих себя. Это были самые ужасные случаи белой горячки, которые когда-либо у меня бывали. Я никогда в жизни не был так напуган. Мне казалось, что меня преследуют гангстеры, которые хотят меня убить. Потом меня связали, и я старался вести себя очень тихо и спрятаться, чтобы они меня не нашли. Доктор сказал мне, что, если со мной произойдет еще один такой приступ, я могу не выкарабкаться. После этого я три месяца сохранял трезвость и иногда ходил на собрания АА, но затем снова запил. Через несколько месяцев я опять вернулся в клинику. На этот раз мне было не так плохо, и я оставался трезвым еще три месяца.

Потом я ушел в десятидневный запой. Меня переполнял страх, и я не мог ходить. До ванной мне приходилось добираться ползком. В конце концов, я пришел в норму и был способен работать. Однако затем на работе устроили вечеринку по случаю Дня Благодарения, и я снова начал пить каждый день, до самого Рождества. За это меня уволили, и тогда я всерьез взялся за бутылку. К середине января у меня начались галлюцинации, которые не проходили.

Я позвонил в другую клинику и сказал, что нуждаюсь в помощи. Меня пообещали принять через три дня. Чтобы продержаться эти три дня, я пил. Поразительно, но я знал, что, как только попаду в клинику, мое пьянство закончится.

Одна из моих дочерей отвезла меня туда и помогла заполнить необходимые бумаги. Входя в здание, я еле держался на ногах. У меня снова начались галлюцинации, и меня поместили в комнату с мягким полом, которую называли «телевизором». Мне стало казаться, что я в тюрьме, а эти люди хотят меня убить. Когда они открыли дверь, я побежал по коридору к окну, чтобы спастись от них. Работники клиники схватили меня, боясь, что я попытаюсь выпрыгнуть из окна. Я упирался плечом в стену, пытаюсь вырваться, и в кровь ободрал себе пальцы об гвозди. Тогда персонал позвонил в полицию, и усилиями трех шерифов, двух врачей и двух медсестер меня удалось скрутить и сделать укол. Наконец, я угомонился и тихо лежал, готовясь умереть, как мужчина.

Очнулся я через три дня, голый и вонючий. Меня вымыли, и я почувствовал себя великолепно. Мне никогда раньше не было так хорошо — будто я и не пил вовсе. Я стал ходить на консультации, являющиеся частью лечения, и слушать все, что на них говорилось. Нас водили и на собрания АА. Я хотел обладать тем, чем обладали члены этого Сообщества. Полагаю, я в жизни своей ни в чем так остро не нуж-

дался, как в их программе. Я смотрел на этих прекрасно выглядящих мужчин в костюмах и хотел быть таким же. С тех пор у меня ни разу не появлялась мысль выпить. Порой мне в голову приходят сумасшедшие идеи, но они никогда не связаны с алкоголем. Трезвость для меня - это дар Божий.

Если бы я снова запил, это означало бы, что я возвращаю Ему этот подарок. А в таком случае даритель забирает его обратно, не так ли? Но ведь, если Бог его заберет у меня трезвость, я умру!

В течение своего первого года в АА я посещал не менее семи собраний в неделю. Я их просто обожал. Я носил костюмы, как и те мужчины, которых я там видел. Начал работать на стройке, где также трудился один член АА с восьмилетним стажем трезвости, и мы с ним каждый день делились своими опытом, силой и надеждой. Теперь я понимаю, что этого парня мне послал Господь.

В тот год одна компания предложила мне работу в городе, а другая – за его пределами. Мой спонсор посоветовал мне остаться там, где я могу пользоваться поддержкой своей группы и друзей из АА, так как я слишком недавно в Сообществе, чтобы отрываться от них. Я устроился на работу в городе и вот недавно ушел оттуда на пенсию. Подумать только – такой человек, как я, продержался на одном месте целых восемнадцать лет!

Когда я стал вести трезвый образ жизни, жена приняла меня обратно. Я считал себя обязанным вернуться, чтобы заботиться о детях, которых когда-то оставил жить на пособие. Наш третий сын – плод моей трезвости. Кроме того, я приобрел привычку ходить на матчи с участием всех своих сыновей. В их командах были и дети других членов АА, и на игры мы ходили все вместе. Я получал от этого истинное удовольствие. Сейчас мой младший сын учится в колледже. Со всеми детьми у меня прекрасные отношения.

Подталкиваемый к этому своим спонсором, я сразу стал участвовать в обслуживании Сообщества, и это приносило мне настоящую радость. Теперь я – представитель по общему обслуживанию от одной испаноязычной группы и учусь говорить о великом даре трезвости на своем родном языке.

За эти годы у меня бывали и тяжелые периоды. Когда я был трезв уже пять лет, без вести пропала та самая моя дочь, которая привезла меня в клинику и помогала мне. Мои товарищи по АА помогали мне в ее поисках, но она так и не нашлась. Мы с женой воспитали трех ее дочерей. И мне не пришлось заливать горе алкоголем. Вместо этого я ходил на множество собраний, чтобы облегчить свою боль. То же самое я делал и несколько лет назад, когда потерял еще одну дочь, которая умерла от рака.

Из этого я вынес для себя урок: через какие бы трудности и потери мне не пришлось пройти в трезвости, нет необходимости снова предаваться пьянству. Пока я работаю по программе, приношу пользу другим, хожу на собрания и забочусь о своей духовности, я могу вести жизнь порядочного человека.

Сейчас, размышляя о прошлом, я думаю, что перестал взрослеть в пятнадцать лет, когда начал пить с более старшими ребятами. Я хотел жить в мире с самим собой и чувствовать себя комфортно в обществе других людей. Но в выпивке я не нашел решения. Только в АА и в трезвости я обрел то ощущение принадлежности к обществу, в котором всегда нуждался. У меня не возникает ни единой мысли об алкоголе. Бог здесь. Мой спонсор здесь. Все это – Его заслуга. Сам я бы не смог завязать. Я это знаю, ведь я пробовал.

(7)

В ДВИЖЕНИИ

Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.

Когда в двадцать восемь лет я пришел на свое первое собрание Анонимных Алкоголиков, я думал, что жизнь моя кончена. Я пил, начиная с раннего подросткового возраста. На мой взгляд, выпивка была решением всех моих проблем, а не собственно проблемой. Тем не менее, даже я вынужден был признать, что моя жизнь превратилась в весьма скверную штуку, а альтернативы быстро исчезают. Итак, в момент отчаяния я согласился сходить на *одно* собрание АА.

Сейчас, когда я оглядываюсь на свое алкогольное прошлое, мне легче увидеть, что алкоголь с самого начала играл определенную роль почти в любой из трагедий, имевших место в моей жизни. Еще когда мне было, может, лет десять или одиннадцать, я начал понемногу воровать дома спиртное, когда родители не видели; иногда нам с друзьями удавалось уговорить кого-нибудь из средней школы купить для нас пива. На этой почве и выросли мои проблемы — медленно, но неуклонно.

Сначала были незначительные инциденты в школе. За ланчем мы с приятелями, бывало, вместе выпивали упаковку из шести банок пива и думали, что никто не заметит. Мне не приходило в голову, что тринадцатилетнему мальчику не так-то легко скрыть эффект даже одной банки. Через год-два ситуация стала гораздо серьезнее, и употребление спиртного обходилось мне все дороже — в социальном, моральном и финансовом отношении.

Когда мне было пятнадцать, наступил переломный момент. Моя мама была занята отвратительным разводом. Я решил, что нашел способ решить проблему. Это была ис-

ключительно моя вина и ничья больше. В пьяной драке, распланировав каждое свое действие, я попытался убить своего отчима. Я смутно помню, как полицейские вытаскивали меня из дома. Когда я в следующий раз пришел в себя, оказалось, что я пытаюсь ответить на вопрос, что я наделал, пока был пьян. В итоге судья предоставил мне выбор: жить в колонии для несовершеннолетних, пока мне не исполнится двадцать пять, или покинуть штат, пока мне не исполнится двадцать один. Первая альтернатива мне не нравилась, и я решил, что наивысшим проявлением доблести будет уехать отсюда как можно дальше.

На протяжении последующих тринадцати лет; до тех пор, пока я не постучался в двери АА, моя жизнь ничуть не улучшалась. Как бы то ни было, мне удалось освоить тонкое искусство путешествия. Покинув свой дом на Восточном Побережье, я отправился в Японию. Затем снова переехал в США, в Новую Англию, потом – в Калифорнию, где шесть лет наблюдал, как алкоголизм увлекает меня все дальше в глубины позора, замешательства и отчаяния. Как говаривал один из моих первых спонсоров в АА, у меня не было собутыльников ниже моего уровня – я сам стал таким.

Подробности во многом схожи с историями большинства алкоголиков. Я посещал места, в которых раньше клятвенно обещал себе и не показываться. Я делал такое, о чем раньше и не помышлял. Я водился с типами, при виде которых в былые времена перешел бы на другую сторону улицы. Настал момент, когда, глядя в зеркало, я честно не мог узнать человека, который смотрел на меня оттуда. Применительно к моему случаю, «дошел до критической точки» – это еще слабо сказано. Если бы все так продолжалось, я бы долго не протянул.

Я начал предпринимать шаги для приближения своего конца. В моей медицинской карточке имеется шесть или семь записей о попытках самоубийства. Хотя тогда я этого

не понимал, большинство из них были жалкими попытками подать знак, что я нуждаюсь в помощи. Последнюю из них я произвел в присутствии множества людей; это показывает, что я утратил связь с реальностью и не отдавал себе отчета в том, что мои действия могут как-то затронуть других.

В День Благодарения один мой друг пригласил меня к себе — думаю, из жалости. Его родители вернулись с Восточного Побережья, и он устроил грандиозную вечеринку. Во время обеда я встал и попытался прямо на глазах у всех совершить самоубийство. Когда я вспоминаю об этом случае, мне неизменно приходят на ум слова из Большой Книги о «жалкой, непостижимой деморализации». Еще прискорбнее, что тогда мои действия казались мне имеющими смысл.

После этого инцидента я, наконец, обратился к психиатру, чтобы выяснить, что со мной не так. На первой консультации она предложила мне «рассказать о себе». Я принялся говорить, но не прошло и пяти минут, как она прервала меня. Она объяснила, что может сказать мне всего две вещи: что, по ее мнению, с момента своего прихода я не сказал ей ни слова правды, и что я — алкоголик. (Мне потребовалось много времени, чтобы уяснить, как описание моей жизни могло навести кого-либо на мысль, что я злоупотребляю спиртным). Доктор заявила, что, если я собираюсь и дальше консультироваться у нее, я должен согласиться на два условия. Во-первых, она даст мне визитную карточку, и в следующий раз, когда я соберусь предпринять попытку самоубийства, мне следует сначала позвонить по указанному в ней номеру. Во-вторых, она даст мне одну книгу, и перед нашей следующей встречей я должен буду прочесть первые несколько сотен страниц. В тот день она дала мне экземпляр Большой Книги.

Прежде чем я, наконец, отправился на свое первое собрание, прошло еще какое-то время, однако я все-таки это сде-

лал. Я побывал на новогодней вечеринке. Придя в себя, я думал, что наступило утро следующего дня. Я придал своей голове устойчивое положение, принял несколько таблеток аспирина и попытался проглотить чашку кофе. И тут мой взгляд упал на первую страницу местной газеты. Было девятое января, и это означало, что я провел в беспомощности более недели. На фоне всего того, что со мной уже случилось, этот факт достаточно меня напугал, чтобы я решил впервые посетить собрание АА.

Приехав на место, я обнаружил, что по тому адресу, который у меня был, находится церковь. Как правильный еврейский мальчик, я не собирался туда входить; кроме того, я знал, что мне там не обрадуются. Я присел в машине на полвничок, чтобы меня не было видно, и украдкой выглядывал из окошка, ожидая, пока подойдут эти пьяницы. Однако все прибывающие выглядели нормальными людьми, и я посчитал, что не туда попал. Я уже собрался было уходить, но вдруг на горизонте появился один мой собутыльник. Я выпрыгнул из машины и окликнул его. Забавно, но для него это тоже было первое собрание Анонимных Алкоголиков. Вот так совпадение! Мы вошли внутрь и очутились в ином мире, который перевернул всю мою жизнь.

Мне долгое время не нравились ни само Сообщество АА, ни его члены. Я никому не доверял и уставал от сидения на собраниях и выслушивания рассказов других новичков о том, как они открыли для себя Бога, вернули свои семьи, заслужили уважение общества и обрели некоторый душевный покой. До меня не доходило, что они имеют спонсоров и работают по Двенадцати Шагам выздоровления. Я же заводил себе, как теперь говорю, «лучшего спонсора месяца». У меня всегда был какой-нибудь спонсор; но, как только один из них «с любовью рекомендовал» мне что-нибудь сделать, я отправлял его в отставку и находил себе какого-нибудь другого. Несмотря на то,

что я посещал пять-шесть собраний в неделю и воздерживался от спиртного, я оставался сердитым, ожесточенным и одиноким. Когда я прожил в трезвости семь месяцев, мне несколько наскучили АА, и я засомневался – а должна ли вся моя жизнь ограничиваться этим Сообществом? Идея о том, что мне никогда больше не следует пить, казалась мне некоторым преувеличением опасности, и я начал думать, что, возможно, на этот раз у меня сложатся иные отношения с алкоголем.

Затем произошло нечто, что, как я теперь полагаю, помогло мне остаться трезвым и обрести свою Высшую Силу. Однажды утром я проснулся и понял, что не чувствую своих ног. Правда, я все еще мог ходить, хоть и с некоторыми трудностями; но с течением времени это давалось мне все тяжелее. Через несколько месяцев, когда я сдал кучу анализов, прошел уйму проверок, посетил множество докторов и больниц, мне поставили диагноз «рассеянный склероз». С тех пор мой жизненный путь – сплошное путешествие. Сейчас я передвигаюсь либо с помощью костылей, либо на инвалидной коляске. У меня бывало много периодов, когда я хотел и намеревался снова запить. На втором году трезвости я постепенно становился сердитее и сердитее. Тогда я проходил через то, что один из моих спонсоров теперь называет «те сердитые годы». Я был одним из тех людей, которых видишь на собраниях и удивляешься, как они ухитряются сохранять трезвость.

Члены моей группы не ставили на мне крест, а, несмотря ни на что, продолжали меня любить. Как-то представитель по общему обслуживанию от нашей группы объявила о том, что переезжает в другой город и должна сложить свои полномочия. Тогда мне предложили занять ее место, объяснив, что два года серьезно поработать в сфере обслуживания – как раз то, что мне нужно. Я отпирался, говоря, что не подхожу на эту должность, но товарищи сказали, чтобы я

отправился на ежемесячное плановое собрание по общему обслуживанию и рассказал его участникам о том, что мешает мне служить Сообществу. Нет нужды говорить, что и там мне не позволили отвертеться.

Приступив к выполнению своих обязанностей, я, наперекор самому себе, усвоил, что самая лучшая сторона служения – это то, что оно какое-то время не позволяет мне уходить в себя. Настал момент, когда я стал помалкивать и внимательно слушать то, что говорят на собраниях другие. После двух лет ничегонеделания в АА я, наконец, сломался и признал, что не смогу сохранить трезвость самостоятельно. Перспектива вернуться к пьянству меня ужасала. После всех своих попыток самоубийства я уже не боялся смерти, но мысль о возвращении к прежнему образу жизни была непереносимой. У меня наступил кризис. Я не знал, что делать дальше.

И вот как-то вечером я сделал невообразимую вещь – по крайней мере, для меня. Заехав за своим тогдашним спонсором, чтобы вместе с ним отправиться на собрание, я сообщил ему, что готов работать по Двенадцати Шагам Анонимных Алкоголиков. В тот вечер жизнь во многих отношениях началась для меня заново. Этот человек провел меня по Шагам мягко и с любовью, и я до конца своих дней буду ему благодарен. Он научил меня заглядывать в собственную душу, впускать в свою жизнь Высшую Силу и входить в контакт с другими людьми. А еще – глядеть в зеркало, испытывая симпатию и даже уважение к человеку, который смотрит оттуда.

Когда я дошел до Девятого Шага, мой энтузиазм пошатнулся. Однажды утром я проснулся в холодном поту и не мог отделаться от мыслей об увиденном кошмаре – что это мой последний трезвый день. Позвонив друзьям и спонсору, я понял, что нужно делать. Весь день, более девяти ча-

сов, я наносил визиты разным людям и возмещал нанесенный им ущерб. Некоторые из них при виде меня приходили в сильное волнение. Одна женщина даже вызвала полицию. Когда полицейский прибыл, оказалось, что он - член АА, и он убедил ее не заявлять на меня. Я наткнулся даже на одного парня, которого считал мертвым; я пригласил «покойника» на ланч и возместил ущерб и ему. В тот день я впервые считал и чувствовал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, которому есть чем поделиться на собрании.

