

ОТВЕТ – В ПРИНЯТИИ

Этот доктор не считал, что попался на крючок – он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недугов. Его ключом к свободе стало принятие.

Если и был кто-то, кто пришел в АА по ошибке, так это я. Мне здесь было совсем не место. Даже в самые дикие моменты мне никогда не приходило в голову, что мне может понравиться быть алкоголиком. Когда я был ребенком, моя мать не могла и представить, что я захочу стать председателем на собрании АА. Я не только не думал, что быть алкоголиком – это хорошо, но и совершенно не считал, что у меня проблемы с алкоголем! Разумеется, у меня были *проблемы*, самые разнообразные. Моя позиция была такова: «Если бы у вас были такие же проблемы, вы бы тоже пили».

Главные из них были связаны с моим браком. «Будь у вас такая же жена, вы бы тоже пили». Когда я попал в АА, мы с Макс были женаты уже двадцать восемь лет. Вначале мы жили хорошо, но с годами, по мере того, как она проходила различные стадии, характерные для родственника алкоголика, отношения ухудшались. Сначала она говорила: «Ты меня не любишь. Почему ты этого не признаешь?» Позже – «Я тебе не нравлюсь. Почему ты этого не признаешь?» А когда ее болезнь достигла крайней стадии, она кричала: «Ты ненавидишь меня! Ненавидишь! Почему ты этого не признаешь?» И я признал.

Я очень хорошо помню, как сказал ей: «В мире есть лишь один человек, чей характер я ненавижу больше, чем твой, и этот человек – я». Она немного поплакала и пошла в постель; это был единственный способ реагировать на проблемы, который у нее еще остался. Я тоже немного поплакал, а

затем налил себе еще один стакан. (Теперь нам больше не приходится так жить).

Макс дошла до этого не потому, что мне было все равно. Напротив, я, пожалуй, слишком беспокоился о ней. Я направлял ее к четверем психиатрам, один за другим, но не один из них не помог отрезвить меня. Кроме того, я водил по врачам и наших детей. Помню, однажды даже нашей собаке поставили психиатрический диагноз. Я орал на Макс: «Что ты имеешь в виду, говоря, что «собаке просто нужно больше любви»? Скажи этому тупице, кошачье-собачьему доктору, что он – не психиатр с Беверли Хиллз. Все, что я хочу знать – почему эта псина мочится мне на колени каждый раз, когда я беру ее на руки?» (С тех пор, как я присоединился к АА, собака больше ни разу не намочила мне брюки – впрочем, как и я!)

Чем сильнее я наседал на Макс, тем хуже ей становилось. Поэтому, когда все кончилось психиатрической лечебницей, я не так уж удивился. Зато я был действительно изумлен, когда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался.

Я начал пить в первые годы своей учебы в фармацевтической школе, чтобы заснуть. Проведя весь день в школе, проработав весь вечер в нашей семейной аптеке и прозанимавшись до часу или двух ночи, я не мог нормально заснуть, потому что все выученное крутилось у меня в голове. Я валялся на кровати в полусне, а утром чувствовал себя усталым и с трудом соображал. Однако я нашел выход: позанимавшись, я выпивал пару бутылок пива, прыгал в кровать, быстро засыпал и просыпался с ясной головой.

Я пил на протяжении всей своей учебы в различных заведениях и везде получал награды за отличную успеваемость. Я окончил фармацевтическую школу, аспирантуру, медицинский университет, интернатуру, прошел специализа-

цию, и, наконец, приступил к практике. И, по мере того, как я проходил через все это, я все больше пил. Но я думал, что это потому, что у меня появляется все больше обязанностей. «Если бы на вас лежала такая же ответственность, если бы вы так же нуждались во сне, как я, вы бы тоже пили».

Я предавался пьянству после работы. Я помню, как очнулся посреди ночи, обнаружил, что нахожусь на больничной парковке и одной ногой стою на земле, а второй – в машине, и не мог понять, какая из них – ведущая. Помню, как пришел в себя с телефонной трубкой в руках и осознал, что до этого встал с постели, включил свет, ответил на звонок и поговорил с пациентом. Я не знал, сказал ли я ему, чтобы он скорее приехал в больницу, а я его там встречу, или же посоветовал принять две таблетки аспирина и позвонить мне утром. С такой проблемой на уме я не мог снова заснуть, поэтому уселся перед телевизором и стал смотреть старые фильмы по ночному каналу и пить.

