

(15)

ПЬЯНИЦА, КАК И ВЫ

Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства

Обычно наши истории начинаются с повествования о том, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Что касается меня, ничего интересного не было – никаких проблем, никаких особенных событий. По крайней мере, я так считал. Только гораздо позже, когда я начал слушать других людей и их рассказы о том, что, когда и как с ними происходило, я осознал, что подобное бывало и у меня.

Моя история начинается с середины. Что случилось? Мы с семьей были у родственников, на ритуальной еврейской церемонии обрезания. После церемонии и обеда я заснул. Когда пришло время уезжать, меня разбудили. Домой мы ехали очень тихо. Моя жена и двое детей ничего не говорили. Только позже в тот день я узнал, в чем проблема.

Когда они пришли, чтобы меня разбудить, я стал очень агрессивным и напугал их. Они боялись, что я их побью. Вот в чем было дело. Я понял, что нужно что-то делать. Невестка моей жены, социальный работник, предложила нам обратиться к консультанту. Я счел это хорошей идеей. У меня безо всяких на то причин бывали приступы беспокойства. Раньше я запросто демонстрировал продукцию корпорации, на которую работал, любимым важным лицам; теперь же даже менее ответственные презентации вызывали у меня трудности.

Кроме того, для меня стало проблематичным находить техников, готовых на меня работать. Когда-то я имел возможность выбирать, потому что людям нравилось со мной сотрудничать, а мои проекты были интересными, полными новых идей. Я всегда был вспыльчивым, но теперь совершенно терял над собой контроль. Например, я мог колотить стулом по своему письменному столу.

Что было для меня самым серьезным, я размышлял о самоубийстве. У меня был настоящий план – подстроить несчастный случай, который не вызвал бы подозрения у страховой компании. Итак, в момент просветления я решил, что неплохо бы обратиться к кому-нибудь за помощью. Если я еще и не съехал с катушек, то был очень к тому близок.

Мы с женой нашли в местном агентстве, предоставляющем различные услуги еврейским семьям, социального работника-психиатра. Она беседовала с нами обоими одновременно, затем с каждым индивидуально, потом – опять вместе, и так далее. На совместных беседах мы работали над нашими межличностными отношениями. Когда же она консультировала меня в отдельности, она постоянно заговаривала об алкоголе. Не знаю, почему она это делала. Я пил, но не так много. Я никогда не упоминал об этом, разве что, может, в ответ на ее вопрос бросил: «Да, я употребляю спиртное». Проблема была не в этом, а в совсем других вещах. Как-то она задала мне ряд вопросов из одной брошюры, на которые я честно ответил. Она пришла к выводу, что я, возможно, пью слишком много, и мы посвятили обсуждению этой темы несколько бесед.

Однажды она спросила, могу ли я ограничиться пятью стаканами в день. Я сказал: «Конечно». Каково же было мое удивление, когда я обнаружил, что не могу. Это должно было стать первым намеком на ее правоту, но тогда мне это и в голову не пришло.

Затем я додумался до умного решения. Ведь у меня несколько ученых степеней, а уж человек с таким высоким интеллектом был способен решить эту проблему. Идея заключалась в том, чтобы откладывать первый стакан на возможно более позднее время, а после последнего сразу ложиться спать. Это сработало, и я сказал консультанту, что легко могу придерживаться нормы в пять стаканов в день. Однако она заявила, что, если приходится что-то контролировать, значит, оно вышло из-под контроля.

Как-то она порекомендовала мне попытаться вообще не пить один уик-энд. Я согласился. Она также посоветовала мне на это время отправить детей куда-нибудь, потому что я могу стать раздражительным.

Раньше я смотрел много ночных фильмов; это был мой способ расслабиться, пропустив несколько стаканчиков – привычка, которая появилась у меня в вечерней школе, когда я весь день работал, а ночами изучал химию. И я видел киноверсии того, что происходит с людьми, у которых проблемы с алкоголем: «Потерянный уик-энд», «Дни вина и роз» и другие. По этой причине я нервничал, опасаясь, что впаду в бешенство, потеряю самообладание и, возможно, стану агрессивным, как говорила жена. Поэтому мы собрали детей и выпивку (всю) и отвезли к родителям жены.