Прожив в трезвости четыре года, я совершил поездку в свой родной город – одну из очень немногих с тех пор, как много лет назад покинул его под угрозой тюрьмы. Я искупил свою вину перед человеком, которого пытался убить, когда мне было пятнадцать. Я также посетил некоторых из тех людей, которые в День Благодарения сидели за обеденным столом, когда я попытался убить себя на их глазах, и принес им свои извинения. Домой я вернулся уставшим, но с осознанием того, что поступил правильно. Вероятно, тот факт, что на следующий День Благодарения мой старый друг снова пригласил меня к себе – не случайность.

АА и Двенадцать Шагов продемонстрировали мне, что все события можно воспринимать совершенно иначе. Сейчас я вижу, что некоторые обстоятельства моей жизни, раньше казавшиеся настоящими катастрофами, обернулись благословениями. Мой алкоголизм определенно относится к этой категории вещей. Сегодня я – истинно благодарный алкоголик. Я не сожалею о прошлом и не испытываю желания захлопнуть дверь в него. Те моменты, которые некогда вызывали у меня ощущение стыда и бесчестья, теперь дают мне возможность делиться с другими своим опытом того, как стать полезным представителем человеческой расы. Моя инвалидность – не помеха такому отношению к жизни; более того, она его укрепляет. Я давно уяснил, что, каким

бы ни было мое физическое состояние, я чувствую себя лучше, когда вылезая из своей раковины и помогаю людям. Вдобавок болезнь способствовала тому, что я научился смеяться над собой и не принимать себя слишком всерьез. Я осознаю, что я – не единственный человек на планете, у которого проблемы.

Благодаря своему участию в общем обслуживании я увидел, насколько наше Сообщество распространилось по миру и насколько оно многолико. Я объехал все Соединенные Штаты, а как-то даже провел несколько месяцев в Израиле. Во время своего пребывания там я посещал местные группы АА и служил секретарем на одном собрании, которое проходило в бомбоубежище.

У меня, как и у всех людей, бывают хорошие и плохие дни. Тем не менее, в отличие от времен моего пьянства, я редко испытываю страх перед тем, что принесет мне наступающий день. Мне даже повезло увидеть, как в АА пришел мой отец. Мы вместе бываем на многих мероприятиях АА и за последние несколько лет общались больше, чем за всю предыдущую жизнь. Думаю, мы оба примирились со своим прошлым и чувствуем себя комфортно в настоящем. .

Недавно я вернулся к учебе и начал новую карьеру. Разъезжая в своей инвалидной коляске, я сам поражаюсь, когда осознаю, что действительно не могу представить свою жизнь другой, и что моя мне очень нравится. В моем распоряжении – все инструменты АА для трезвости и выздоровления, которыми я могу пользоваться во всех сферах своей жизни. Все, что мне нужно – это готовность заниматься тем, что мне предстоит именно сейчас. И я благодарен за то, что такому пьянице, как я, посчастливилось дожить до своего прихода в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

(8)

ВИДЕНИЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Робкая молитва помогла этому индейцу из племени мик-маков установить прочную связь с Высшей Силой.

«Я считал себя не таким, как все, из-за того, что я – индеец». На своих первых собраниях АА я слышал эту фразу из уст многих коренных американцев. При этом я лишь пожимал плечами и думал: «Если ты – не такой, как все, так что же говорить обо мне? Я – рыжий индеец».

Я вырос в одной канадской резервации. В юности я был гордым мик-маком. У моей семьи была дурная репутация – ее члены были любителями выпить, жестокими и крутого нрава, – и я этим гордился. Мне рассказывали, что мой дедушка был вождем нашей стаи, но ему пришлось уйти в отставку, потому что он попал за решетку за то, что застрелил человека. Тюрьма в моей семье считалась чем-то почти почетным, или мне так казалось. Помню, когда я был маленьким, я залезал на ящик пива (у нас их всегда было много) и думал: «Через несколько лет я буду вот такого роста».

Однако бывало, что я становился свидетелем приступов ярости своего отца, и тогда меня переполнял страх. Я клялся себе, что никогда не буду таким же, как он, но не видел связи между алкоголем и этими вспышками.

Я всегда считал себя не таким, как все. Часто мне хотелось иметь черные волосы, как у моих товарищей. Дома все у нас говорили на языке мик-маков, но я отказывался это делать. Когда ко мне обращались, я отвечал по-английски. Я был убежден, что не могу говорить на родном языке так же хорошо, как родители, и потому решил и не пытаться.

Впервые я выпил в десять лет. Это случилось на Новый Год, когда я украл у родителей два стакана водки. Не могу сказать, что они произвели должный эффект, потому что

меня жутко тошнило, рвало, и у меня началась диарея. На следующий день я ужасно боялся, что родители узнают, в чем дело. На какое-то время я усвоил урок.

Через несколько лет, когда я начал учиться в средней школе, мы с приятелями купили у торговца контрабандным спиртным бутылку рома. На этот раз я действительно опьянел, и это было великолепно. Мне запомнилось то чувство абсолютной свободы. Последующие пятнадцать лет я пил. Алкоголь стал важной частью моей жизни, и я считал это нормальным. Затем пришло время насилия, драк, противозаконных действий и имиджа «крутого парня». Моя семья мной гордилась, и некоторые родственники даже поощряли меня продолжать.

В течение нескольких лет я попадал в исправительные учреждения для малолетних преступников, выходил оттуда и снова туда попадал. А когда мне исполнилось восемнадцать, начал проводить время в окружной тюрьме. Возвращаясь домой, я был в экстазе, так как знал, что друзья и родственники начнут уважать меня еще больше, ведь я побывал в тюрьме, а значит – становлюсь человеком.

Когда я находился в одном исправительном центре для малолетних, примерно за пятьсот миль от своего дома, мне сообщили, что моя мать умирает от рака. Мне удалось получить отпуск и поехать домой, чтобы побыть с ней. Как-то вечером родные спросили меня, смогу ли я посидеть дома, с матерью, и дать ей лекарство. Я уже выпил несколько стаканов и горел желанием пойти повеселиться с друзьями, но с неохотой согласился остаться. Мне было жалко себя, и я думал только о том, что мог бы сейчас развлекаться. Я стал очень нетерпелив по отношению к матери; когда она отказалась принять лекарство, я почти силой заставил ее проглотить его, а потом ушел, чтобы присоединиться к своим друзьям. На следующее утро я проснулся в окружной тюрьме за сто миль от дома. Я совершил попытку кражи со взломом, и меня схватила полиция.

В тот самый вечер, когда я сидел в тюрьме, моя мать умерла. Меня отпустили на похороны, и я до сих пор помню, как одиноко мне было, несмотря на то, что меня окружали родные. Меня переполняли стыд и раскаяние, и с тех пор я считал себя в какой-то мере виновным в ее смерти. Эти мысли преследовали меня много лет. Алкоголь на время отвлекал меня от них, но угрызения совести неизбежно возвращались. Я успокаивал себя, говоря, что мой образ жизни – это часть моей судьбы, как и у многих моих родственников; но это не помогало.

Я припоминаю лишь одну хорошую вещь, которая произошла в это время. Когда моя мать лежала, умирая, я говорил с ней на языке мик-маков. Она выглядела очень счастливой и сказала, что родная речь из моих уст звучит просто прекрасно. Я очень дорожу этим воспоминанием.

Я встретил одну девушку, и у нас родился сын. Я был очень горд и назвал его в честь самого себя. На короткий период я несколько приутих с выпивкой. Однажды я пообещал сыну, что «завтра» поведу его в кино. Я действительно всей душой этого хотел и с нетерпением ждал завтрашнего дня. Тем не менее, вечером я выпил стаканчик, а потом – еще и еще. Наутро у меня было похмелье, и я, несмотря на свое обещание, выпил немного, чтобы прийти в норму. Но за этим последовало значительное количество спиртного. Я оправдывался перед самим собой так: мой сын еще слишком мал и все равно не запомнит фильма. На следующий день после обещанного кино меня мучили вина, раскаяние и ощущение собственной ничемности. Я предстал перед сыном, но он только и делал, что возбужденно говорил о предстоящем походе в кино. Я же не мог ничего ответить, потому что кино больше не показывали. И я предоставил его матери объясняться с ним.

Следующие несколько лет я прожил в доме своего детства вместе с отцом, потому что моя девушка ушла от

меня, забрав сына с собой. Мое пьянство усугублялось, как и чувства вины, раскаяния и страха. Меня госпитализировали из-за обезвоживания организма, у меня случился несильный удар, я провел неделю в психиатрической лечебнице, перенес несколько алкогольных припадков. Я потерял доверие своих родных и друзей. Они просто ни в чем не могли на меня положиться. Я на какое-то время прекращал пить, но непременно снова начинал.

Ко мне в полной мере применимы слова одного из основателей нашего Сообщества, Билла У., который на четвертой странице Большой Книги пишет: «...ко мне вернулась прежняя горячая решимость побеждать». Я пропускал стаканчик и знал, что все будет хорошо. Я говорил себе, что возьму себя в руки, и все изменится – вот увидите! Но ничего не менялось. Я пытался одержать победу в этой игре многими путями: давал в церкви обет воздержания; поселялся в традиционном индейском вигваме; намеренно нарушал закон, чтобы меня посадили в тюрьму; клятвенно обещал не пить крепких спиртных напитков. Ничто не работало. Затем я начал принимать таблетки, чтобы избавиться от дрожи и немного отдохнуть от выпивки.

Как-то вечером у меня дома была вечеринка, и обычный спор, как обычно, перерос в драку. Один из моих братьев ударил меня ножом в спину, и я упал без сознания. В себя пришел в больнице. Мне сказали, что пробито одно легкое, и вставили мне дренажную трубку, которая торчала у меня из бока. На следующий же день друзья пришли меня навеситить и принесли с собой бутылку. У меня все еще была гордость. Я все еще был крутым парнем. И я, лежа на больничной койке с трубкой, торчащей из легкого, курил и пил. Позже, в АА, у меня хватило дерзости поставить под вопрос Второй Шаг и поинтересоваться, почему это мне необходимо «вновь обрести здравомыслие».

Я могу честно сказать, что, пока я не пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, мне ничто не помогало. В конце концов, я попал в лечебный центр и после месячного курса начал регулярно посещать собрания АА. В центре меня ознакомили с Большой Книгой, и я отправился туда, зная, что единственная моя надежда – это Двенадцать Шагов.

Мне говорили, что программа АА носит духовный характер и мне лучше иметь некую Высшую Силу. Я ничего не знал о Боге или других Высших Силах, но попытался найти себе такую. Сначала я подумал, что, раз я – коренной американец, мне, возможно, следует придерживаться традиционных воззрений своего народа. Потом у меня появилась мысль, что мне, может быть, следует ходить в церковь при резервации. Затем я пришел к выводу, что, если я буду посещать достаточно собраний и просто присутствовать на них, у меня будет видение, и я выздоровею. Как-то раз один член АА спросил меня, верю ли я в существование Высшей Силы. Я действительно верил, что какой-то Бог все равно есть. Он сказал мне, что этого достаточно и что, если я буду продолжать ходить на собрания с этой верой, то обрету Высшую Силу в моем собственном понимании. Сегодня я благодарен этому человеку за совет.

Однажды вечером, через три месяца после прихода в АА, я возвращался домой после собрания и услышал у соседей музыку и смех. На этой вечеринке были некоторые из моих собутельников, и я просто знал, что, в конце концов, присоединюсь к ним. Мне не хотелось пить, но меня тянуло туда, как магнитом. Меня наполнил страх, и я бросился на другую сторону улицы, к телефону-автомату. Я позвонил своему спонсору, но он не взял трубку. Я в панике побежал домой, прошел в свою спальню и присел на край кровати. Затем посмотрел вверх и произнес следующее: «Ну, Дружище, похоже, есть только ты и я». Можете мне не поверить, но это сработало; эти

простые слова помогли мне. Что-то произошло: на меня снизошло некоторое умиротворение, беспокойство улетучилось, и я лег и заснул. В ту ночь я хорошо выпался – впервые за долгое время. Мое робкое обращение к Богу подействовало. Я был честен и искренне желал Его помощи. С того дня я знал, что нашел Высшую Силу, которая поможет мне.

В последующие месяцы я работал над Первым Шагом, и моя жизнь начала медленно меняться. Я слушал выступающих и начал изучать Большую Книгу под руководством более опытного члена Сообщества. В фольклоре мик-маков есть сказания о маленьких людях, так называемых «бугаладемухах». Они живут в горах, но часто прокрадываются в дома, чтобы подшутить над нами – как правило, ночью, чтобы их никто не заметил. Когда мне показалось, что четвертая глава Большой Книги, «Мы, агностики», изменилась, я сказал своим товарищам по АА, что бугаладемухи балуются с моей книгой. И знаете, что – они и по сей день от нее не отстают.

Сейчас я понимаю, что моей главной заботой должна быть собственная духовность и что чем больше у меня веры, тем меньше проблем. Сегодня у меня больше веры, чем когда-либо, и по мере ее роста мои страхи ослабевают.

Для парня, который провел много лет в тюрьмах, больницах, психиатрических лечебницах и никак не мог бросить пить, был только один выход – Анонимные Алкоголики и Двенадцать Шагов. Мне очень повезло, что мне указали верное направление. В моей жизни произошла грандиозная перемена. Скоро я, надеюсь, отпраздную вторую годовщину своей непрерывной трезвости. За эти два года вся моя жизнь перевернулась. Сегодня я сам являюсь спонсором для других. Я понимаю значение слова «сострадание» и испытываю это чувство. В настоящее время я работаю над Восьмым Шагом и знаю, что в будущем обрету еще большее счастье.

(9)

КАНАВНАЯ БРАВАДА

Суд поставил этого одинокого безработного перед выбором: обратиться за помощью или отправиться в тюрьму. Так начался его путь к новому знанию.

Я родился в конце демографического взрыва в одном из крупнейших городов Среднего Запада. Мои родители были небогаты, но упорно трудились, стремясь к реализации великой американской мечты середины 50-х. Папа был полицейским в отставке; он получил юридическое образование и работал в банках, а также в сфере торговли недвижимостью. Мама окончила престижный колледж на Восточном Побережье со специализацией «журналистика» и переехала на запад, чтобы выйти замуж за моего отца и воспитывать детей. Оба они были детьми трудолюбивых европейских иммигрантов.

В детстве мы со старшим братом ходили в церковь по воскресеньям и учились в приходских школах. У нас было вдоволь еды и возможность удовлетворять не только основные человеческие потребности. Я был смышленным ребенком, но озорником и однажды решил, что легче лгать, чем терпеть последствия своих проказ. Папа очень уважал закон и порядок, но не любил лжецов. У нас частенько бывали конфликты. Не считая этого, мое детство было относительно счастливым.

Наконец, мой брат отбыл в колледж, и я начал исследовать мир самостоятельно. Я наслаждался общением с друзьями и нашими многочисленными приключениями. Тогда-то и начались мои первые эксперименты с алкоголем. В пятницу вечером разделить с друзьями несколько банок пива или украденную бутылку – для меня это было признаком зрелости и взрослости. В школе я приобрел репутацию ученика, никогда не старающегося в полную меру своих возможностей.

Я считал, что остальные воспринимают жизнь слишком уж серьезно. Я ощущал себя беспечным любителем повеселиться, а другие видели в этом безответственность и дерзость. Скоро стала проявляться моя бунтарская натура.

В середине шестидесятых мне выпала возможность навеситить своего брата, стипендиата одного калифорнийского университета. То были бурные времена, и пребывание там произвело на меня неизгладимое впечатление. В воздухе витала музыка, на улицах танцевали. Неудивительно, что после возвращения на Средний Запад у меня начались проблемы с дисциплиной. Меня разочаровывали школьные будни, которые казались мне нудными, и мне становилось все труднее концентрироваться. Я жаждал беззаботной жизни. К осени 1968 года, уйдя из трех различных школ, я решил, что с меня достаточно. Итак, я забросил учебники, взял свою гитару, покинул родительский дом и отправился обратно на Западное Побережье, полный юношеского оптимизма, намереваясь устроить свою жизнь по своему вкусу.

Скоро мои скудные сбережения стали истощаться, а работу найти было трудно. Сначала я немного попрошайничал, но оказалось, что я слишком горд для этого – или, что более вероятно, недостаточно голоден. Я начал перебиваться случайными заработками, чтобы добыть себе пропитание; однако выяснилось, что мои навыки выживания не столь отточены, как я думал. В теплую погоду я разбивал лагерь в лесах близ прибрежного шоссе. Тявканье морских львов мешало спать. С приближением зимы я стал скитаться по портовому району и улицам, ночуя в кладовках и убогих отелях либо прибываясь к сезонным сельскохозяйственным рабочим, которые в этот период жили в городе.

