

**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 бегаёт по собраниям и совсем не пьёт! 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 тащила 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.