К моему изумлению, уик-энд прошел благополучно, и на следующей беседе я сообщил об этом своему консультанту. Она спросила: «А что насчет собрания?» Я переспросил: «Какого собрания?» Она сказала: «Собрания АА». Я удивился: «Какое еще собрание АА? Мы никогда об этом не говорили». Она напомнила, что я согласился сходить на собрание АА, и достала расписание собраний. Она объяснила разницу между открытыми и закрытыми собраниями. Я остановился на том, что, на мой взгляд, мне подходило – дискуссионной группе для мужчин. Я подумал, что там будут люди, подобные мне, и к тому же время было удобное. Первое собрание из списка было в воскресенье, а по воскресеньям я никогда не начинал никаких дел. По понедельникам я чувствовал себя слишком разбитым. По вторникам я смотрел старые фильмы, так как я их большой любитель. Итак, я решил сходить на собрание в среду.

Собрание прошло хорошо. Мы обсуждали проблему одного человека, чью анонимность нарушил его доктор. Присутствующие говорили ему разные вещи, которые мне казались бессмысленными, вроде «Живи и давай жить другим», «Не напря-

гайся», «Каждый раз – только один день», «воспользуйся Молитвой о спокойствии», «поговори со своим спонсором». Все высказывались по кругу, и, наконец, подошла моя очередь. Поскольку все называли себя алкоголиками, мне было не слишком трудно представиться и сказать: «Привет, я – алкоголик». Я посоветовал парню просто обратиться к другому доктору. Он горячо поблагодарил меня, а после собрания сказал, что так и сделает, и чтобы я пришел на следующей неделе.

Во время собрания кто-то сказал, что мы проводим слишком много времени за столами для дискуссий, в то время как нам следовало бы больше сидеть за столами для новичков. Поэтому в следующий раз я сел за стол, где говорили о Первом Шаге. Обсуждение было очень интересным. Я не считал себя «бессильным перед алкоголем», но знал, что «моя жизнь стала неуправляемой».

Однажды мы заговорили о том, когда начали пить, и я заявил, что пью всю свою жизнь. Действительно, мне впервые дали выпить на церемонии обрезания, которая обычно проводится, когда мальчику всего восемь дней. Поэтому я сказал, что все мальчики-евреи начинают пить очень рано. Мне пришлось признать, что после той церемонии мне давали только обычные молоко и сок до тех пор, пока я не стал сидеть за столом вместе со всей семьей, и тогда в каждую пятницу вечером было вино. Разумеется, некрепкое – нам давали сладкое вино и сельтерскую, и я пил немного. Мне оно не нравилось. Позже я услышал такое определение человека, выпивающего в компании: это тот, кто может пить, а может и не пить.

Когда мне было около десяти лет, мы вместе со всей родней после бар-мицвы моего двоюродного брата отправились в дом бабушки, чтобы отпраздновать событие. Там я впервые выпил по-настоящему. Все взрослые подошли к столу выпить шнапса. Там стояли бутылки с разнообразным спиртным и малюсенькие стаканчики, и каждый взял по одному, и я тоже.

Жидкость оказалась приятной – мягкой, теплой и чудесной. Мне понравилось, и я вернулся взять еще. Второй стакан был не столь чудесен – он шел не мягко, а обжигал горло.

После этого я стал пить, что, когда и где только возможно. Не много, не часто, но все равно не так, как другие десятилетние. Обсуждая Первый Шаг, мы выяснили, или они выяснили, что это было поведение, характерное для алкоголика – выпить порцию спиртного и тут же вернуться за второй. Теперь я осознаю, что ни разу в жизни не ограничивался всего одним стаканом.

Как-то раз заговорили о том, кто, сколько пил, и один парень сказал, что поглощал столько-то пива; следующий назвал количество выпиваемых им прежде рюмок; еще один упомянул смешанные напитки, о которых я и не слышал; другой признался, что выпивал столько-то пинт алкоголя, и так далее. Когда подошел мой черед, я сказал, что не знаю. «Ух ты, так много?» – удивились они. «Нет», – ответил я. Я имел в виду, что не считал. Я пил, главным образом дома, наливая некоторое количество в высокий стакан, поглощая содержимое и несколько раз повторяя процесс. «Хорошо, и сколько раз ты доливал?» – поинтересовались они. Я опять ответил, что не знаю.