То, что начиналось как приключение, превращалось в кошмар. Когда мне удавалось уговорить кого-нибудь угостить меня вином или водкой, это позволяло мне на короткое время убежать от неутешительной реальности.

Под влиянием алкоголя ко мне возвращалась уверенность в себе, избранный путь казался верным, и я строил далеко идущие планы и предавался мечтам о будущем. Пить, чтобы забыться – это стало для меня столь же важным, как есть, чтобы выжить. Вся моя канавная бравада и решимость рухнули, когда я, в конце концов, столкнулся с законом. Власти выслали меня обратно на Средний Запад, куда я прибыл, имея при себе лишь одежду.

По приезду я ошеломил друзей приукрашенными историями о необычных людях и странных происшествиях. Кое-что из этого было правдой. Мы тут же принялись пьянствовать, и я продолжил с того места, на котором остановился. У нас вечно была одна цель – пойти куда-нибудь и «оторваться». Невзирая на то, что порой мне трудно было удержать выпитое в себе, я был полон желания учиться. Я полагал, что секрет успешного питья – тот же, что и в деле обучения музыке: практика, практика и еще раз практика.

После неудачной попытки поступить в колледж я начал искать работу, при этом зачастую мучаясь похмельем. Те должности, на которые меня соглашались принять, я считал лакейскими. Тогда я еще не знал, что любая работа почетна. В моем резюме было указано, что я работал в ремонтных бригадах, на фабриках, в фармацевтической промышленности (опустошив мусорную корзину, я принялся за полки). Однако там не упоминалось о причинах моего увольнения оттуда – о моей вороватости, нерасторопности и прогулах. Я начинал разочаровываться в жизни вообще, не зная, что проблема заключалась во мне самом. Я хотел для себя чего-то лучшего. Но, уяснив, что обретение житейских благ требует определенных усилий, отказывался от них под тем предлогом, что они – не более чем капканы, расставленные обществом. Обеспечивать свое будущее, высматривая вдоль дороги кошелек, полный денег – это было больше на меня похоже.

Несмотря на злоупотребление спиртным, мне удалось накопить немного денег. На свою первую тысячу долларов я купил мотоцикл. Тем самым я обзавелся, скорее, новым стилем жизни, чем транспортным средством. После этого я много лет вел жизнь байкера. Местами дикая и волнующая, она вращалась вокруг конструирования мотоциклов и гонок на них. Правила игры стали такими: едь быстро, торопись жить, умри молодым. Будни я проводил, обходя близлежащие бары, а на выходных посещал клубы в центре, города. С годами круг моих друзей сузился. Кто-то погиб в результате несчастного случая, кого-то убили, кто-то попал за решетку, а у кого-то просто хватило здравого смысла выйти из игры и повзрослеть. Таких людей я не понимал. Новых друзей я не заводил и поэтому все больше превращался в одиночку.

В середине семидесятых я устроился на сталелитейный завод, на высокооплачиваемую работу. Скоро я начал осваивать профессию электрика. Работа была тяжелая, грязная и опасная. Трудились мы посменно, и после своей смены я чувствовал себя так, будто прошел испытание огнем и водой. Первую остановку я делал в питейном заведении на вершине холма, и второй частенько не бывало. Помимо алкоголя, здесь можно было найти и другие вещества, позволяющие расслабиться, и я не чурался ни одного из них. В этом баре у меня был свой счет, и потому, даже если у меня не было денег, я всегда мог зайти сюда и выпить. Другие ребята покупали жилье, воспитывали детей и выполняли другие функции ответственных граждан. У меня же начинало не хватать денег даже на коммунальные платежи и поддержание своей машины на ходу. Тем не менее, я не забывал платить по счету в баре.

Моя жизнь превратилась в погоню за опьянением. После нескольких стаканов я начинал чувствовать себя более нор-

мальным и способным контролировать ситуацию. Из замкнутого одиночки я трансформировался в короля вечеринок. Мои шутки становились смешнее, девушки - красивее, я лучше играл в бильярд, а проигрыватель крутил более приятные мелодии. Я мог смотреть людям в глаза и общаться с лучшими из них.

Время от времени я посещал в колледже курсы, связанные с моей работой. Вращаясь среди нормальных людей, я начинал понимать, насколько одичал. Мой заботливо возвращаемый индивидуализм перерастал в изоляционизм. Мне становилось все беспокойнее, потому что я ощущал себя вовлеченным в какой-то порочный круг. У меня не было друзей – только знакомые. Этот факт подтверждали дырки от пуль в моей машине – подарок одного знакомого, которого я надул. Утешение я находил только в бутылке, и та начинала подводить меня. Я уже давно перестал мечтать, не знал, в каком направлении двигаться, потерял всю свою уверенность. Алкоголь уже не возвращал мне все это, как бывало раньше. Личная гигиена стала для меня предметом второстепенным. Бывали периоды, когда я пытался жить без спиртного, но это было трудно, и зачастую я срывался в самое неподходящее время. Я заранее приводил себя в норму для особых случаев, таких как праздники, похороны, собеседования, судебные заседания, но в последний момент терпел неудачу, так как снова припадал к бутылке. Запланированное воздержание было для меня сильнейшим стрессом.

Я все быстрее катился в пропасть. На моем счету было столько автомобильных аварий и нарушений правил дорожного движения, что полицейские только диву давались. Заключая страховой договор, я выбирал категорию повышенного риска. Я стал более трусливым и теперь вел себя не так вызывающе. Несмотря на то, что много лет преступле-

ние законов было для меня обычным делом, мне, по большей части, удавалось избежать крупных неприятностей. Несколько раз меня чуть не прижали к стенке, но я успешно хитрил с терминологией или выпрашивал еще один шанс. В конце концов, меня стали преследовать последствия одного давнего неосторожного поступка. Меня ожидало вынужденное столкновение с федеральной судебной системой. Я начинал ощущать себя клоуном, жонглирующим слишком большим количеством шариков. Каждый из них представлял собой проблему, которую я держал в подвешенном состоянии. У меня устали руки, и я знал, что долго не протяну, но сдаваться не собирался. Моя гордость и эго этого бы не позволили. Начальство, судьи, коллеги, законники, штрафы, счета в барах, ростовщики, коммунальные платежи, квартирные хозяева, моя подружка, обведенные мной вокруг пальца люди – все это я рассматривал как источник своих неприятностей, упуская из вида основную проблему: себя и свое пьянство. Я уже давно испытывал отчаянное желание сойти с этой безумной карусели, но не имел понятия, как это сделать.

Однако у судьи были по этому поводу кое-какие мысли. Меня посадили под домашний арест, установили камеры слежения, вели строгий надзор и брали мочу на анализ. При этом мне угрожало пять лет в исправительном учреждении. Я продолжал свои попытки перехитрить власти, пока им не стало ясно, что я неспособен соблюдать условия испытательного срока. Неважно, какими могли быть последствия – я просто не мог не пить и уже даже и не пытался. Когда меня в итоге призвали к ответу, суд поставил меня перед выбором: обратиться за помощью или сесть в тюрьму. Тщательно все взвесив, я выбрал первое. Затем меня спросили, желаю ли я, чтобы власти отправили меня куда-нибудь на лечение, или же я сам найду такое место. Я выбрал вторую

альтернативу, и мне дали неделю на решение организационных вопросов. Но, поскольку я тянул до последнего, у меня на это ушло целых три. Именно в этот момент, полный отчаяния, загнанный в угол, павший как никогда низко, я в очередной раз произнес единственную молитву, которую еще знал: «Боже, помоги мне; если ты на этот раз выручишь меня, я больше никогда не буду так поступать». Моя жизнь, наконец, стала мне неподконтрольна.

Я уже не был королем вечеринок. Я был разорен, задолжал за жилье. В раковине у меня была гора грязной посуды, на плите – заплесневелые кастрюли. Туалет не работал, у двери стояли в ряд мешки с мусором и пустые бутылки. На полу были кучи украденного барахла. Я очень давно не менял одежду и, кроме макарон с сыром из коробки или пирога, ничего не ел. Когда в дверь стучали, я бросался в ванную и выглядывал в окно, чтобы увидеть, кто пришел. Не пить – это был для меня не вариант, но и спиртное не помогало. Таким было мое состояние, когда в день платы за квартиру я покинул ее, чтобы провести это время в больнице.

Я был сильно пьян и потому слабо помню, как меня туда принимали – не считая того, что я ужасно нервничал. Но через несколько часов я почувствовал себя в большей безопасности. Мало-помалу я начал испытывать облегчение. Может, они все-таки мне помогут? Но я и не представлял, насколько мне будет плохо. Из тех семнадцати дней, что я там провел, пять были настоящим адом. У меня не было сил почти ни на что, кроме лежания в постели. Я уже много лет не был трезв так долго. Через неделю мне стало лучше, и я принялся исследовать окрестности и, в свою очередь, начал обследовать персонал больницы. И я обнаружил, что врачи и медсестры – знающие люди и профессионалы, но я ощущал, что свои обширные знания об алкоголизме они почерпнули из книг, а не из жизни. Я же не нуждался в знани-

ях. Мне нужно было решение моей проблемы. Никто, кроме потерявших надежду, не знает, каково это - существовать без нее. Во мне проснулся скептик, ищущий любые лазейки и оправдания, чтобы разнести все надежды в пух и прах и отвлечь внимание от моего плачевного состояния. Мой первоначальный оптимизм несколько пошатнулся. Неужели это и все, что мне здесь предложат?

Однако среди персонала был один мужчина, который отличался от других. Он держался очень спокойно и непринужденно, и в его глазах мелькала искра понимания. Было ясно, что этот парень не важничает, как остальные. Когда он поведал мне свою историю, я был удивлен, обнаружив, что она очень схожа с моей – с той разницей, что он не делал из нее тайны. Он упомянул о своем членстве в Сообществе Анонимных Алкоголиков. Как же так получилось, что, прожив жизнь уголовника, он теперь пользуется явным уважением коллег? Как же ему, во многом похожему на меня, удалось вернуться к нормальной жизни? Передо мной был человек трезвый, но спокойный; скромный, но твердых убеждений; серьезный, но не лишенный чувства юмора. С таким я мог общаться и, может быть, даже доверять ему. Возможно, он спас мне жизнь одним своим присутствием в той больнице, но до сих пор даже не знает об этом.

В последующие несколько дней я все еще был неразговорчив, но внимательно слушал и смотрел. Я узнал больше о деятельности АА и познакомился с другими членами этого Сообщества. Я выяснил, что, отправляясь домой, они не оставляют свою программу в больнице, а берут с собой, так как она для них – образ жизни. Оказалось, что она основана на духовности, а не на религии. Я видел, что эти люди получают удовольствие от жизни. Все они были одного мнения: если я хочу, как и они, изменить свою жизнь, то смогу, если буду готов, делать то же, что и они. И я увлекся их идеями. Подумать только

— они пришли ко мне, отбросу общества, и предложили присоединиться к ним! Я начал думать, что, если я вообще собираюсь попробовать что-то новое, то лучше прямо сейчас. Вдруг это мой последний шанс? В конце концов, мне все еще предстояло уладить вопрос с властями, и я ничего не терял, соглашаясь подыграть. Поэтому я принялся читать их литературу, работать по Шагам и (закрыв дверь и выключив свет) следовать их совету — просить у Высшей Силы немного помощи. Наконец, мне настоятельно рекомендовали посещать собрания — особенно в первый вечер после выписки из больницы.

И вот одним солнечным днем я вышел оттуда. Я намеревался вечером отправиться на собрание, однако у меня была и альтернатива — десять долларов в кармане и повод отпраздновать. Я был трезв уже двадцать два дня и очень гордился собой. Скоро мной начали завладевать прежние инстинкты. Солнечный денек. Десять «баксов». Праздник. Хорошее самочувствие. И, не успев даже осознать, что я делаю, я уже входил в заднюю дверь одной из своих излюбленных забегаловок. Внутри мне сразу же ударил в нос запах спиртного, и у меня потекли слюнки. Я присел и сделал обычный заказ. Но внезапно подумал — неужели я не смогу один день обойтись без выпивки? И понял, что, если ставить вопрос таким образом, то я, вероятно, смогу прожить один день трезвым. Кроме того, я ведь собирался вечером на собрание, и кто знает — может, у них там берут пробы на алкоголь. Итак, я положил на стойку доллар, встал со стула и направился к выходу. В самом деле, я могу выпить и завтра, если захочу, и именно это я и планировал сделать.

В тот вечер люди, присутствовавшие на моем первом собрании, выполнили свою обязанность — оказали мне радушный прием. Там я нашел себе подобных, и это было прекрасно. Может, это и есть настоящий выход? Я пришел на еще одно собрание и испытал то же самое. Потом — еще на

одно. Завтрашние дни наступали и проходили, и по сей день мне не было необходимости пить. А ведь это было более шести лет назад.

Собрания АА дали мне то, что мой спонсор любит называть чуть ли не самыми важными в Большой Книге словами: АА привнесли в мою жизнь «мы». «Мы признали свое бессилие перед алкоголем...» Мне больше не нужно было быть одному. Товарищество и активность заставили меня проходить на собрания достаточно долго, чтобы проработать Двенадцать Шагов. И чем дальше я продвигался в этом деле, тем лучше себя чувствовал. Я начал водиться со своим спонсором и другими активистами Сообщества. Они продемонстрировали мне, что благодарность – это то, что проявляется на деле, а не на словах. Они отметили, что мне повезло, что у меня осталась машина, пусть даже и развалюха, и порекомендовали мне поразмыслить над тем, чтобы возить на собрания менее удачливых. Они напомнили мне, что всезнайку невозможно ничему научить, и посоветовали оставаться открытым для обучения. Когда прежние модели поведения начинали прокладывать себе дорогу обратно в мою жизнь, они указывали мне на это. Когда мне казалось, что дела мои идут не так, они говорили, что следует развивать в себе веру и полагаться на свою Высшую Силу. Они сказали, что моя дилемма заключается в недостатке силы, но решение есть. Я ухватился за АА и по-детски поверил, что, если усмирю свою гордость в достаточной степени, чтобы следовать их путем до конца, то получу то, чем владеют они. И это сработало. Начиная ходить на собрания, я просто хотел уйти от преследования властей. Я не мог и вообразить, что эта программа изменит все течение моей жизни и покажет мне дорогу к свободе и счастью.

Однако я оставался крайне нетерпеливым и хотел всего и сразу. Поэтому мне был так понятен смысл истории о по-

льном энтузиазма новичке и ветеране. Когда этот новичок подошел к ветерану и сказал, что завидует его достижениям и большому стажу трезвости, ветеран ударил кулаком по ладони и воскликнул: «Меняемся! Мои тридцать лет на твои тридцать дней - хоть сейчас!» Ему было известно то, что новичку еще предстояло уяснить: истинное счастье - в путешествии, а не в пункте назначения.

Сегодня я живу гораздо лучше, как и обещали Анонимные Алкоголики, и знаю, что они правы, когда говорят, что дальше будет еще лучше. По мере развития и созревания моей духовности стабильно улучшаются и внешние обстоятельства. Невозможно описать словами те чувства, которые порой овладевают моей душой, когда я размышляю о том, как сильно изменилась моя жизнь, как далеко я продвинулся и сколько мне еще предстоит открыть. И, хотя я не уверен, куда меня заведет моя дорога, я знаю, что буду обязан этим милосердию Бога и трем словам Двенадцати Шагов: «продолжай», «совершенствуйся» и «практикуй».

О, вот что еще мне говорили: смирение – это ключ.

ПУСТАЯ ВНУТРИ

Она выросла в атмосфере АА и знала все ответы, но только не применительно к собственной жизни.

Всю свою жизнь я «вела себя, будто» – либо будто я все знаю (в школе я не задавала учителям вопросов, чтобы они не поняли, что я не знаю ответа), либо будто мне все равно. Я всегда ощущала себя так, словно всем остальным Бог когда-то раздал указания, как жить, а я в это время была в каком-то другом месте. Я считала, что человек либо умеет делать что-то, либо нет. Ты либо играешь на пианино, либо нет. Ты либо хороший игрок в футбол, либо нет.

Не знаю, откуда у меня возникла позиция, согласно которой не знать – это нехорошо, но она была несомненным фактом моей жизни, и это меня просто убивало. Такие понятия, как «поставить себе цель», «трудиться во имя цели», «добиваться цели», были мне чужды. Я полагала, что у тебя либо есть способность к чему-то, либо нет; а если ее нет, не стоит и пытаться, иначе предстанешь в неприглядном свете. Я и не задумывалась над тем, что другим, возможно, пришлось много попотеть, чтобы получить то, что у них теперь есть. Постепенно такое мое отношение трансформировалось в презрение к тем, кто что действительно что-то умеет. Только алкоголик может смотреть на успешных людей свысока!

