

(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.