Кто-то решил зайти с другого конца и спросил, сколько спиртного я покупал. Я сказал: «Ну, я каждый день заезжал в винный магазин и покупал бутылку». «Понятно», – ответил он. – «А сколько у тебя оставалось к концу недели?» Тут-то он меня и поймал. «Ничего не оставалось». Тогда он произнес: «А, парень, выпивающий по бутылке в день». Больше мне не удалось вставить ни слова – на том и порешили, несмотря на мои возражения.

Я раз в неделю посещал консультанта, и раз в неделю ходил на это собрание, и дела мои шли все лучше. Однажды я увидел, как кому-то вручали значок за то, что он продержался трезвым девяносто дней. Я решил, что мне такой не нужен.

Хотя со своего места мне его не было видно, я не собирался носить значок АА. В другой раз кому-то по тому же поводу вручили талисман, который нужно потереть на удачу, и я вознамерился заполучить такой же. Когда мои три месяца истекли, я пошел к парню, торгующему литературой, и купил эту штуку. Он сказал, что было бы хорошо, если бы мне ее презентовали публично. Я не очень-то любил привлекать к себе общее внимание, но он заявил, что это будет полезно для новичков, так как мы тем самым покажем им, что программа действительно работает. Я согласился с ним и попросил председателя стола, за которым обсуждали Первый Шаг, вручить мне этот сувенир. Тогда я думал, что ему платят за то, что он ведет собрания. (Позже я обнаружил, что ему всего лишь возмещают затраты на угощение). Итак, на следующей неделе я получил свой талисман и поблагодарил всех за то, что они наделили меня властью над алкоголем. Теперь я был сильнее алкоголя, потому что впервые за долгое время мог выбрать не употреблять его.

Пару недель спустя в той крупной компании, на которую я работал, и которая за свой счет переселила меня с семьей, произошло значительное сокращение штата, затронувшее и меня – меня уволили. А ведь я думал, что застрахован от этого. Я занимал очень важную должность, выполнял важную работу. Я был главным разработчиком новых продуктов, участвовал в совещаниях по стратегическому планированию. Я был очень расстроен. В конце концов, ко мне же возвращались прежняя высокая работоспособность и способность работать в команде, но все без толку!

Мы все еще могли пользоваться специальными службами, чтобы вести поиски работы, и мне позволили слетать на профессиональный съезд, проходящий на Юго-Западе страны.

В промежутке между потерей работы и поездкой на съезд я пришел к заключению, что, возможно, не являюсь алкоголиком, и эту теорию нужно проверить, ведь я – ученый.

И я решил поставить над собой эксперимент, когда сяду в самолет (он казался мне безопасным местом). Если, смогу выпить всего один стакан, значит, я не алкоголик – алкоголики на такое не способны. Итак, когда подошла стюардесса и спросила, не желаю ли я выпить, я сказал: «Да». Она вылила в стакан содержимое двух маленьких бутылочек («Спасибо, льда не нужно») и двинулась дальше по проходу. На обратном пути она поинтересовалась, не желаю ли я еще, и я опять сказал: «Да». Я пил весь полет – до обеда, во время него и после. Когда мы уже приближались к пункту назначения, я полез в карман за ручкой, чтобы сделать запись в книге отзывов, и нащупал какой-то предмет. Я достал его, чтобы взглянуть, что это такое, и оказалось, что это – тот самый талисман АА. Он напомнил мне, что я сейчас делаю. И у меня возникла мысль: «Надо же, а парни из моей группы были правы – я бессилён перед алкоголем». Я положил талисман обратно в карман и с того дня до сегодняшнего, хотя прошло уже около пятнадцати с половиной лет, не испытывал позыва выпить.