Мой отец вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, когда мне было семь лет. В детстве я часто проводила вечер пятницы на открытых собраниях АА, потому что мы не могли позволить себе нанять няню (на них я сидела в углу с книжкой). К чему это привело? Я знала, что быть алкоголиком – это означает, что тебе нельзя больше пить и нужно идти в АА. Когда началась моя алко-

гольная карьера, я внимательно следила за тем, чтобы не произносить это слово на букву «а» в какой-либо связи с собственным именем. Дома мне бы вручили расписание собраний. Кроме того, я знала, что все члены АА - старики, попивающие кофе, курящие и поедаящие пончики. Я же сама это видела! (Теперь, оглядываясь назад, я уверена, что большинству из этих «стариков» едва ли было тридцать). Так что никаких АА мне не надо. Членство там означало бы отсутствие алкоголя. А когда я пила, моя жизнь менялась.

Впервые я напилась в пятнадцать лет. Я могла бы рассказать, где я была, с кем и что на мне было одето. Для меня это был важный день. Через год я уже была образцовым кандидатом в пациенты лечебного центра для подростков-алкоголиков. Мои отметки ухудшились, друзья изменились, я разбила машину, стала все хуже выглядеть, меня временно отстранили от занятий. (Обретя трезвость в первый раз, я удивлялась, почему родители не отдали меня на лечение. А потом вспомнила, что тогда не было лечебных центров для подростков. В самом деле, у меня до сих пор есть глиняные поделки, которые папа сделал для меня, пока находился в психиатрической клинике, потому что во времена *его* пьянства вообще не было лечебных центров для алкоголиков). У меня было всегда наготове очередное обещание, что впредь я буду поступать лучше, стараться больше, в полной мере использовать свои способности, реализовывать свой потенциал. Потенциал – вот проклятие каждого подающего надежды алкоголика.

Как бы то ни было, мне удалось закончить школу, и я поступила в колледж, откуда вскоре вылетела. Я просто не могла дойти до класса. Размышляя над своим прошлым, я вижу на то две причины. Во-первых, если у кого-то из ребят не было занятий, я увязывалась за ними. Я думала, что должна все время быть со своими друзьями. Я боялась, что,

если они проведут без меня какое-то время, то зададутся вопросом: «А зачем мне вообще с ней водиться?» Тогда они могли бы осознать, что без меня им лучше. А потом могли бы сказать об этом остальным, а те – еще кому-то, и я осталась бы одна.

Во-вторых, у меня отсутствовал навык светской болтовни. Знакомясь с кем-нибудь, я чувствовала себя совершенно не в своей тарелке. Мне казалось, что после моей фразы «Привет, меня зовут ...» всегда следует оглушительное молчание, словно другие думают: «Ну, и?» Как люди вообще заводят разговор? Как это у них получается знакомиться и сразу начинать беседовать так, будто они знакомы много лет? На мой взгляд, это было еще одно дело, не уметь заниматься которым ненормально. Поэтому я продолжала пить. А когда я пила, все это было неважно.

Здесь важно отметить, что я обожала пить. Благодаря спиртному я попадала в круговорот жизни. Оно делало меня чрезвычайно общительной. Я не особенно любила пить в компании других женщин, предпочитая общество взрослых парней. Мой желудок вмещал огромный объем алкоголя; к тому же, я научилась отлично играть в бильярд, что сделало меня весьма популярной в местных барах. Был период, когда я даже ездила на собственном мотоцикле. Когда я читала «Историю Билла» из Большой Книги и дошла до слов «Я добился успеха», то поняла, что он имел в виду.

На протяжении четырнадцати лет пьянство заводило меня в такие края, в которые я раньше и не собиралась. Сначала я переехала на юг, поскольку знала, что моя проблема – это тот город, где я выросла. (Как-то на собрании я слышала, как один парень заметил, что есть три или четыре штата, на въезде в которые следовало бы поместить знак: «Этот штат тоже не действует!») Я делала обычные для женщин вещи. Мой первый брак был, на деле, связью на одну ночь,

которая продлилась пять лет – я определенно не могла признать, что совершила ошибку. У нас родилось двое детей; я хотела разойтись с мужем, но уйти от него – это означало бы взять на себя ответственность. И я просто пила, пока он меня не вышвырнул. Таким образом, виноватым в крушении нашего брака оказался он.

В какой-то момент, предшествующий моему возвращению домой, я потеряла работу, которая много для меня значила. Это было прямым результатом моего пьянства. Тогда я впервые пошла на собрание Анонимных Алкоголиков и заявила: «Я – алкоголик». Посещая собрания с папой, я всегда говорила: «Я с ним». Потом я позвонила отцу и сообщила, что ходила на собрание. В течение недели он прислал мне по почте коробку, в которой оказались: книга «Анонимные Алкоголики», кассета с записью его беседы об АА, пара книг о медитации, экземпляр «Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций» и некоторые другие материалы. Думаю, он собирал их для того дня, когда я буду готова.

Итак, после развода я переехала обратно домой. Не прошло и года, как меня арестовали за оставление ребенка в опасности. Я оставила спящих детей дома и ушла пьянствовать. Их отправили к моей матери. Затем начался мой обход лечебных центров. Я умела красноречиво высказываться, ведь я выросла в среде АА. Я была одна из тех, кого консультанты просили поговорить с другими женщинами, которые не желали оставлять своих детей, чтобы пройти лечение. Я могла произнести целую речь: «Мы не можем быть хорошими матерями, если мы не трезвы». Проблема заключалась в том, что я испытывала внутреннее облегчение от того, что в силу обстоятельств мои дети жили у моей мамы. Я была слишком жесткой, чтобы быть родителем. Но я не могла сказать об этом другим, ведь они могли подумать, что я – плохая мама.

Однако я *действительно* была плохой мамой. Я была ужасной мамой. Нет, я не била своих детей и, разумеется, говорила им, что люблю их. Тем не менее, от меня буквально исходило: «Да, я люблю вас; теперь уходите». В собственном доме им приходилось быть практически невидимыми. В эмоциональном отношении мне было абсолютно нечего им дать. Все, что им было нужно – это моя любовь и внимание, но алкоголизм лишал меня способности давать им их. Я была внутренне пуста.

Пока я проходила лечение, умер мой отец, и я унаследовала от него кучу денег. И принялась пить так, как хотела вот уже два с половиной года. Уверена, благодаря этому я попала в Сообщество быстрее.

Ближе к концу я жила в квартире на чердачном этаже; деньги давно кончились. Был ноябрь, холодный и пасмурный. Когда я проснулась в 5.30, все вокруг было серо. 5.30 утра или вечера? Этого я сказать не могла. Я выглянула из окна и стала наблюдать за прохожими. Куда они идут – на работу и с работы? Затем снова заснула. Когда проснулась, подумала, что теперь-то должно быть либо светло, либо темно. Но оказалось, что проспала я не несколько часов, а пятнадцать минут. На часах было 5.45, а вокруг опять было серо. Тогда мне было двадцать восемь лет.

В конце концов, я стала на колени и попросила Бога о помощи. Я не могла больше так жить. Я поселилась в этой квартире еще в августе, но до сих пор не побеспокоилась разобрать вещи. Я не купалась. Не могла отвечать на звонки. Не могла по выходным навещать детей. Поэтому я принялась молиться. Что-то заставило меня порыться в одной коробке, и я откопала там ту самую Большую Книгу, которую отец прислал мне много лет назад (я всегда советую людям приобретать ее в твердой обложке – по какой-то причине такие книги труднее выбрасывать). Я снова прочла

«Историю Билла». На этот раз в ней был для меня смысл. Теперь я увидела в ней себя. И заснула, прижав к себе книгу, как мягкую игрушку. Проснулась отдохнувшей, впервые за многие месяцы. И мне не хотелось выпить.

Я была бы счастлива сказать вам, что с тех пор трезва, но это не так. В тот день мне не хотелось пить, однако я не сделала ничего, чтобы обезопасить себя от этого желания. Знаете, я полагаю, что Бог дает нам более одного «момента просветления»; но предпримем ли мы действия, чтобы ухватиться за него — это зависит от нас. Я же послушалась голоса, который говорил: «Ты с таким же успехом можешь и выпить. Ты же знаешь, что все равно это сделаешь».

В последующие дни каждый раз, когда я приходила в свою любимую забегаловку, меня окружали люди, которые только и говорили, что о завязке. Бармен хотел бросить пить. Парень, с которым я играла в бильярд, подумывал о возвращении в АА. Человек, сидящий рядом со мной за стойкой, рассказывал о своем посещении местного клуба, где проходило собрание АА. Я все-таки завязала с выпивкой (вроде бы), несколько месяцев продержалась, но потом ушла в запой, и вся моя трезвость пошла прахом.

К концу двухнедельной пьянки никто со мной уже не разговаривал, и я отправилась на юг, уверенная, что всем там меня не хватает. Однако мое возвращение ни для кого не стало праздником. Люди едва помнили меня; вдобавок через неделю у меня кончились деньги. Я не могла даже купить билет на самолет, чтобы добраться до дома, потому что у меня осталось меньше доллара. К тому же у меня было *то еще* похмелье. Я знала, что, если попробую просидеть в баре аэропорта достаточно долго, чтобы кто-нибудь купил мне выпить, это мое намерение станет очевидным. А моя гордость не могла вынести даже мысли о том, что меня могут попросить покинуть бар. У меня проскользнула идея на-

пасть на какую-нибудь маленькую старушку и украсть у нее кошелек; но я знала, что наверняка выберу такую, которая все еще в хорошей форме.

Если бы у меня тогда было одним долларом больше, я бы, возможно, не была сегодня трезвой. Когда я пила, у меня всегда был какой-нибудь план; но в тот день, благодарение Богу, планов у меня не было. И, поскольку я не смогла придумать ничего лучшего, то позвонила маме, сообщила ей, где нахожусь, и попросила ее прилететь за мной. Позже она призналась, что тогда едва не отказала мне, но испугалась, что они никогда меня больше не увидят.

Мама доставила меня в местный вытрезвительный центр и сказала, что мне решать, воспользоваться его услугами или нет, а она сделала для меня все, что смогла. Я оказалась предоставлена самой себе. В этом центре мне сообщили то же самое. Я думала, что они отправят меня в какой-нибудь лечебный центр – тридцать дней горячего питания и отдыха были для меня заманчивой перспективой. Однако они сказали, что мне уже известно все то, чему там учат, и мне следует применить свои знания на практике, а место в клинике оставить для кого-то, кто в нем нуждается. С тех пор я трезва. Тогда я наконец-то взяла на себя ответственность за собственное выздоровление. Именно мне предстояло действовать в этом направлении. Делать так, чтобы надзор за выполнением мной какого-либо дела был обязанностью кого-то другого – это всегда было одной из моих любимых игр. Теперь с этим было покончено.

Я никогда не думала, что доживу до тридцати. Внезапно я осознала, что мне уже двадцать девять с половиной, но никаких признаков скорой смерти не видно. В глубине души я знала, что буду жить, независимо от того, буду пить или нет, и что, как бы плохо мне не было, всегда может стать еще хуже. Некоторые обретают трезвость, потому что боятся

умереть. Я же знала, что буду жить, и это страшило меня гораздо больше. И я сдалась.

Выйдя из вытрезвительного центра, я в первый же вечер отправилась на собрание. Выступавшая на нем женщина рассказала, что алкоголизм довел ее до такого состояния, что она не хотела ни работать, ни заботиться о своей дочери, а только пить. Я не поверила своим ушам. Да это же я! Эта женщина стала моим первым спонсором, я пришла и на следующий день.

Во второй вечер я сидела в кресле, которое теперь называю «кресло новичка» – во втором ряду, около стенки (если сесть позади – все поймут, что ты новенький; если впереди – может быть, придется с кем-то разговаривать). Когда в конце собрания настало время взяться за руки и помолиться, по одну сторону от меня не оказалось ничьей руки. Помню, я подумала: «Я никогда не стану здесь своей» и повесила нос. И вдруг почувствовала, что меня взяли за свободную руку – кто-то из впереди стоящих не поленился убедиться, что круг замкнут. Я до сих пор не знаю, кто это был, но этот человек спас мне жизнь, потому что именно из-за него я пошла на следующее собрание. А потом – еще на одно, и так далее.

Каждый день, в полдень, в местном клубе проходили собрания, посвященные Большой Книге, и я каждый день их посещала. Заметьте, не для того, чтобы обрести трезвость, и уж точно не для того, чтобы изучить книгу. Ход моих мыслей был таков: как мне известно, предполагается, что я буду читать Большую Книгу каждый день; а здесь по очереди читают оттуда целую главу; значит, это тоже засчитывается, не так ли? Кроме того, на это уходило около получаса, поэтому было меньше вероятности, что мне предложат высказаться. Вдобавок эти собрания проводились в полдень, а это означало для меня свободные вечера. Все это я просчитала с помощью своего обостренного алкогольного ума!

На счастье, я забыла, что результат зависит от воли Бога. Я, наконец, начала действовать, и неважно, каковы были мои мотивы. Я собиралась один раз пройти всю Большую Книгу и перейти «на более высокий уровень» – к собраниям-дискуссиям. Но в этой комнате в клубе много смеялись, и я продолжала туда ходить. Я была не из тех, кто приходит в наше Сообщество и говорит: «Слава Богу, я дома». Я не испытывала особого желания иметь то, чем владели они, а просто больше не хотела обходиться тем, чем владела сама – таков был скромный старт, который и был мне нужен.

Удобство полуденных собраний заключалось в том, что я ежедневно посещала по два собрания, потому что вечером мне больше нечем было заняться. И начала обращать внимание на людей со стажем трезвости в несколько лет – собственная лень заставляла меня интересоваться одними из самых активных членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Я обнаружила, что люди, регулярно посещающие собрания, посвященные Большой Книге, как правило, читают ее и следуют ее рекомендациям.

Когда я была трезва две недели, пьяный водитель задавил девятилетнюю дочь одного парня из АА. Через три дня он на собрании сказал, что вынужден поверить, что ее смерть не пройдет даром. Он предположил, что, возможно, из-за этого обретет трезвость еще один алкоголик. В тот день, возвращаясь домой, я спрашивала себя: а что, если бы это произошло с моими детьми или со мной? Какой бы я осталась в их памяти? Меня охватило какое-то особенное чувство (сейчас я знаю, что это была благодарность), и я осознала, что могу прямо сейчас позвонить детям и сказать им, что люблю их. И что, пообещав навещать их, я могу сдерживать слово. И что мои слова могут для них хоть что-нибудь да значить. И что, хотя я, может быть, навсегда останусь всего лишь «мамой, приходящей по выходным», я могу

быть хорошей приходящей мамой. Я поняла, что с помощью Бога и Анонимных Алкоголиков у меня есть шанс развить более близкие отношения с ними, вместо того, чтобы вечно пытаться исправить прошлые ошибки. Годом позже я поделилась с тем мужчиной, что, возможно, трагедия не была напрасной, потому что в тот день моя жизнь изменилась.

За месяц я прочно обосновалась в АА и продолжала посещать собрания. Я не смогла бы перечислить все те чудесные вещи, которые случились со мной за те годы, что я в Сообществе. Когда я стала жить в трезвости, моим детям было четыре и шесть лет, и они «выросли» в АА. Я брала их с собой на открытые собрания, и присутствующие дарили им то, на что я сама сначала была неспособна – любовь и внимание. Постепенно они снова стали частью моей жизни, и сегодня их опекуном являюсь я.

В Анонимных Алкоголиках я во второй раз вышла замуж – за мужчину, который верит в АА так же, как и я. (Когда я однажды разбудила его, чтобы съездить по звонку в рамках

Двенадцатого Шага, и он не рассердился, я поняла, что мы стартовали хорошо). Мы договорились никогда не ставить друг друга по степени важности выше третьего места, так как Бог всегда должен быть на первом, а Анонимные Алкоголики – на втором. Он – мой партнер и лучший друг. Мы оба являемся спонсорами для нескольких человек, и наш дом наполнен любовью и смехом. Телефон у нас звонит, не переставая. Мы оба испытываем радость от того, что нашли общее решение своих проблем.

Однако у нас тоже бывали трудные периоды. Наш сын – представитель третьего поколения АА в моей семье. После того, как в четырнадцать лет он совершил попытку самоубийства, мы выяснили, что он – тоже алкоголик. Он провел в АА год, и пока трудно сказать, что будет дальше; но мы

доверяем Анонимным Алкоголикам, даже в те дни, когда не доверяем своему сыну. Наша дочь – красивая и уверенная в себе юная девушка, которая нашла собственный путь к Богу, и ей не пришлось для этого прибегать к алкоголю. Она – плод любви и веры Анонимных Алкоголиков.

