

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*.