Когда я в следующий раз пришел на собрание, я рассказал ребятам о произошедшем. Не знаю, почему – для прежнего меня было нехарактерно признаваться в чем бы то ни было. Их волновало только одно – продолжаю ли я пить. Я сказал, что нет. Я опасался, что они заберут у меня талисман, но они лишь спросили, что я теперь собираюсь делать. У меня не было по этому поводу никаких идей, однако у них они были. Они сказали, что мне нужен спонсор, и я нашел себе спонсора. Они посоветовали мне посещать больше собраний, и я спросил: «Сколько?» Они ответили, что мне следует просто ходить на собрания в те дни, когда я мог бы выпить. Кроме того, мне сказали, что нужно идентифицировать себя с другими, а не сравнивать. Я не понял, что имеется в виду. В чем разница? Мне объяснили, что идентифика-

ция означает попытку разглядеть, в чем я схож с окружающими. Сравнение же предполагает поиск различий, который обычно сводится к выяснению, в чем я лучше других.

Как-то мы беседовали о моментах духовного пробуждения. Каждый коротко рассказал о том, что и при каких обстоятельствах с ними произошло. Когда подошла моя очередь, я сказал, что у меня еще не было подобного опыта, но я открыт для него.

Тут сразу два человека заговорили одновременно. Они попросили меня повторить то, что я им говорил о том самом полете. Я сказал: «Ну, я пил, а талисман напомнил мне о том, что я наделал. Тогда я решил, что я бессилён перед алкоголем и не могу больше пить, и потому перестал». Один парень произнес: «Ну вот. Чего же ты еще хочешь?» Я спросил: «А как же обещанная вспышка ослепительного света?» Он ответил: «Загляни в Большую Книгу. В Приложении разъясняется, что такое «резкое изменение» и «постепенное изменение», и говорится, что ослепительная вспышка бывает не у каждого». Я сказал: «А, так вот оно что — это и было мое пробуждение?» «Да», — ответили мне, — «Что же тебе еще нужно?» На самом деле я хотел испытать нечто более яркое. Мой спонсор, как он часто это делал, произнес: «Итак?» И я услышал, как мой голос ответил: «Ладно, если это оно и есть, то и так пойдет». «Итак пойдет?» — удивился он. — «Да это же больше и лучше, чем в большинстве случаев, и, что еще важнее, это сработало. Ты остановился и не стал продолжать».

Да, это действительно работало. Я остался в Сообществе Анонимных Алкоголиков на достаточно долгий срок, чтобы изучить программу и начать каждый день применять ее принципы во всех своих делах.

Последним большим препятствием для меня было закрытие собрания чтением Молитвы Всевышнему. Будучи евре-

ем, я испытывал при этом дискомфорт и потому решил обсудить этот вопрос со своим спонсором. Я пожаловался ему: «Меня беспокоит Молитва Всевышнему. Мне не нравится читать ее». Он поинтересовался: «И в чем проблема?» – «Ну как, я же – еврей, а это – не еврейская молитва». – «Хорошо, тогда читай ее на еврейском». – «Но это все равно будет Молитва Всевышнему». – «Ладно», – сказал он, – «Тогда прочти какую-нибудь другую молитву, которая тебе нравится. Твоя Высшая Сила, как бы ты ее ни называл, помогает тебе, и тебе нужно сказать ей «спасибо».

Это был для меня большой шаг; я наконец-таки начал отделять религиозный аспект своей жизни от духовной программы АА. Теперь я вижу между ними огромную разницу: религия – это ритуал, и он у каждого из нас свой, а духовность – это наше отношение к своим поступкам. Духовность – мой личный контакт с моей личной Высшей Силой, как я Ее понимаю.

Вся моя жизнь переменялась. Я нашел новую работу, потом решил ее оставить и открыл собственный бизнес. Мне удалось добиться, чтобы оба моих сына, закончив колледж, поступили в хорошие университеты. Раньше у старшего была великая страсть – во время каникул путешествовать автостопом, чтобы держаться подальше от дома; теперь он регулярно приезжает к нам и привозит с собой друзей. Младший тоже часто приезжает домой и регулярно звонит.

Моему браку больше ничто не угрожает, и мои отношения с женой сейчас лучше, чем когда-либо. А самое лучшее еще впереди. Всем этим и многим другим я обязан Сообществу и программе.