У меня до сих пор есть спонсор и родная группа. Мое положение в Сообществе прочно. Быть хорошим членом АА я научилась, наблюдая за хорошими членами АА и делая то же, что и они; строить счастливый брак – наблюдая за счастливыми в браке людьми и делая то же, что и они; быть родителем – наблюдая за хорошими родителями и делая то же, что и они. И, наконец, обрела свободу, которая позволяет мне считать, что не знать чего-то – это нормально.

ПРИЗЕМЛИВШИЙСЯ

Алкоголь подрезал этому пилоту крылья, и только благодаря обретенной трезвости и упорной работе он вновь взлетел в небо.

Я – алкоголик. Во мне есть доля крови индейцев-команчей, и я рос в бедной, но любящей семье – до тех пор, пока алкоголизм не завладел обоими моими родителями. Затем последовали разводы, по три у каждого из них, и я познал гнев, который так характерен для членов семей алкоголиков. Я клялся себе, что никогда не стану алкоголиком. Активно участвуя в жизни своей индейской общины, я также видел, что алкоголь делает с другими людьми, и испытывал к нему неприязнь и отвращение.

В семнадцать лет я окончил среднюю школу и сразу после этого уехал, чтобы поступить на военную службу в морскую пехоту. Там я чувствовал себя как дома, упиваясь жесткой дисциплиной, сплоченностью и духом воинской доблести. Я показывал отличные результаты и был одним из трех парней, которых после учебного лагеря новобранцев повысили в звании. Через четыре с половиной года мне предоставили возможность пройти обучение летному делу. Успешное завершение курса, который длился полтора года, означало бы нашивки пилота и офицерское звание. И здесь я преуспел. Несмотря на то, что большинство моих товарищей пришли сюда после колледжа, и меня постоянно преследовал страх неудач, я был одним из лучших учеников.

Однако я преуспел и в кое-чем еще. В нашей среде пьянство поощрялось; пилот должен был круто и бесстрашно летать и столь же круто выпивать, и участие в увеселительных мероприятиях считалось его обязанностью. Я не нуждался ни в каком поощрении и наслаждался товарищеской

атмосферой, добродушными шутками и соревновательным духом.

Проучившись здесь год, я познакомился с одной юной красоткой. В тот вечер я был пьян, и она не захотела со мной общаться; но я ни за что бы не осмелился к ней приблизиться, если бы не фальшивая храбрость, которой меня наделил алкоголь. На следующий день я снова ее встретил, на этот раз – трезвый, и мы начали встречаться. В ее двадцатый день рождения я окончил курс, и она приколола мне нашивки с золотыми крыльями и погоны старшего лейтенанта. А через две недели мы поженились. Недавно мы отпраздновали тридцать пятую годовщину своего брака. Она – самый чудесный человек, какого я только мог найти.

Вскоре у нас родилось двое сыновей, и я уехал на войну во Вьетнам. Возвратился через тринадцать месяцев. В общей сложности я прослужил в морских войсках одиннадцать с половиной лет, а затем решил уйти со службы, поскольку военная карьера подразумевала жизнь вдали от семьи. В детстве я достаточно пострадал из-за семейного хаоса и потому знал, что никогда не допущу, чтобы так получилось и в моей собственной семье. Итак, с неохотой и даже с болью в сердце я подал в отставку и пошел работать на одну крупную авиалинию. На военной службе я заработал себе репутацию, которой гордился. На моем счету было множество достижений и боевых наград, и я обладал навыками пилотирования.

В структуре авиалинии я начал медленно продвигаться по служебной лестнице и после двадцати лет работы, наконец, стал капитаном. Между работниками и компанией случались стычки, и нашей семье приходилось переживать трудные времена. Во время одной из продолжительных забастовок мы удочерили грудную девочку. Благодаря ей семья стала полной. Когда мы забрали ее к себе, этой пре-

лестной малышке, примерно наполовину индианке из племени чиппева, было семнадцать дней.

Мое пьянство все усугублялось, но я не считал, что в этом отношении чем-то отличаюсь от своих собутыльников. Однако я сильно заблуждался. Меня дважды, с промежутком в несколько лет, арестовывали за вождение в нетрезвом виде. Я списал это на простое невезение и заплатил внушительные штрафы, чтобы мне смягчили наказание. Это произошло задолго до того, как в авиакомпаниях стали проверять дорожные сводки по своим пилотам.

Однажды ночью, после того, как я с двумя членами своего экипажа пропьянствовал полдня и весь вечер, нас арестовали. Нас обвинили в нарушении федерального закона, запрещающего управление транспортными самолетами в нездоровом состоянии. Раньше этот закон никогда не применяли к пилотам авиалиний. Я почувствовал себя опустошенным. Неожиданно, я вляпался в такую переделку, которая не привиделась бы мне в самом страшном кошмаре.

Домой я пришел на следующий день с тяжелым сердцем, и не смея посмотреть жене в глаза. Пристыженный и уничиженный, я в тот же день посетил двух докторов и услышал диагноз — «алкоголизм». А вечером отправился на лечение, не имея при себе ничего, кроме одежды. Нашей историей заинтересовались СМИ, которые раструбили о ней по всему миру. Об этом говорили по всем крупнейшим телеканалам. Невозможно описать мой стыд и унижение. Свет померк для меня, и я помышлял о самоубийстве. Я не мог себе представить, что когда-нибудь снова смогу улыбаться или что когда-нибудь наступит не столь унылый день. Я никогда и не думал, что человек может так страдать. Мне хотелось одного — чтобы боль исчезла.

Я приобрел печальную известность в коммерческой авиации, и СМИ оттачивали на мне свое мастерство. Из-за ди-

агноза «алкоголизм» я потерял свой медицинский сертификат, и все мои лицензии в срочном порядке отозвали. Я вспомнил своих родителей (ныне покойных), других представителей своего народа и всех тех, кого раньше считал алкоголиком. И понял, что превратился именно в того, кем клялся никогда не стать.

Через неделю после того, как я лег в клинику, вышел выпуск новостей, из которого я узнал, что моя карьера окончена. Я отказывался смотреть телевизор, но другие пациенты держали меня в курсе. Несколько недель я был главной темой для новостных передач, а также объектом шуток комиков из вечерних шоу, которые высмеивали меня, мою профессию и мою авиакомпанию.

Вдобавок оказалось, что меня собираются посадить в федеральную тюрьму. В случае, если бы меня осудили, заключения было бы не миновать. Я не сомневался, что так и будет. И, поскольку больше мне ничего не оставалось, я посвятил все свое время изучению путей к выздоровлению. Я горячо верил, что ключ к трезвости, а значит — и к выживанию, содержится во всем том, чему меня учат, и, находясь в больнице, не терял ни минуты. Я трудился так же упорно, как и тогда, когда зарабатывал свои погоны. Но на этот раз на кону была моя жизнь. Проходя через один судебный кризис за другим, я боролся, чтобы вновь обрести духовную целостность.

Выйдя из клиники, я намеревался посетить девяносто собраний АА за девяносто дней. Однако, опасаясь из-за судебных разбирательств не успеть, я сходил на девяносто собраний за шестьдесят семь дней. Процесс надо мной, напряженный, освещаемый прессой, длился три недели. После дня, проведенного в суде, вечерами я чаще всего искал убежища на собраниях АА и набирался там сил для следующего дня. Выздоровление и все то, что я узнал, позволило мне

относиться ко всему происходящему совсем не так, как те двое ребят, что вместе со мной проходили по делу. Многие говорили о моем спокойствии в этот кошмарный период. Это меня удивляло. Внутри я не чувствовал того, что, похоже, видели во мне другие.

Меня признали виновным и приговорили к шестнадцати месяцам тюрьмы. Мои два сотоварища получили по году, но решили пока остаться на свободе в ожидании, пока рассмотрят их апелляцию. Я же выбрал отправиться в тюрьму и покончить с этим. Я уже научился принимать жизнь на ее условиях, а не ставить ей собственные. Еще со школы я помнил стихотворение, в котором говорится что-то вроде: «Трус умирает тысячу раз, а храбрец – только раз», и хотел сделать то, что должно быть сделано. Я испытывал ужас перед тюрьмой, но сказал своим детям, что нельзя выйти через заднюю дверь, пока не войдешь через переднюю. Кроме того, я помнил, что мужество – это не отсутствие страха, а способность взглянуть ему в лицо.

В тот день, когда я оказался за решеткой, девять моих коллег-пилотов начали оплачивать коммунальные расходы моей семьи и продолжали это делать около четырех лет. После освобождения из тюрьмы я четыре раза пытался заставить их позволить нам самим платить за себя, но они все время отказывались. Так помощь пришла к нам оттуда, откуда мы ее совершенно не ожидали.

В федеральной тюрьме я провел 424 дня. Там я основал группу АА. Администрация была против, и каждую неделю, когда мы собирались, донимала нас. Эти еженедельные собрания были тихим оазисом в пустыне, мгновениями покоя посреди тюремного бедлама.

Когда я оттуда вышел, последовали три года испытательного срока с тринадцатью условиями, включая ограничение дальних поездок. Я больше не был пилотом и потому пошел

в тот самый лечебный центр, пациентом которого некогда был, и стал работать там с другими алкоголиками. Оплата была минимальной, но я обнаружил, что мне удастся доносить до других смысл наших идей, и мне отчаянно хотелось вернуть хотя бы часть того добра, которое дали мне столь многие люди. Этим я занимался двадцать месяцев.

Долгое время я не рассматривал возможности снова летать, однако не мог в душе не мечтать об этом. В одной из моих книг о медитации говорится: «Прежде чем сможет сбыться какая-нибудь мечта, сначала она должна появиться». Мне сказали, что, если я хочу опять летать, мне придется начать с самого низа – с рядовой лицензии, несмотря на то, что раньше у меня была лицензия самого высокого уровня – на управление транспортными самолетами. И я снова стал учиться и сдал все необходимые длинные письменные экзамены. Я вынужден был начать все сначала и заново выучить все то, что учил тридцатью годами раньше и уже давно позабыл. Против ожидания, мне удалось вернуть свой медицинский сертификат, доказав тот факт, что я трезв вот уже третий год.

Суд применил ко мне санкции, которые не позволяли мне снова летать из-за моего возраста. Мой адвокат стал моим другом и после того, как меня осудили, три года работал на меня, не взяв с меня ни цента. Он был еще одним человеком, который вошел в мою жизнь так, что я могу это приписать только Божественному Провидению. Он подал ходатайство о снятии санкций. Когда он позвонил мне и сообщил, что судья удовлетворил его просьбу, по моим щекам градом покатались слезы. С отменой этих ограничений невозможное стало немного менее невозможным. Оставалось еще проделать огромную работу; но теперь, по крайней мере, можно было попытаться.

Никто из моих друзей не думал, что снова получить все лицензии буквально с нуля – это реально. Однако я научился

многое делать день за днем, шаг за шагом, и над получением лицензий трудился именно в этой манере. Если бы я охватывал взглядом всю панораму предъявляемых требований, то бросил бы эту затею, потому что они казались бы просто непосильными. Но, если действовать по принципу «каждый раз — только один день» и «каждый раз — только одно дело», они становились выполнимыми. И я их выполнил.

Я знал, что никто никогда не примет меня пилотом пассажирского самолета. Я ведь был бывшим капитаном, преступником и пьяницей. Я сомневался даже в том, что хоть какая-нибудь компания позволит мне водить транспортные самолеты.

Чтобы обработать мои лицензии и прислать их мне, Федеральному управлению авиaperевозками потребовалось несколько месяцев. В тот самый день, когда я их получил, случилось еще одно чудо. Мне позвонил глава профсоюза пилотов и известил меня о том, что президент той компании, на которую я работал, лично принял решение восстановить меня в должности. Я не подавал на эти авиалинии жалобу, хотя по закону имел на это право, потому что знал, что моим действиям нет оправдания. Перед телекамерами и в лечебном центре я прямо заявлял о том, что беру на себя всю ответственность. Мое выздоровление требовало строгой честности.

Мне едва верилось, что глава компании вообще мог задуматься о том, чтобы снова взять меня на работу. Я поражаюсь смелости этого человека и этой компании. А что, если я сорвусь? Что, если снова поведу самолет в нетрезвом виде? Для прессы это будет настоящий праздник. Потом много дней подряд, когда я утром просыпался, первой моей мыслью было, что это мне лишь приснилось и что это просто не может быть правдой.

Почти через четыре года после моего ареста и взрывообразного крушения моей жизни я заключил с компанией до-

говор о своем возвращении на работу. Восстановлен во всех правах и снова пилот! Посмотреть, как я подписываю документ, собралась целая толпа.

В моей жизни случилось многое. Я потерял почти все, чего добился упорным трудом. Моя семья перенесла публичный позор и унижение. Я служил объектом насмешек, укоров и презрения. Однако хорошего произошло гораздо больше; каждая потеря была возмещена обильными дарами. Обещания Большой Книги сбылись для меня с таким размахом, какого я не мог себе и вообразить. Я обрел трезвость. Вернул свою семью, и у нас опять близкие и любящие отношения. Научился применять Двенадцать Шагов и жить по этой чудесной программе, которую так давно создали двое пьяниц.

На это ушло несколько лет, но я научился быть благодарным за свой алкоголизм и программу выздоровления, к которой он меня подтолкнул; за все то, что случилось со мной и для меня; за мою теперешнюю жизнь, которая далеко превосходит все то, что было у меня раньше. Если бы я не пережил все вчерашние дни, у меня бы не было этого сегодняшнего.

В договоре о моем возвращении на работу говорилось, что я уйду на пенсию вторым пилотом. Однако для меня чудеса программы не прекращаются, и в прошлом году мне сообщили, что президент компании опять дал мне разрешение стать капитаном.

Я ушел на пенсию в возрасте шестидесяти лет и в чине капитана «Боинга-747», а это означает, что мой последний год в авиалиниях закончился в кресле слева. Круг, столь священный для моего индейского народа, снова завершился.

Во всем этом моя заслуга невелика. Я играл свою роль, но всеми чудесными событиями, произошедшими со мной, я в гораздо большей степени обязан АА, милосердию любяще-

го Бога и помощи стольких людей. Сегодня мой сын, чуть не отдавшийся во власть алкоголю и наркотикам, имеет стаж трезвости более трех с половиной лет. Он – еще одно настоящее чудо в моей жизни, за которое я глубоко благодарен.

Я долго прожил в отрыве от своего народа, испытывая за это стыд. Теперь я вернулся к нему. И опять танцую и участвую в традиционных мероприятиях. Я выступал на двух съездах коренных американцев, являющихся членами АА – в юности я такого и представить себе не мог. В несчастье мы познаем свое истинное «я». Но нам нет нужды в одиночку переживать несчастье, ведь на собрании АА мы можем найти другого алкоголика.

ЕЩЕ ОДИН ШАНС

Эта чернокожая женщина, бедная, полностью во власти алкоголя, чувствовала себя выключенной из нормальной жизни. Однако, попав в тюрьму, она увидела выход.

Я – афроамериканка – алкоголичка. Не знаю, когда я стала алкоголиком, но, полагаю, я им стала, потому что пила слишком много и слишком часто.

Я всегда винила в своем пьянстве бедность или что угодно еще, но не истинную причину – тот факт, что мне нравился эффект от спиртного, потому что, выпив, я ощущала себя столь же значительной и богатой, как и другие. Я ни за что бы не признала, что пью слишком много и трачу на выпивку деньги, на которые должна была бы купить еды своим двоим сынишкам.

Со временем я стала пить все больше и больше. Я не могла удержаться ни на одной работе – пьяницы никому не нужны. Мне всегда удавалось подцепить дружка, владеющего какой-нибудь забегаловкой или торгующего виски, но такие связи долго не длились. Всех смущали мои появления в пьяном виде и отключки. Дошло до того, что я не могла выпить и не попасть за решетку. В один из таких заходов судья, должно быть, посчитал, что меня стоит попытаться спасти, потому что вместо того, чтобы отослать меня в камеру, он отправил меня на месяц в АА.

Итак, я пришла в АА. По крайней мере, туда пришло мое тело. Мне отвратительна была каждая минута, проведенная там. Я не могла дождаться конца собрания, чтобы пойти выпить. Перед собранием я это сделать побоялась. Я думала, что, если они почувствуют от меня запах виски, то посадят меня в тюрьму, а я не могла жить без своей бутылки. Я возненавидела судью за то, что он послал меня в это место, ко всем этим пьяницам. Я-то не алкоголик!

Да, иногда я, возможно, пью слишком много – но ведь все мои знакомые тоже пьют. Правда, не припоминаю, чтобы кто-нибудь из них засыпал в кабаке и просыпался без обуви на ногах – и это в зимнее время – или свалившись со стула. Однако со мной это случалось. Я также не припомню, чтобы кого-нибудь из них выставляли зимой на улицу из-за неуплаты за квартиру. Но мне важнее было иметь виски, чем жилье для своих сыновей.

