

АА НАУЧИЛИ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ТРЕЗВОСТЬЮ

«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».

Когда я провел в АА еще совсем мало времени, один ветеран сказал мне нечто, что повлияло на всю мою дальнейшую жизнь: «АА учат нас управлять не своим пьянством, а своей трезвостью».

Полагаю, я всегда знал, что для того, чтобы управлять пьянством, нужно завязать. После своего первого знакомства со спиртным – когда мне было тринадцать, отец на Новый Год налил мне крошечный стаканчик шерри – я отправился в постель, чувствуя головокружение от перевозбуждения и клянясь себе, что больше не буду пить.

Тем не менее, поступив в колледж, я нарушил обещание. Гораздо позже, когда у меня развился полноценный алкоголизм, люди стали говорить, что мне следует бросить пить. Подобно большинству известных мне алкоголиков, я действительно в разное время бросал: один раз – самостоятельно, на десять месяцев, в другие разы – когда ложился в больницу. Завязать – штука нехитрая; трудно *оставаться* в завязке.

С этой целью я и пришел в АА – чтобы научиться управлять своей трезвостью. Именно это мне, прежде всего, и не удавалось. Потому-то я и пил.

Я вырос в Канзасе и был единственным ребенком у любящих родителей, которые выпивали только в компании. Мы часто переезжали. Фактически, я каждый год менял школу, пока не перешел в среднюю. На новом месте я всегда был новеньким – тощим и робким ребенком, – которого испы-

тывали и обижали. Как только я начинал ощущать себя «своим», мы снова переезжали.

К моменту перехода в среднюю школу я был исключительно успевающим учеником. В колледже я стал почетным студентом и редактором ежегодника. Свою первую статью одному крупному журналу я продал, еще когда учился на последнем курсе. Помимо этого, я начал выпивать на вечеринках студенческого братства и других подобных попойках.

Окончив колледж, я отправился в Нью-Йорк, чтобы сделать карьеру в журналистике. Я устроился на хорошее место в одну издательскую компанию и стал по совместительству работать и в других журналах. Меня считали в некотором роде «вундеркиндом», и я тоже начал видеть себя таким. А также начал после работы заглядывать в бары в компании старших коллег. К двадцати двум годам я пил уже ежедневно.

Затем я пошел служить во флот. Мне дали звание младшего лейтенанта, и я сочинял для адмиралов речи. Позже ушел в море, где служил офицером артиллерии. Службу окончил в чине капитан-лейтенанта. Здесь же у меня возникли первые дисциплинарные проблемы из-за пьянства, в двух разных ситуациях.

На последнем году службы я женился на прелестной, полной жизни девушке, которая наслаждалась спиртным. Встречались мы главным образом в барах и ночных клубах, когда мой корабль заходил в Нью-Йорк. Во время медового месяца у нашей кровати день и ночь имелось холодное шампанское.

Все протекало по стандартной схеме. К двадцати годам пьянство стало мешать мне жить. Меня донимали невротические страхи, бывали внезапные неконтролируемые приступы дрожи. Я читал книги для самопомощи. С жаром хва-

тался за религию. Зарекался употреблять крепкие алкогольные напитки и переключался на вино. Уставал от сладости и начинал пить пиво. Для меня в нем не доставало крепости, поэтому я стал добавлять к нему немного водки – и мое состояние еще более ухудшилось. Я начал тайком прихлебывать спиртное, когда служил для гостей барменом. Открыл для себя утренний стакан как лекарство от моего жуткого похмелья.

Подававший большие надежды «вундеркинд» их не оправдал, и моя карьера пошла на спад. Хотя у меня еще бывали проблески амбиций, теперь они принимали форму фантазий. Моя система ценностей исказилась. Носить дорогую одежду; добиться, чтобы бармены заранее знали, что мне подать, а метрдотели сами провожали меня к лучшему столику; играть по-крупному с безразличием бывалого игрока – таковы были, в моем понимании, непреходящие жизненные ценности.