Чем больше проходило времени, тем короче становился мой сон под влиянием алкоголя; мне приходилось много раз за ночь выпивать, чтобы снова заснуть. Но пить по утрам я так и не начал. Напротив, в пять утра я останавливался. Если было без одной минуты пять, я снова глотал спиртного, чтобы заснуть. Если же была одна минута шестого, я вставал и мученически терпел весь день. Мне становилось все труднее вставать по утрам. Однажды я задался вопросом, что бы я сделал для пациента, который чувствовал бы себя так же паршиво. И сразу же нашел ответ: я дал бы ему что-нибудь, что придало бы ему большую энергию.

Итак, я начал принимать стимуляторы орально и вкалывать их себе. Дошло до того, что мне требовалось сорок пять миллиграмм фенамина длительного действия и сорок пять – короткого, просто чтобы выбраться утром из постели. В течение дня я принимал еще, чтобы достигнуть более высоко-

го уровня энергичности, а потом - еще, чтобы удержаться на этом уровне; когда же я перебарщивал с этим, то использовал транквилизаторы, чтобы мое состояние выровнялось. Временами стимуляторы влияли на мой слух: я не мог слушать достаточно быстро, чтобы улавливать, что говорю. Бывало, я думал: «Ну, и зачем я снова это говорю? Ведь я уже трижды повторился!» Тем не менее, я не мог уследить за своим языком.

В качестве успокоительного средства я просто обожал внутривенно применять демерол; но, вколов себе морфина, работать было трудно. После инъекции у меня непрерывно чесался нос, и потому одна рука была постоянно занята; кроме того, у меня бывали внезапные неконтролируемые позывы на рвоту. Кодеин, перкодан и транквилизаторы не имели на меня сильного действия. Однако одно время я делал себе уколы пентотала, чтобы заснуть. Эту штуку использует хирург, когда вводит вам в вену иглу и говорит: «Считайте до десяти», и вы засыпаете, не досчитав до двух. Я мгновенно проваливался в забытие, и это казалось мне восхитительным. Я считал, что не могу делать себе инъекцию, лежа в постели под взглядами детей и жены, и потому держал лекарство в сумке, сумку – в машине, а машину – в гараже. По счастью, гараж был пристроен к нашему дому. Там я вводил иглу в вену и пытался точно подсчитать, сколько нужно пентотала, чтобы он пересилил действие стимуляторов, с учетом снотворного и без учета транквилизаторов. Этого количества должно было быть как раз достаточно, чтобы я успел вытащить иглу, сорвать жгут, швырнуть его в машину, захлопнуть дверцу, добежать до спальни и плюхнуться в постель, прежде чем засну.

Судить о норме было трудно. Как-то ночью мне пришлось трижды проделать эту процедуру, чтобы поспать. После этого я, наконец, решил завязать с подобными вещес-

твами. Но для этого я вынужден был убрать их из своего дома и машины. В конце концов, я сделал то же самое с алкоголем и *всеми* таблетками. Я был неспособен отказаться от них, пока они имелись у нас. Если они были рядом, я всегда находил причину, по которой они мне необходимы - особенно таблетки. Я ни разу в жизни не принимал транквилизатор, болеутоляющее или стимулятор из-за пристрастия к ним. Я всегда их использовал, потому что у меня был симптом, который могла облегчить только эта конкретная таблетка. Таким образом, каждую из них я прописывал себе по медицинским показаниям.

Таблетки вызывают у меня не желание их проглотить, а симптомы, которые требуют принять что-нибудь, чтобы получить облегчение. Так как я был врачом и фармацевтом, выросшим в доме-аптеке, то имел лекарства ото всех недугов, а их у меня было много.

Сегодня я нахожу, что не могу работать по программе АА, когда принимаю таблетки, и не могу даже держать их в доме на самый крайний случай. Я не могу сказать: «Да будет воля Твоя» и принять таблетку. Я не могу сказать: «Я бессилён перед алкоголем, но твердый алкоголь употреблять можно». Я не могу сказать: «Бог, возможно, вернет мне здравомыслие, но, пока Он этого не сделал, я буду контролировать себя с помощью таблеток». Мне недостаточно было просто завязать с алкоголем; чтобы оставаться трезвым и чувствовать себя комфортно, мне нужно было отказаться от любых химических веществ, изменяющих сознание и настроение.