Дело было плохо; я боялась оказаться на улице и потому начала получать пособие матерям. Это – одна из худших вещей, которая только может произойти с женщиной-алкоголиком. Каждый месяц я, как любая хорошая мать, ждала прихода почтальона. Но, как только он вручал мне чек, я надевала свое лучшее платье и отправлялась на поиски дружка-алкоголика. Когда я начинала пить, мне становилось все равно, что за квартиру не плачено, что дома нет еды и что моим детям нужна обувь. Я пьянствовала, пока не закончатся все деньги. А потом возвращалась домой, полная раскаяния, и задавала себе вопрос, что я буду делать, пока не придет следующий чек.

Со временем, шатаясь по притонам, я начала забывать дорогу домой. Я просыпалась в каких-нибудь захудалых мебелированных комнатах, где повсюду ползали тараканы. Затем виски мне стал не по карману, и я переключилась на вино. В конце концов, я так опустилась, что мне было стыдно показаться на глаза друзьям, поэтому я стала посещать самые гнусные забегаловки, которые только могла найти. Если это было днем, я обходила близлежащие улицы, чтобы убедиться, что никто меня не видел.

Я считала, что мне незачем жить, и много раз пыталась совершить самоубийство. Однако всегда приходила в себя в психиатрической клинике, и начинался очередной длительный курс лечения. Через какое-то время я уяснила, что клини-

ка - подходящее место, чтобы спрятаться после того, как сдашь в ломбард краденое. Я думала, что, если копы и придут сюда, то врачи скажут им, что я - сумасшедшая и просто не знала, что делаю. Но потом один хороший доктор проинформировал меня о том, что со мной все в порядке - не считая злоупотребления спиртным. Он пообещал, что, если я снова окажусь у них, меня отправят в государственную больницу. Я этого не хотела и потому перестала попадать в психушку.

Я докатилась до того, что могла проснуться с синяком под глазом, не имея понятия, откуда он взялся, или с полными карманами денег, не зная, где их достала. Позже выяснялось, что я украла в магазине одежду и продала ее. Однажды утром я проснулась с тысячей долларов в кармане. Я попыталась вспомнить, откуда она у меня, но тут вошли двое здоровенных «копов» и забрали меня. Все дело было в том, что я продала одной женщине шубу. Копы допросили ее, и она призналась, что купила ее у меня. Меня сразу выпустили на поруки, однако, на суде дали месяц тюремного заключения. По истечении этого срока я снова принялась за свое. Надолго меня не хватило. Говорят, что в этот период я убила человека, но я ровным счетом ничего не помню. Тогда я действовала в абсолютном беспомыслии. Поскольку я была пьяна, судья приговорил меня всего лишь к двенадцати годам тюрьмы.

Милостью Божьей я отсидела только три года. Именно за решеткой я на самом деле поняла, что такое АА. На свободе я отвергла Сообщество, но оно пришло ко мне в тюремных стенах. Сегодня я благодарю свою Высшую Силу за то, что она даровала мне еще один шанс на жизнь и на успех в АА, а также возможность попытаться помочь другим алкоголикам. Я год живу дома и уже четыре года не пью.

Придя в АА, я обзавелась большим количеством друзей, чем за всю свою жизнь — друзей, которым небезразлична я и

мое благополучие и которых не смущает тот факт, что я — чернокожая и сидела в тюрьме. Их волнует одно — я человек и хочу жить в трезвости. Вернувшись домой, я смогла вновь заслужить уважение своих сыновей.

Единственное, что меня беспокоит — это то, что в моем городе в АА найдется всего лишь около пяти афроамериканцев. И те не принимают активного участия в деятельности Сообщества, что я хотела бы видеть с их стороны. Не знаю, что мешает им двигаться вперед — обстоятельства или привычка, — но точно знаю, что АА еще предстоит проделать большую работу, и ни один из нас не может ее выполнять, стоя на месте.

Я думаю, что некоторые афроамериканцы — не только в моем городе, но и в других районах страны — боятся ходить на собрания. Мне хотелось бы просто сказать: вам не нужно бояться, потому что никто вас там не укусит. В АА нет межрасовых барьеров. Если вы познакомитесь с нами, то увидите, что мы действительно человечны, и мы встретим вас с распростертыми объятиями и открытыми сердцами.

Я пишу это во время съезда АА, на котором провела уикэнд исключительно в обществе белых. И они меня пока не съели! С тех пор, как я здесь, я не видела ни одного черного лица, кроме собственного. И, если бы я не смотрелась в зеркало, я бы и не знала, что я все-таки черная, потому что эти люди относятся ко мне, как к одной из них, каковой я и являюсь. Мы страдаем одной и той же болезнью и, помогая друг другу, способны оставаться трезвыми.

(13)
ПОЗДНИЙ СТАРТ

«На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я – благодарный алкоголик».

Я – семидесятипятилетняя алкоголичка. На протяжении пятидесяти пяти из этих семидесяти пяти лет я вела жизнь нормального представителя среднего класса. Алкоголь тогда значил для меня так же мало, как засахаренный батат: если он был – хорошо, если его не было – я по нему не скучала. В доме, в котором я росла, были двое любящих родителей, старший брат, нескончаемый поток домашних животных, лошадей и друзей, которых всегда радушно встречали. Дисциплина у нас была строгой, но не более, чем в любой средней семье первой четверти двадцатого века; я определенно не считаю, что меня хоть в чем-то обижали. Я училась в частной школе, а затем – в колледже на Среднем Западе. Потом вышла замуж, у меня появились дети, я работала, пережила смерть родителей и своего ребенка. Я также познала удовольствие от настоящей дружбы и материального процветания. Я любила верховую езду, плавание, теннис и тихие вечера, которые проводила в обществе детей, книг и друзей.

Что же случилось со мной где-то в промежутке между пятидесяти пятью и шестидесяти тремя годами? Понятия не имею! Может, я пресытилась жизнью? Или же какой-то скрытый до поры ген внезапно начал бурно проявляться? Причина мне неизвестна. Как бы то ни было, к шестидесяти пяти я превратилась в грязную пьяницу, готовую разрушить все то, ради чего трудилась, и осквернить все некогда дорогие своему сердцу отношения. И я точно знаю, что чудесное стечение посланных Богом об-

стоятельств и людей привело меня к единственно возможной модели поведения, благодаря которой я могу жить счастливо и сохранять здравомыслие, трезвость и способность к созиданию.

Впервые я выпила в двадцать лет; мне понравился вкус напитка, но не понравился эффект алкоголя. Больше я не пила, пока мне не пошел четвертый десяток. Тогда я стала думать, что, употребляя спиртное, выгляжу шикарной и утонченной. В этот ранний период мне хватало небольшого количества, и я часто растягивала один коктейль на весь вечер. Когда мне было тридцать пять, у моего двенадцатилетнего сына обнаружили неизлечимый рак, а через несколько месяцев мой муж подал на развод. В течение последующих пяти лет, пока сын был жив, я пила редко и никогда – в одиночку. Страдания, страх, боль и усталость не подтолкнули меня к бутылке. Это сделало счастье, но гораздо, гораздо позже.

Мой интерес к алкоголю начал набирать обороты, когда мне было уже за сорок. Хоть я и продолжала работать, но перестала выходить в свет, посвятив себя заботе о сыне и его младшей сестре, каждый из которых нуждался в особой дозе стабильности, любви и защищенности. Вскоре после смерти сына я решила вернуться в мир взрослых. Мой дебют в обществе стимулировал употребление мной спиртного. У меня еще не было неудержимой тяги к нему, но выпивка все прочнее обосновывалась в моей повседневной жизни. Я больше не устраивала приемов без коктейлей и редко посещала вечеринки, на которых не подавали спиртного. Мне всегда удавалось найти группу, отправляющуюся выпить после мероприятия – был ли это урок дрессуры собак или занятие по живописи. Через несколько лет я начала иногда выпивать по вечерам наедине с собой; тем не менее, все еще бывало много дней, когда я не пила совсем. Любое событие

было поводом для обильных возлияний. По выходным я все чаще напивалась так, что наутро страдала похмельем. Как бы то ни было, именно на этот период пришелся пик моего карьерного роста.

В сорок девять лет я во второй раз вышла замуж. Мы встречались еще в средней школе и в колледже, но потом нас разлучила Вторая Мировая война. Мы оба заключили браки в разных местах, развелись, а через тридцать лет случайно встретились. Мы прожили вместе десять лет, наполненных смехом, общением и взаимным интересом, щедро взбрызнутыми мартини и скотчем. К тому времени, когда мне исполнилось шестьдесят, любой человек, хорошо знающий признаки алкоголизма, мог бы сказать, что я – на пороге крупных неприятностей. Радужные планы перерастали в обиды, вспыхивали споры, подгорала еда. На наш некогда счастливый коттедж обрушились ураганы гнева. Мы пришли к выводу, что злоупотребляем спиртным, и перепробовали разные способы контроля над процессом питья – технику переключения, ограничения по времени, уловку «только по выходным»... Ничто не помогало. Кроме того, мы наносили значительный ущерб своему бюджету. Мой муж потерял работу, а потом я в течение двух мучительных лет наблюдала, как он умирает от алкоголизма. Однако его смерть ничему меня не научила. Я заливала свое горе, и мое пьянство усугублялось.

После шестидесяти лет я стала напиваться каждый вечер и все чаще брала больничные и отпуска. Жизнь превратилась в сущий ад. Часто на работе меня так трусило, что я колебалась, прежде чем вынести какое-нибудь распоряжение, потому что тогда мне пришлось бы подписывать его. Я находила всевозможные предлоги, чтобы пригласить кого-нибудь на «бизнес-ланч» с целью пропус-

тить стаканчик или два. По мере развития алкоголизма я все чаще прогуливала, а эффективность моей работы снижалась. Я не оплачивала счета, закладывала серебро, скорбела и продолжала пить.

Наконец, одним холодным зимним днем я позвонила в АА, и в тот же день две женщины отвели меня на собрание. Мы двадцать пять минут ехали в машине, и я помню, как мне было приятно поговорить о своем страхе и трясушке и как они были добры, в то же время, не поощряя во мне жалость к себе. Помню, мне дали чашку кофе, которую я едва могла удержать, и я наслушалась нереальных обещаний, которые должны материализоваться, если я возьмусь за невыполнимое. Я действительно хотела бросить пить. Эти женщины предложили на следующий день посетить женское собрание, и я это сделала. Разумеется, перед этим я выпила. А когда подошла моя очередь назвать себя, заявила, что разум говорит мне, что я – алкоголик, но остальная часть меня в это не верит. Следующим вечером шел снег, и я осталась дома и напилась. Так закончилась моя первая попытка в АА.

Через несколько месяцев я пригласила на обед свою дочь и зятя, чтобы отпраздновать день ее рождения. Они обнаружили меня распростертой без сознания на полу гостиной. Да уж, мрачноватый подарок! Я легко согласилась пройти курс вытрезвления в местной больнице. Я знала, что у меня проблемы с алкоголем, и испытывала стыд и раскаяние из-за того, что причинила дочери такую боль. После семи дней в вытрезвителе и восьми недель работы с хорошим психологом я пришла в норму, была трезва и готова снова встретиться с миром лицом к лицу. Доктор настоятельно рекомендовал мне посещать собрания АА, но я не желала этого делать. Я ведь исцелилась и больше не нуждалась в помощи.

Полтора года спустя я вышла на пенсию. Я наслаждалась своей новой свободой и разрешила себе выпивать, только обедая вне дома. Это так хорошо работало, что я установила себе новое правило: можно выпивать один коктейль перед обедом и стаканчик – после. Затем я ввела еще одно правило – позволила себе подавать гостям спиртное. Само собой, из-за этого я скатилась обратно в пропасть ужасающего пьянства. Мое состояние было еще хуже, чем раньше. Я сама создала себе ад в собственном доме. Я не мылась, не меняла одежду, стала бояться телефона, дверного звонка и темноты. Если на часах было шесть, я не знала, что сейчас - утро или вечер. Дни перетекали один в другой и сливались в сплошную агонию. Я доползала до постели, а проснувшись - пила и дрожала от страха перед неизвестной трагедией, которая, как мне казалось, вот-вот должна была произойти. Помню, как я выла, потому что не могла приготовить себе кофе, и сидела в углу, свернувшись калачиком и размышляя, как бы мне совершить самоубийство, не наведя беспорядка. Я могла бы попробовать это сделать, но боялась, что никто меня не найдет, пока я не начну разлагаться.

И снова меня спасла дочь. Я опять легла в больницу, на этот раз – на десять дней. Теперь там можно было посещать собрания АА. Меня действительно тронул тот факт, что их проводил молодой человек с протезом ноги и на костылях, особенно когда я узнала, что он – доброволец. Кроме того, пока я проходила лечение, меня дважды отпускали на собрания за пределами больницы.

Другие говорят, что с жаром ухватились за программу АА. В отличие от них, я шла на собрания неохотно и не сразу почувствовала себя там как дома. Однако у меня не было иного выбора. Я уже перепробовала все остальное, и всякий раз терпела поражение. Мне было шестьдесят девять лет. Я больше не могла впустую тратить ни здо-

ровье, ни время. Полгода я не пила, посещала собрания и иногда почитывала Большую Книгу. Я приходила к самому началу, сидела тихо и уходила сразу после закрытия собрания. И ни в коей мере не была частью группы. Меня не впечатляли девизы, и я не очень-то верила в то, что слышала. И вот как-то раз мне предложили высказаться, и я взорвалась. Я заявила, что никак не могу себя назвать «благодарным алкоголиком», что ненавижу свое состояние, что не нахожу в этих собраниях никакого удовольствия для себя и что после них не чувствую себя набравшейся сил. В Сообществе я не нашла ни облегчения своей боли, ни возможности для роста.

Именно с этого высокомерного заявления и началось мое исцеление. После собрания ко мне подошла одна женщина и сказала, что я, видимо, готова уйти из Сообщества. Она предложила мне свою помощь в поисках спонсора и отвела меня как раз к такому человеку, какой мне и был нужен. У этой леди был девятнадцатилетний стаж трезвости и, что еще более важно, богатый опыт помощи другим алкоголикам в работе над Двенадцатью Шагами. Но это ничуть не значит, что я сразу же радостно окунулась в программу. Напротив, я увиливала, сопротивлялась и отказывалась принимать каждый Шаг, когда наставал его черед. Мне было трудно воспринимать каждое новое понятие, и я обижалась на своего спонсора, которая, как мне казалось, настойчиво стремилась принизить меня. Прошли годы, прежде чем я осознала, что обижалась не на нее, а на те изменения, о которых меня просила программа.

С терпением, продиктованным безусловной любовью, она сперва подвела меня к признанию моего бессилия перед алкоголизмом, а затем — того факта, что до меня другим людям уже удавалось побороть свою болезнь. Мне нужно

было признать, что должен существовать некий источник помощи, который могущественнее любого из нас, и что вместе мы представляем собой колодец, полный силы, из которого любой из нас может ее черпать. От этого нетрудно было перейти к осознанию существования некой Силы, более могущественной, чем мы. Благодаря этому я поняла, в каком направлении искать мою собственную, особую Высшую Силу. На этой духовной основе я и начала строить свою новую жизнь.

Самым трудным для меня оказался Третий Шаг. Однако, совершив его, я обнаружила, что смогу браться за остальные Шаги и разбираться в них, если не буду забывать расслабляться, доверять программе и применять Шаг, вместо того, чтобы бороться с ним. Приняв свою Высшую Силу, я все же окончательно не перестала сопротивляться, а просто стала прислушиваться к инструкциям, ведущим к более рациональному и приемлемому поведению. Для каждого Шага я вынуждена была заново проходить через процесс признания того факта, что я не могу контролировать свое пьянство.

Мне нужно было понять, что Шаги Анонимных Алкоголиков уже помогли другим людям, а значит, могут помочь и мне. И осознать, что, если я действительно хочу обрести трезвость, мне лучше выполнять Шаги, нравятся они мне или нет. Каждый раз, когда я попадала в беду, в итоге выяснялось, что я противлюсь переменам.