В мою жизнь вошли смятение, страх и обида. Вдобавок с каждым глотком спиртного росла моя способность лгать окружающим и обманывать самого себя. В самом деле, теперь я должен был пить, чтобы жить и справляться со сложностями каждодневного существования. Когда я сталкивался с каким-либо разочарованием или крушением своих планов – а это случалось все чаще, – решением проблемы для меня неизменно был алкоголь. Я и раньше всегда был чрезмерно чувствителен к критике, а теперь – в еще большей степени. Когда меня критиковали или отчитывали, я находил убежище и утешение в бутылке.

Когда мне предстояло особенно сложное дело или светское мероприятие – например, важная деловая презентация или званый обед, – мне необходимо было подкрепиться парой стаканчиков. Однако я слишком часто перебарщивал с этим и вел себя плохо именно тогда, когда хотел выглядеть

как можно лучше! Так получилось, к примеру, на пятидесятилетнюю годовщину свадьбы родителей моей жены. По этому поводу мы устроили у себя дома грандиозный праздник, на который собралось много родственников. Несмотря на то, что жена умоляла меня не напиваться, домой я явился в неадекватном состоянии. Помню, меня вытащили из-под пианино, где я прятался со стаканом в руке, и с позором заперли в моей комнате.

Самое главное, я испытывал душевную боль из-за того, что мои достижения в жизни не дотягивали до того уровня успешности, которого я сам от себя ждал. Я вынужден был использовать алкоголь в качестве обезболивающего. Разумеется, чем больше я пил, тем более нереалистичными становились мои ожидания и тем менее успешным – мое функционирование, и разрыв между ними увеличивался. Поэтому росла и моя потребность в выпивке.

В сорок лет у меня в животе появилась большая шишка, и я боялся, что это – опухоль. Доктор сказал, что все дело в сильном увеличении печени и что мне нужно бросить пить. Я так и сделал. Я воздерживался без какой-либо посторонней помощи и без особых трудностей – не считая того, что жизнь без спиртного не доставляла мне удовольствия. Мне приходилось справляться с каждодневными проблемами самостоятельно, без своего утешителя, обезболивающего, опоры. И мне это не нравилось.

Итак, когда через десять месяцев моя печень пришла в норму, я снова взялся за старое. Сначала я начал пропускать стаканчик по особым случаям. Затем стал выпивать чаще, но внимательно следил за количеством. Вскоре я уже пьянствовал, как раньше – каждый день и целый день. Тем не менее, я лихорадочно пытался контролировать процесс. К тому же, теперь я употреблял алкоголь тайком, ведь все знали, что мне не следует этого делать. И вот, вместо того, чтобы пить в шикарных ба-

рах и клубах, я вынужден был носить в портфеле бутылку водки, забегать в общественные туалеты, и, дрожа, прихлебывать из нее, чтобы поддерживать себя в форме.

За последующие два года мое здоровье резко ухудшилось. Увеличение печени переросло в цирроз. Каждое утро меня рвало. Я не мог смотреть на еду. У меня были часты провалы в памяти и сильнейшие носовые кровотечения. По всему телу неизвестно откуда появлялись синяки. Я так ослабел, что с трудом передвигался.

Начальство сделало мне предупреждение, потом – еще одно. Дети меня избегали. Просыпаясь посреди ночи в холодному поту, дрожа от страха, я слышал, как жена тихо всхлипывает, лежа в кровати рядом со мной. Мой доктор предупредил меня, что, если я буду и дальше вести такой образ жизни, то может открыться внутреннее кровотечение, и тогда я могу умереть. Но у меня не было иного выбора. Я должен был пить.

В конце концов, прогнозы доктора сбылись. Я был в Чикаго, на съезде, и сутки напролет кутил. Внезапно меня начало рвать, а из прямой кишки потоком хлынула кровь. Потеряв надежду, я думал, что для жены, детей и всех остальных будет лучше, если я сейчас умру. Меня положили на носилки и отвезли на скорой в незнакомую больницу. Очнулся я на следующий день, с трубками в обеих руках.

Через неделю я почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы вернуться домой. Врачи сказали мне, что, если я когда-нибудь еще выпью, эта пьянка может стать последней. Я полагал, что усвоил урок. Однако в мозгу у меня все еще была путаница, и я все еще был неспособен справляться с каждодневными трудностями без помощи извне. И через пару месяцев я опять запил.