Дважды я решал весь уик-энд абсолютно ничего не принимать. И оба раза в воскресенье утром бился в конвульсиях. В каждом из случаев реакция моя была одинакова – так как предыдущим вечером я ничего не пил, значит, алкоголь здесь ни при чем. Невролог, которого я посещал, не догады-

вался спросить у меня, пью ли я, а я не догадывался сказать ему. Поэтому он не мог определить причину этих судорог и решил отправить меня в специализированную клинику. Мне показалось, что сначала мне нужна консультация. Случилось так, что я был лучшим диагностиком из известных мне тогда, и я, определенно, знал особенности своего случая лучше кого бы то ни было. Итак, я присел сам с собой и проанализировал факты, стоящие за судорогами: личностные изменения, ежедневные головные боли, ощущение надвигающейся беды, чувство приближающегося сумасшествия. И тут мне все стало ясно: у меня - опухоль мозга, я умру, и все будут меня жалеть. Рекомендованная неврологом клиника показалась мне подходящим местом, чтобы подтвердить мой диагноз.

Через девять дней тестирования меня поместили в отдельную палату с запирающейся дверью. Подумать только, туда! Именно тогда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался. Мне не нравилось находиться в палате для психбольных, и, уж конечно, не хотелось встречать здесь Рождество. Я закатил скандал, и врачи, в конце концов, согласились выписать меня, несмотря на медицинские показания. Макс взяла на себя ответственность за меня – после того, как я пообещал ей, что никогда больше не буду пить, принимать таблетки, ругаться и разговаривать с девушками. Мы сели в самолет и тут же затеяли грандиозное сражение по поводу того, буду ли я пить бесплатное спиртное. Макс выиграла; я не стал пить. Однако я также не желал ни разговаривать, ни есть! Так мы с женой и двумя дочерьми встретили Рождество восемь лет назад.

Когда мы приехали домой, я взял бутылку скотча и пошел спать. На следующий день Макс позвонила моему неврологу и сообщила ему, каково мнение психиатров из клиники. Он направил меня к местному психиатру, который

быстро решил, что меня следует поместить в психиатрическое отделение нашей больницы. Там настаивали, что меня нужно положить в палату, но я и Макс знали, что мне нужна отдельная комната. В конце концов, она спросила врачей: «Вы осознаете, что он сидит на лекарствах, которые берет в вашей больнице?» Так я получил отдельную комнату.

Во второй в моей жизни палате для психбольных время шло очень, очень медленно. Я никак не мог привыкнуть и постоянно задавал себе вопрос: «Что такой славный парень, как я, делает в этом месте?» Вдобавок, они хотели, чтобы я плел кожаные пояса! Разве я для того учился все эти годы, чтобы просто сидеть и мастерить пояса? Кроме того, я не мог разобраться, как это делается. Мне четыре раза объясняли, и мне было неудобно попросить, чтобы повторили еще раз. (Тем не менее, я рад признаться, что, совсем недолго похаживая на собрания АА, сумел сделать действительно красивую пару мокасин, а также половину сумки. В течение последующих семи лет я каждый вечер одевал эти мокасины, пока они не износились. К моему седьмому дню рождения в АА моя жена, ставшая членом Ал-Анон, преподнесла мне их в бронзированном виде. Теперь я – обладатель, возможно, самой дорогостоящей пары мокасин за всю историю человечества, и они помогают мне помнить, где я побывал).

В больнице я ухватился за идею, которой придерживался большую часть своей жизни: если я смогу контролировать внешний мир, то внутренний сам собой придет в норму. Я проводил много времени за написанием писем, записок, указаний и списков вещей для Макс, которая, помимо прочего, служила в моем офисе медсестрой. Эта писанина была призвана не дать делам застопориться, пока я заперт в своей палате. Чтобы такое проделывать, нужно быть очень больным человеком; а чтобы, как она, каждый день приходиться за новым спис-

ком, нужно быть, возможно, еще более больным. (Теперь нам больше нет нужды так жить. Макс до сих пор работает вместе со мной, но мы препоручили свою волю, жизнь и работу заботе Бога. Призвав в свидетели друг друга, мы вслух произнесли слова Третьего Шага, как рекомендует Большая Книга. Жить становится все проще и легче, потому что мы стараемся действовать в противоположность моему прежнему убеждению - заботиться о своем внутреннем мире, применяя Двенадцать Шагов, и позволять окружающему миру самому позаботиться о себе).

