

**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 уйдите». 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.