Моей наставнице приходилось напоминать мне, что АА – не просто проект. Сообщество предлагает мне возможность улучшить качество своей жизни. Я открыла для себя, что впереди меня всегда ожидает более глубокий и обширный опыт. Помню, когда мой духовный рост только начинался, я поблагодарила своего спонсора за многие часы, которые она мне уделяла. Она тогда сказала: «А ты не думала, что настанет день, когда ты сама будешь это

делать для кого-то другого?» Я ответила: «Нет, я больше никогда не возьму на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого». Этот отказ каким-либо образом отплатить Сообществу за добро отсрочил мое предложение послужить ему в каком-либо качестве, и, следовательно, сделал процесс моего созревания более длительным. Прошло целых два года, прежде чем я изъявила готовность выполнять обязанности секретаря группы, и целых четыре - прежде чем я пожелала стать чьим-то спонсором. Сегодня я с истинной благодарностью участвую в жизни нескольких других женщин. Под их влиянием расширяется и углубляется мое собственное понимание. Когда я изучаю каждый Шаг вместе с новичком, к нам обоим приходят все новые откровения, и мы видим дополнительные грани нашего драгоценного камня – трезвости. Сейчас я горда быть частичкой этого Сообщества, которое показало мне выход из ада и путь наверх. Теперь я жажду делиться своим опытом, как другие делились им со мной.

Именно тогда, когда я нуждаюсь в перемене и росте, происходят маленькие чудеса, которые открывают для меня новые возможности. Мои новые друзья поведали мне, какие истины скрыты в тех самых высказываниях, которые некогда казались мне столь пустыми. Они преподали мне уроки терпимости и принятия, благодаря которым я научилась смотреть глубже внешней оболочки, чтобы обрести помощь и мудрость, так часто скрывающиеся под поверхностью вещей. Мои трезвость и развитие – в психическом, эмоциональном и духовном отношениях – целиком и полностью зависят от моей готовности слушать, понимать и меняться.

На пятом году в АА, проводя свою ежегодную моральную инвентаризацию, я осознала, что не преуспела в углублении своей духовности. Я принимала то, чему меня учили, но не искала самосовершенствования, как другие. И я стала

высматривать людей, которые всегда берут программу с собой в реальный мир, где они живут, работают и развлекаются. Под их руководством, которое они осуществляют своими рекомендациями и личным примером, я каждый день нахожу в себе энтузиазм, важный для моего личностного развития и контакта с Высшей Силой.

Я приблизилась к Сообществу Анонимных Алкоголиков, полная страха и сомнений. Затем, понукаемая ужасом перед тем, что лежало позади, крошечными шажками вступила на этот новый путь. Когда я обрела под ногами твердую почву, то с каждым пробным движением стала понемногу продвигаться к доверию. Уверенность моя росла, вера в Высшую Силу углублялась, и я узрела свет, о существовании которого и не подозревала. Во мне словно что-то переключилось, и я раскрыла свою душу навстречу новому источнику силы, понимания, терпимости и любви. Та самая эгоистичная и замкнутая женщина, которая заявляла, что «больше никогда не возьмет на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого», теперь находит настоящую теплоту уже в одном том, что доступна для других. Помочь другому алкоголику – это я считаю привилегией для себя.

На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я – благодарный алкоголик. Если бы я не стала пьяницей, я бы превратилась в еще одного трезвого, но печального среднестатистического пожилого человека. В семьдесят пять я была бы одинокой и бесполезной престарелой леди, сидела бы дома, у телевизора, с вязанием в руках, и все сильнее впадала бы в депрессию старого возраста. А так Сообщество АА наполнило мои дни общением с друзьями, весельем, духовным ростом и ощущением собственной значимости, которое подпитывается созидательной деятельностью. Моя вера в Высшую Силу и связь с ней сияют

ярче, чем я могла бы вообразить. Те обещания, которые я считала невыполнимыми, сейчас – реальность моей жизни. Я свободна смеяться сколько захочу; доверять и быть достойной доверия; оказывать и получать помощь. Я свободна от стыда и сожалений; свободна учиться, развиваться и работать. Я слезла с поезда одиночества, страха и страданий, следующего через ад, и приняла в дар более безопасное и счастливое путешествие через жизнь.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБСТВА

Эта женщина, пришедшая в АА еще в молодости, полагает, то ее пьянство – плод более глубоких неполадок. Она рассказывает историю своего освобождения.

Душевные искривления, которые привели к пьянству, возникли у меня задолго до того, как я впервые выпила. Я – одна из тех, чья история решительно доказывает, что их алкоголизм был «симптомом более глубоких проблем».

Пытаясь выявить причины и обстоятельства, я пришла к убеждению, что эмоциональное нездоровье присутствовало у меня с самого раннего детства. В самом деле, я никогда не реагировала нормально ни на одну эмоционально острую ситуацию.

Доктор, вероятно, сказал бы, что у меня была предрасположенность к алкоголизму из-за определенных событий моего детства. И я уверена, что он был бы по-своему прав. Однако в АА я узнала, что я – продукт своей реакции на те события. Что гораздо более важно, Анонимные Алкоголики дали мне понять, что посредством их простой программы я смогу изменить свою модель реагирования, что действительно позволит мне «совместить катастрофу со спокойствием».

Я – единственный ребенок в семье. Когда мне было семь, родители совершенно неожиданно расстались. Без каких бы то ни было объяснений меня забрали из нашего дома во Флориде и отвезли на Средний Запад, к бабушке и дедушке. Моя мать уехала работать в находящийся неподалеку город, а отец, алкоголик, просто исчез. Бабушка с дедушкой были для меня чужими, и я помню, что чувствовала себя одиноко, была напугана и испытывала боль.

Со временем я пришла к выводу, что мне было больно, потому что я любила родителей, и заключила, что, если ни-

когда больше не позволю себе полюбить кого-либо или что-либо, то мне больше не будет больно. Привычка отстраняться от объектов, к которым я начинала привязываться, стала моей второй натурой.

Я росла с уверенностью, что человек должен быть абсолютно самодостаточным, потому что ни на кого другого полагаться нельзя. Я считала, что жизнь — очень простая штука: нужно лишь разработать на нее план, основанный на твоих желаниях, а затем тебе потребуется только мужество, чтобы стремиться к его выполнению.

В позднем подростковом возрасте я осознала, что существуют эмоции, которых я не учла: беспокойство, тревога, страх, чувство незащищенности. Тогда мне был знаком лишь один вид защищенности — защищенность в материальном отношении, и я решила, что, как только у меня появится много денег, все эти эмоции-самозванцы тотчас же испарятся. Такое решение казалось элементарным. Двигимая холодным расчетом, я вознамерилась выйти замуж за состоятельного человека и так и сделала. Однако это не изменило ничего, кроме внешних обстоятельств моей жизни. Скоро стало очевидным, что, даже имея в своем распоряжении неограниченный банковский счет, я могу испытывать те же неконтролируемые эмоции, что и при зарплате обычной девушки-работницы. На тот момент для меня было невозможным сказать: «Может быть, в моей философии что-то не так?», и я уж точно никак не могла спросить себя: «Может быть, во мне что-то не так?» Мне было нетрудно убедить себя, что отсутствие в моей жизни счастья — вина того мужчины, за которого я вышла, и к концу года я развелась с ним.

Прежде чем мне исполнилось двадцать три, я успела еще раз выйти замуж и развестись. На этот раз моим мужем стал солист известной группы — мужчина, которого желали многие женщины. Я думала, что этот брак прибавит мне уверен-

ности в себе, подарит ощущение собственной нужности и безопасности, истребит мои страхи. Тем не менее, внутри меня опять-таки ничего не изменилось.

Из всего этого важно одно – что в двадцать три я была столь же больна, как и в тридцать три, когда пришла в АА. Однако в то время мне совершенно некуда было обратиться, потому что у меня не было проблем с алкоголем. Если бы даже я и смогла объяснить какому-нибудь психиатру переполнявшие меня чувства одиночества, бесполезности и бесцельности своего существования, к которым после второго развода прибавилось стойкое ощущение собственной несостоятельности как личности, я весьма сомневаюсь, что добрый доктор убедил бы меня в том, что основная моя проблема – в духовном голоде. Но АА доказали мне, что это правда. Даже если бы я тогда пошла в церковь, уверена, священнику не удалось бы ни убедить меня в том, что корень моего несчастья – во мне самой, ни продемонстрировать мне необходимость самоанализа для моего выживания. Между тем у АА это получилось. Итак, мне некуда было обратиться. По крайней мере, я тогда считала так.

Познав прелесть спиртного, я перестала бояться чего и кого бы то ни было. Мне с самого начала стало казаться, что с помощью алкоголя я всегда могу удалиться в свой личный маленький мирок, где никто до меня не доберется, чтобы причинить мне боль. Поэтому выглядит вполне закономерным, что, когда я, наконец, влюбилась, моим избранником оказался алкоголик, и за последующие десять лет мое пьянство прогрессировало с максимально возможной для человека быстротой и переросло, как я полагала, в безнадежный алкоголизм.

В этот период наша страна участвовала в войне. Вскоре мой муж надел военную форму и в числе первых отбыл за море. Моя реакция на это событие во многом была схожа с

тем, как я в семилетнем возрасте отреагировала на расставание с родителями. Темпы моего физического развития были явно нормальными, я получила вполне обычное образование, но в эмоциональном отношении была абсолютно незрелой. Теперь я осознаю, что в этой фазе процесс моего взросления застопорился из-за моей поглощенности мыслями о самой себе, и моя эгоцентричность достигла таких пропорций, что приспособление к чему-либо, не подлежащему моему личному контролю, стало для меня невозможным. Меня поглощали жалость к себе и обида. Единственными людьми, которые разделяли мои чувства и, как я считала, хоть немного меня понимали, были те, кого я встречала в барах, и которые пили, как я. Бегство от самой себя становилось все более острой необходимостью, поскольку, когда я была трезва, на меня наваливались чувства раскаяния, стыда и унижения, и это было невыносимо. Я могла существовать, только рационализируя каждое трезвое мгновение и как можно чаще допиваясь до полнейшего забвения.

Мой муж, наконец, вернулся; но нам не потребовалось много времени, чтобы выяснить, что у нашего брака нет будущего. К этому моменту я уже стала непревзойденным мастером самообмана. Я убедила саму себя, что всю войну ждала его возвращения домой, и мои обида и жалость к себе еще более усугубились, как и мои проблемы с алкоголем.

Последние три года своего пьянства я пила на работе. Чтобы в рабочее время контролировать процесс, я прикладывала такую силу воли, которой, будь она направлена в конструктивное русло, хватило бы, что сделать меня президентом. Эта сила воли проистекала из знания, что, как только закончится день, я смогу напиться и забыться. Тем не менее, в душе мне было ужасно страшно, потому что я понимала, что не так уж далек тот час, когда я потеряю эту рабо-

ту. А может, не смогу удержаться ни на одной работе, или даже (этого я боялась больше всего) мне будет все равно, есть она у меня или нет. Я знала, что неважно, с чего я начинала, так как в итоге неизбежно окажусь в канаве. Единственную реальность, которой я была способна смотреть в лицо, навязывала мне сама ее повторяемость - я вынуждена была пить, и не имела ни малейшего представления, что с этим можно поделать.

Примерно в это время я познакомилась с одним мужчиной, у которого было трое детей, оставшихся без матери. Мне показалось, что эта встреча может стать решением моей проблемы. У меня самой детей никогда не было, и этот факт часто служил приемлемым оправданием для моего пьянства. По моей логике, если бы я вышла за этого человека замуж и взяла на себя ответственность за детей, то это заставило бы меня вести трезвый образ жизни. Итак, я снова вступила в брак. Когда я пришла в АА и рассказала свою историю, один из моих друзей по Сообществу в этой связи заметил, что у меня всегда была предрасположенность к нашей программе, потому что меня всегда интересовало человечество — просто я бралась за одного его представителя «за раз».

Забота о детях поддерживала мою трезвость всего-навсего недели три, а затем я ушла в свой последний запой (слава Богу). В Сообществе я часто слышала высказывание: «В жизни каждого алкоголика бывает лишь одна хорошая пьянка — та, которая приводит нас в АА». И я верю, что это правда. Я непрерывно пила шестьдесят дней, намереваясь в прямом смысле упиться до смерти. И во второй раз в жизни попала за решетку за вождение в нетрезвом виде. Я была единственным побывавшим в тюрьме человеком, которого я знала лично. На мой взгляд, весьма показательно, что второй раз был для меня менее унижительным, чем первый.

Наконец, мои родные в отчаянии обратились за советом к доктору, и он порекомендовал АА. Присланные оттуда люди сразу же поняли, что я не в том состоянии, чтобы воспринять хоть что-нибудь из их программы. И меня поместили в лечебницу, чтобы мой рассудок прояснился, и я смогла самостоятельно принять по этому поводу трезвое решение. Именно здесь я впервые уяснила, что, будучи активным алкоголиком, не имею никаких прав. Когда я пьяна, общество может делать со мной, что пожелает, и я никак не могу ему помешать, поскольку, превращаясь в угрозу для самой себя и окружающих, теряю свои права. Помимо глубочайшего стыда, ко мне пришло и осознание того, что я жила без чувства долга перед обществом и не задумывалась о важности моральной ответственности перед ближним своим.

Свое первое собрание АА я посетила восемь лет назад. И с чувством глубокой благодарности могу сказать, что с тех пор не пью и не принимаю никаких успокоительных и наркотиков, так как наша программа, на мой взгляд, предполагает абсолютную трезвость. Мне больше нет нужды бежать от реальности. Одна из великих истин, которые я усвоила в Сообществе, заключается в том, что реальность двусторонняя. До прихода в АА мне была известна только унылая сторона. Теперь же у меня есть шанс познакомиться и с приятной.

В самом начале мои спонсоры сказали мне, что, если я буду делать эти простые вещи, то тем самым найду способ не только жить и не пить, но и жить и не хотеть пить. Они говорили также, что залогом успеха в работе по программе являются: честность, восприимчивость, готовность. Как гласит Большая Книга, это – краеугольные камни выздоровления. Мне порекомендовали изучать эту основополагающую книгу АА и пытаться выполнять Двенадцать Шагов, руководствуясь приведенными в ней объяснениями. По их

мнению, применение принципов программы в повседневной жизни позволит нам обрести трезвость и сохранять ее. Я верю в это. А также в то, что невозможно день за днем старательно придерживаться этих принципов и в то же время продолжать пить. Думаю, одно с другим несовместимо.

Я без проблем признала свое бессилие перед алкоголем и с легкостью согласилась с тем, что моя жизнь стала неуправляемой. Чтобы осознать свою неспособность управлять ею ни в трезвом, ни в пьяном виде, мне достаточно было поразмыслить над контрастом между планами, которые я строила много лет назад, и тем, что на самом деле случилось. В АА я узнала, что для начала хватит и *готовности поверить*. В моем случае это оказалось правдой. Не могла я поспорить и с просьбой «вернуть нам здравомыслие», поскольку мои пьяные и трезвые действия до прихода в Сообщество не были действиями разумного человека. Мое желание быть честной с самой собой вызвало необходимость уяснить, что мой образ мышления был иррационален. В противном случае я бы не оправдывала свое неконтролируемое поведение. В словаре я нашла определение, которое мне помогло: «Рационализация – это подбор социально приемлемой причины для социально неприемлемого поведения, а социально неприемлемое поведение – это форма сумасшествия».

АА дали мне спокойствие и возможность быть полезной Богу и окружающим, и я уверена в непогрешимости принципов нашей программы, которые позволяют мне исполнять свое предназначение.

АА открыли мне, что степень спокойствия моего разума в точности соответствует той, которую я помогаю обрести другим людям. Здесь я узнала истинное значение наблюдения: «Счастлив тот, кому известны эти вещи, *и кто делает их*». Теперь проблемы возникают у меня только из-за вспышек своеволия.

С тех пор, как я в Сообществе, у меня было много духовных откровений, значительную часть которых я не сразу признала таковыми, ведь я учусь медленно, а они принимают разнообразные обличья. Однако один такой опыт был столь примечателен, что я стремлюсь при любом удобном случае поделиться им в надежде, что это поможет кому-нибудь еще, как помогло мне. Как я уже упоминала, жалость к себе и обида были моими неизменными спутниками. Мой список начинал походить на дневник за тридцать три года, так как я обижалась, пожалуй, чуть ли не на каждого знакомого мне человека. Все эти обиды сразу же «поддавались лечению», предлагаемому Шагами. Кроме одной, которая представляла собой серьезную проблему.

Это была моя тридцатипятилетняя обида на мать. Я холила это чувство, лелеяла его и носилась с ним, как с болезненным ребенком. Оно стало такой же неотъемлемой частью меня, как дыхание. Эта обида служила источником оправданий моего недостаточного образования, краха браков, личных неудач, неадекватного поведения и, само собой, алкоголизма. И, хотя раньше я искренне полагала, что хочу с ней расстаться, теперь я поняла, что не желаю ее отпускать.