За последующие полгода у меня еще дважды открывались внутренние кровотечения, после которых я чудом

остался в живых. И каждый раз я возвращался к пьянству. Я даже тайно проносил в больницу бутылку водки, как только мне прекращали делать переливания крови. Наконец, мой доктор объявил, что больше не может нести за меня ответственность, и направил меня к психиатру, который практиковал в той же клинике. Милостью Божьей, им оказался доктор Гарри Тьебу, психиатр, который знал об алкоголизме, вероятно, больше любого другого в мире. В то время он был одним из попечителей-неалкоголиков Совета по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков.

Именно ныне покойный доктор Тьебу убедил меня обратиться за помощью в АА. Я обзавелся спонсором и начал посещать собрания, но все равно продолжал пить. А через несколько дней отправился в загородный санаторий для алкоголиков, чтобы протрезветь. Во время своего пребывания там я читал Большую Книгу и журнал «Грейпвайн» и с помощью программы АА начал медленное продвижение обратно к здоровью и здравомыслию.

По мере того, как трезвые дни превращались в трезвые месяцы, а те – в трезвые годы, на обломках моего прежнего существования начала возникать новая прекрасная жизнь. Мои отношения с женой наладились, и мы обрели такую любовь и счастье, которых не знали даже до того, как мой алкоголизм стал явным. (Больше она не плачет ночами). Наши дети подрастали, и я смог быть для них отцом, когда они больше всего в нем нуждались. Как только я снова стал надежным работником, меня повысили. Восстановив здоровье, я рьяно занялся бегом, парусным спортом и лыжами.

Все это, а также многое, многое другое мне дали АА. Но самое главное, здесь меня научили управлять трезвостью. Теперь я умею налаживать контакт с другими людьми; до АА я при этом всегда чувствовал себя неуютно, если только

мне не помогал алкоголь. Я научился разбираться с неудачами и проблемами, которые некогда заставляли меня хвататься за бутылку. Я пришел к осознанию того, что наша игра называется, скорее, не «брось пить», а «останься трезвым». Алкоголики могут завязать с выпивкой множеством других способов и во многих других местах, но именно АА предлагают нам программу, помогающую остаться трезвым.

Если так пожелает Бог, нам, членам АА, возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день. Как же нам с ней совладать? Нужно учиться, применяя Двенадцать Шагов и посещая собрания, преодолевать те проблемы, решение которых мы прежде искали в бутылке.

Например, в АА нам говорят, что мы не можем позволить себе обижаться и испытывать жалость к себе. Поэтому мы учимся избегать этих разрушительных моделей мышления. Подобным же образом мы избавляемся от чувства вины и раскаяния, выполняя Четвертый и Пятый Шаги, в которых «расчищаем завалы прошлого». Мы учимся выравнивать свои эмоциональные колебания, которые приносили нам неприятности, как в периоды взлета, так и в периоды падения.

Нас учат разграничивать свои желания (которые никогда не бывают удовлетворены) и потребности (которые всегда удовлетворяются). Мы сбрасываем со своих плеч груз прошлого, прекращаем беспокоиться о будущем, и начинаем жить в настоящем, день за днем. Нам даруется «спокойствие принять то, что мы не в силах изменить», и потому мы перестаем быть легко впадающими в гнев и чувствительными к критике.

Помимо этого, мы отказываемся от фантазий и принимаем реальность. Чем больше я пил, тем больше фантази-

ровал. Я представлял, как поквитаюсь с теми, кто меня обижал и отвергал. В уме я снова и снова прокручивал воображаемые сцены, в которых меня волшебным образом выдергивали из бара, где я сидел, потягивая спиртное, и я мгновенно оказывался возвеличенным до позиции власти и престиж. Я жил в мире мечты. АА мягко увлекли меня за собой, чтобы я ушел от фантазий и раскрыл свои объятия навстречу реальности. И я обнаружил, что она - прекрасна! Ибо я наконец-таки стал жить в мире с самим собой. И с другими. И с Богом.