

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».