Тем не менее, однажды утром я осознала, что мне нужно избавиться от этой обиды, потому что отсрочка заканчивается, и, если я этого не сделаю, то снова запью. А я не хотела больше пить. В то утро в молитве я попросила Бога указать мне путь к освобождению от этого разрушительного чувства. В тот же день один мой друг дал мне несколько журналов, чтобы я отнесла их в больничную группу, к которой проявляла интерес. Я просмотрела журналы. В одном из них я увидела крупный заголовок к статье, написанной неким знаменитым священником, и мне в глаза бросилось слово «обида».

Вот что там говорилось: «Если в тебе живет обида, от которой ты хочешь освободиться, то, молясь за человека или объ-

ект, на который обижаешься, ты обретешь свободу. Если ты в молитвах будешь просить, чтобы все, чего ты желаешь для себя, было даровано ему, то обретешь свободу. Проси для него здоровья, процветания и счастья, и обретешь свободу. Даже когда ты на самом деле не желаешь ему этого, и твои молитвы - лишь слова, в которые ты не вкладываешь смысла, все равно молись. Делай это каждый день в течение двух недель, и ты обнаружишь, что теперь действительно имеешь в виду то, о чем просишь, и желаешь ему всяческих благ. И ты осознаешь, что место горечи, обиды и ненависти заняли сочувствие, понимание и любовь».

Этот рецепт помог мне тогда и с тех пор не раз доказывал свою эффективность. Он действует всегда, когда я готова им воспользоваться. Иногда мне приходится сперва просить

Бога о даровании мне готовности; однако она тоже всегда приходит. А раз это работает для меня, то будет работать и для всех нас. Как сказал другой великий человек: «Единственная реальная свобода, доступная человеку – это делать то, что следует, потому что ты хочешь это делать».

Этот потрясающий опыт, который избавил меня от рабства ненависти и заменил ее любовью – на деле, лишь очередное подтверждение известной мне истины: в Анонимных Алкоголиках я получаю все, что мне нужно. И, получая то, что мне нужно, я неизменно обнаруживаю, что это – именно *то, чего я все время хотела*.

АА НАУЧИЛИ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ТРЕЗВОСТЬЮ

«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».

Когда я провел в АА еще совсем мало времени, один ветеран сказал мне нечто, что повлияло на всю мою дальнейшую жизнь: «АА учат нас управлять не своим пьянством, а своей трезвостью».

Полагаю, я всегда знал, что для того, чтобы управлять пьянством, нужно завязать. После своего первого знакомства со спиртным – когда мне было тринадцать, отец на Новый Год налил мне крошечный стаканчик шерри – я отправился в постель, чувствуя головокружение от перевозбуждения и клянясь себе, что больше не буду пить.

Тем не менее, поступив в колледж, я нарушил обещание. Гораздо позже, когда у меня развился полноценный алкоголизм, люди стали говорить, что мне следует бросить пить. Подобно большинству известных мне алкоголиков, я действительно в разное время бросал: один раз – самостоятельно, на десять месяцев, в другие разы – когда ложился в больницу. Завязать – штука нехитрая; трудно *оставаться* в завязке.

С этой целью я и пришел в АА – чтобы научиться управлять своей трезвостью. Именно это мне, прежде всего, и не удавалось. Потому-то я и пил.

Я вырос в Канзасе и был единственным ребенком у любящих родителей, которые выпивали только в компании. Мы часто переезжали. Фактически, я каждый год менял школу, пока не перешел в среднюю. На новом месте я всегда был новеньким – тощим и робким ребенком, – которого испы-

тывали и обижали. Как только я начинал ощущать себя «своим», мы снова переезжали.

К моменту перехода в среднюю школу я был исключительно успевающим учеником. В колледже я стал почетным студентом и редактором ежегодника. Свою первую статью одному крупному журналу я продал, еще когда учился на последнем курсе. Помимо этого, я начал выпивать на вечеринках студенческого братства и других подобных попойках.

Окончив колледж, я отправился в Нью-Йорк, чтобы сделать карьеру в журналистике. Я устроился на хорошее место в одну издательскую компанию и стал по совместительству работать и в других журналах. Меня считали в некотором роде «вундеркиндом», и я тоже начал видеть себя таким. А также начал после работы заглядывать в бары в компании старших коллег. К двадцати двум годам я пил уже ежедневно.

Затем я пошел служить во флот. Мне дали звание младшего лейтенанта, и я сочинял для адмиралов речи. Позже ушел в море, где служил офицером артиллерии. Службу окончил в чине капитан-лейтенанта. Здесь же у меня возникли первые дисциплинарные проблемы из-за пьянства, в двух разных ситуациях.

На последнем году службы я женился на прелестной, полной жизни девушке, которая наслаждалась спиртным. Встречались мы главным образом в барах и ночных клубах, когда мой корабль заходил в Нью-Йорк. Во время медового месяца у нашей кровати день и ночь имелось холодное шампанское.

Все протекало по стандартной схеме. К двадцати годам пьянство стало мешать мне жить. Меня донимали невротические страхи, бывали внезапные неконтролируемые приступы дрожи. Я читал книги для самопомощи. С жаром хва-

тался за религию. Зарекался употреблять крепкие алкогольные напитки и переключался на вино. Уставал от сладости и начинал пить пиво. Для меня в нем не доставало крепости, поэтому я стал добавлять к нему немного водки – и мое состояние еще более ухудшилось. Я начал тайком прихлебывать спиртное, когда служил для гостей барменом. Открыл для себя утренний стакан как лекарство от моего жуткого похмелья.

Подававший большие надежды «вундеркинд» их не оправдал, и моя карьера пошла на спад. Хотя у меня еще бывали проблески амбиций, теперь они принимали форму фантазий. Моя система ценностей исказилась. Носить дорогую одежду; добиться, чтобы бармены заранее знали, что мне подать, а метрдотели сами провожали меня к лучшему столику; играть по-крупному с безразличием бывалого игрока – таковы были, в моем понимании, непреходящие жизненные ценности.

В мою жизнь вошли смятение, страх и обида. Вдобавок с каждым глотком спиртного росла моя способность лгать окружающим и обманывать самого себя. В самом деле, теперь я должен был пить, чтобы жить и справляться со сложностями каждодневного существования. Когда я сталкивался с каким-либо разочарованием или крушением своих планов – а это случалось все чаще, – решением проблемы для меня неизменно был алкоголь. Я и раньше всегда был чрезмерно чувствителен к критике, а теперь – в еще большей степени. Когда меня критиковали или отчитывали, я находил убежище и утешение в бутылке.

Когда мне предстояло особенно сложное дело или светское мероприятие – например, важная деловая презентация или званый обед, – мне необходимо было подкрепиться парой стаканчиков. Однако я слишком часто перебарщивал с этим и вел себя плохо именно тогда, когда хотел выглядеть

как можно лучше! Так получилось, к примеру, на пятидесятилетнюю годовщину свадьбы родителей моей жены. По этому поводу мы устроили у себя дома грандиозный праздник, на который собралось много родственников. Несмотря на то, что жена умоляла меня не напиваться, домой я явился в неадекватном состоянии. Помню, меня вытащили из-под пианино, где я прятался со стаканом в руке, и с позором заперли в моей комнате.

Самое главное, я испытывал душевную боль из-за того, что мои достижения в жизни не дотягивали до того уровня успешности, которого я сам от себя ждал. Я вынужден был использовать алкоголь в качестве обезболивающего. Разумеется, чем больше я пил, тем более нереалистичными становились мои ожидания и тем менее успешным – мое функционирование, и разрыв между ними увеличивался. Поэтому росла и моя потребность в выпивке.

В сорок лет у меня в животе появилась большая шишка, и я боялся, что это – опухоль. Доктор сказал, что все дело в сильном увеличении печени и что мне нужно бросить пить. Я так и сделал. Я воздерживался без какой-либо посторонней помощи и без особых трудностей – не считая того, что жизнь без спиртного не доставляла мне удовольствия. Мне приходилось справляться с каждодневными проблемами самостоятельно, без своего утешителя, обезболивающего, опоры. И мне это не нравилось.

Итак, когда через десять месяцев моя печень пришла в норму, я снова взялся за старое. Сначала я начал пропускать стаканчик по особым случаям. Затем стал выпивать чаще, но внимательно следил за количеством. Вскоре я уже пьянствовал, как раньше – каждый день и целый день. Тем не менее, я лихорадочно пытался контролировать процесс. К тому же, теперь я употреблял алкоголь тайком, ведь все знали, что мне не следует этого делать. И вот, вместо того, чтобы пить в шикарных ба-

рах и клубах, я вынужден был носить в портфеле бутылку водки, забегать в общественные туалеты, и, дрожа, прихлебывать из нее, чтобы поддерживать себя в форме.

За последующие два года мое здоровье резко ухудшилось. Увеличение печени переросло в цирроз. Каждое утро меня рвало. Я не мог смотреть на еду. У меня были часты провалы в памяти и сильнейшие носовые кровотечения. По всему телу неизвестно откуда появлялись синяки. Я так ослабел, что с трудом передвигался.

Начальство сделало мне предупреждение, потом – еще одно. Дети меня избегали. Просыпаясь посреди ночи в холодному поту, дрожа от страха, я слышал, как жена тихо всхлипывает, лежа в кровати рядом со мной. Мой доктор предупредил меня, что, если я буду и дальше вести такой образ жизни, то может открыться внутреннее кровотечение, и тогда я могу умереть. Но у меня не было иного выбора. Я должен был пить.

В конце концов, прогнозы доктора сбылись. Я был в Чикаго, на съезде, и сутки напролет кутил. Внезапно меня начало рвать, а из прямой кишки потоком хлынула кровь. Потеряв надежду, я думал, что для жены, детей и всех остальных будет лучше, если я сейчас умру. Меня положили на носилки и отвезли на скорой в незнакомую больницу. Очнулся я на следующий день, с трубками в обеих руках.

Через неделю я почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы вернуться домой. Врачи сказали мне, что, если я когда-нибудь еще выпью, эта пьянка может стать последней. Я полагал, что усвоил урок. Однако в мозгу у меня все еще была путаница, и я все еще был неспособен справляться с каждодневными трудностями без помощи извне. И через пару месяцев я опять запил.

За последующие полгода у меня еще дважды открывались внутренние кровотечения, после которых я чудом

остался в живых. И каждый раз я возвращался к пьянству. Я даже тайно проносил в больницу бутылку водки, как только мне прекращали делать переливания крови. Наконец, мой доктор объявил, что больше не может нести за меня ответственность, и направил меня к психиатру, который практиковал в той же клинике. Милостью Божьей, им оказался доктор Гарри Тьебу, психиатр, который знал об алкоголизме, вероятно, больше любого другого в мире. В то время он был одним из попечителей-неалкоголиков Совета по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков.

Именно ныне покойный доктор Тьебу убедил меня обратиться за помощью в АА. Я обзавелся спонсором и начал посещать собрания, но все равно продолжал пить. А через несколько дней отправился в загородный санаторий для алкоголиков, чтобы протрезветь. Во время своего пребывания там я читал Большую Книгу и журнал «Грейпвайн» и с помощью программы АА начал медленное продвижение обратно к здоровью и здравомыслию.

По мере того, как трезвые дни превращались в трезвые месяцы, а те – в трезвые годы, на обломках моего прежнего существования начала возникать новая прекрасная жизнь. Мои отношения с женой наладились, и мы обрели такую любовь и счастье, которых не знали даже до того, как мой алкоголизм стал явным. (Больше она не плачет ночами). Наши дети подрастали, и я смог быть для них отцом, когда они больше всего в нем нуждались. Как только я снова стал надежным работником, меня повысили. Восстановив здоровье, я рьяно занялся бегом, парусным спортом и лыжами.

Все это, а также многое, многое другое мне дали АА. Но самое главное, здесь меня научили управлять трезвостью. Теперь я умею налаживать контакт с другими людьми; до АА я при этом всегда чувствовал себя неуютно, если только

мне не помогал алкоголь. Я научился разбираться с неудачами и проблемами, которые некогда заставляли меня хвататься за бутылку. Я пришел к осознанию того, что наша игра называется, скорее, не «брось пить», а «останься трезвым». Алкоголики могут завязать с выпивкой множеством других способов и во многих других местах, но именно АА предлагают нам программу, помогающую остаться трезвым.

Если так пожелает Бог, нам, членам АА, возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день. Как же нам с ней совладать? Нужно учиться, применяя Двенадцать Шагов и посещая собрания, преодолевать те проблемы, решение которых мы прежде искали в бутылке.

Например, в АА нам говорят, что мы не можем позволить себе обижаться и испытывать жалость к себе. Поэтому мы учимся избегать этих разрушительных моделей мышления. Подобным же образом мы избавляемся от чувства вины и раскаяния, выполняя Четвертый и Пятый Шаги, в которых «расчищаем завалы прошлого». Мы учимся выравнивать свои эмоциональные колебания, которые приносили нам неприятности, как в периоды взлета, так и в периоды падения.

Нас учат разграничивать свои желания (которые никогда не бывают удовлетворены) и потребности (которые всегда удовлетворяются). Мы сбрасываем со своих плеч груз прошлого, прекращаем беспокоиться о будущем, и начинаем жить в настоящем, день за днем. Нам даруется «спокойствие принять то, что мы не в силах изменить», и потому мы перестаем быть легко впадающими в гнев и чувствительными к критике.

Помимо этого, мы отказываемся от фантазий и принимаем реальность. Чем больше я пил, тем больше фантази-

ровал. Я представлял, как поквитаюсь с теми, кто меня обижал и отвергал. В уме я снова и снова прокручивал вообразаемые сцены, в которых меня волшебным образом выдергивали из бара, где я сидел, потягивая спиртное, и я мгновенно оказывался возвеличенным до позиции власти и престиж. Я жил в мире мечты. АА мягко увлекли меня за собой, чтобы я ушел от фантазий и раскрыл свои объятия навстречу реальности. И я обнаружил, что она - прекрасна! Ибо я наконец-таки стал жить в мире с самим собой. И с другими. И с Богом.

СОДЕРЖАНИЕ

Ч А С Т Ь 1 ПИОНЕРЫ АА	3
(1) АНОНИМНЫЙ АЛКОГОЛИК НОМЕР ТРИ	3
(2) БЛАГОДАРНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ	13
(3) ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СТРАДАЮТ	20
(4) НАШ ТОВАРИЩ-ЮЖАНИН	28
(5) ПОРОЧНЫЙ КРУГ	38
(6) ИСТОРИЯ ДЖИМА	51
(7) ЧЕЛОВЕК, ПОДЧИНИВШИЙ СЕБЕ СТРАХ	64
(8) ОН СЧИТАЛ СЕБЯ БЕЗНАДЕЖНЫМ	76
(9) КЛЮЧИ ОТ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО	86
Ч А С Т Ь 2 ДЛЯ НИХ ВРЕМЯ ОСТАНОВИЛОСЬ	95
(1) НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО	96
(2) СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ	105
(3) ДОМОХОЗЯЙКА, КОТОРАЯ ПИЛА ДОМА	111
(4) ЛЕКАРЬ, ИСЦЕЛИ САМОГО СЕБЯ!	117
(5) МОЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ	124
(6) УЧЕНИЦА ЖИЗНИ	135
(7) ЧЕРЕЗ РЕКУ ОТРИЦАНИЯ	144
(8) ПОТОМУ ЧТО Я – АЛКОГОЛИК	155
(9) МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ	165
(10) КАНАТОХОДЕЦ	176
(11) ОХВАЧЕННЫЙ ЧУВСТВОМ	186

(12) ПОБЕДИТЕЛЬ ЗАБИРАЕТ ВСЕ	192
(13) КТО АЛКОГОЛИК, Я?	199
(14) ВЕЧНЫЙ ПОИСК	205
(15) ПЬЯНИЦА, КАК И ВЫ	215
(16) ОТВЕТ – В ПРИНЯТИИ	224
(17) ОКНО В ВОЗМОЖНОСТЬ	238
Ч А С Т Ь 3 ОНИ ПОТЕРЯЛИ ПОЧТИ ВСЕ	249
(1) МОЯ БУТЫЛКА, МОИ ОБИДЫ И Я	249
(2) ОН ЖИЛ, ТОЛЬКО ЧТОБЫ ПИТЬ	259
(3) ТИХАЯ ГАВАНЬ	265
(4) СЛУШАЯ ВЕТЕР	271
(5) ДВАЖДЫ ОДАРЕННАЯ	282
(6) СТРОЯ НОВУЮ ЖИЗНЬ	288
(7) В ДВИЖЕНИИ	298
(8) ВИДЕНИЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	306
(9) КАНАВНАЯ БРАВАДА	312
(10) ПУСТАЯ ВНУТРИ	323
(11) ПРИЗЕМЛИВШИЙСЯ	334
(12) ЕЩЕ ОДИН ШАНС	343
(13) ПОЗДНИЙ СТАРТ	347
(14) ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБСТВА	357
(15) АА НАУЧИЛИ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ТРЕЗВОСТЬЮ ..	366