Однажды, пока я был в больнице, ко мне подошел мой психиатр и спросил: «Как ты отнесешься к предложению поговорить с одним человеком из АА?» Я подумал, что уже помог всем пациентам в палате, и у меня и без того много собственных проблем, чтобы еще и пытаться помочь какому-то пьянице из АА. Но по выражению лица психиатра я понял, что он будет просто счастлив, если я соглашусь. И я согласился, только чтобы его осчастливить. Однако очень скоро осознал, что это было ошибкой. Когда этот клоун из АА вприпрыжку вбежал в комнату и почти прокричал: «Меня зовут Фрэнк, и я – алкоголик, ха-ха-ха!», я почувствовал к нему настоящую жалость, ведь ему нечем похвастаться в жизни, кроме своего алкоголизма. Только позже он сказал мне, что он – адвокат.

Против собственных ожиданий, я в тот же вечер отправился вместе с ним на собрание, и начало твориться что-то странное. Психиатр, который до этого меня, по большому счету, игнорировал, теперь стал мной заметно интересоваться. Каждый день он задавал мне разнообразные вопросы о собраниях АА. Сперва я предположил, что он сам – алкоголик и заслал меня туда, чтобы узнать об этом Сообществе побольше. Но скоро стало очевидным, что вместо этого у него на уме наивная мысль: если он заставит меня посе-

тить достаточное количество собраний, пока я в больнице, то я продолжу на них ходить и после выписки. Поэтому, из одного только желания его одурачить, я попросил Фрэнка ежедневно водить меня на собрания. Тот так и делал каждый вечер, кроме пятницы, когда он отправился на свидание со своей подружкой. «Чертовски хорошая дисциплина в этой организации», - подумал я и пожаловался на Фрэнка психиатру, которого это, похоже, не смутило. Он просто договорился с другим человеком, который и стал водить меня на собрания по пятницам.

Наконец, меня выписали, и мы с Макс начали ходить на собрания самостоятельно. Я сразу увидел, что мне там ничем помочь не могут, но зато они, безусловно, помогали Макс. Мы садились позади всех и разговаривали исключительно друг с другом. Это было за год до того, как я впервые выступил на собрании. Хотя нам с самого начала понравилось, как присутствующие смеются, я слышал там много такого, что казалось мне глупым. Слово «трезвый» в моем понимании означало «пьющий, но не пьянеющий».

Когда вставал какой-нибудь крепкий, пышущий здоровьем парень и заявлял: «Я считаю день удачным, если мне удастся не пить», я думал: «Дружок, ради Бога, я могу сделать за день кучу вещей; так что же хвастаться всего-навсего тем, что не выпил!» Разумеется, в то время я все еще продолжал пить. (Сегодня для меня нет абсолютно ничего более важного, чем поддержание собственной трезвости; не выпить – это гораздо важнее любых других дел, которыми я занимаюсь каждый день).

Было похоже, что на этих собраниях только и делают, что говорят о выпивке. Это вызывало у меня жажду. Я же хотел поговорить о своих многочисленных *крупных* проблемах; пьянство же казалось мне мелкой проблемой. Тем более, я знал, что от воздержания «только сегодня» не будет никако-

го толка. Наконец, по прошествии семи месяцев, я решил попробовать. Я по сей день удивляюсь, сколь многие из моих проблем - большинство из которых, как я полагал, никак не были связаны с алкоголем - стали управляемыми или просто исчезли с тех пор, как я бросил пить.

Когда я пришел в АА, я уже покончил со всеми наркотиками и почти со всеми таблетками и несколько урезал количество употребляемого алкоголя. К началу июля я полностью исключил спиртное, а через несколько месяцев отказался от любых таблеток. Когда ушла навязчивая потребность в алкоголе, обходиться без него стало относительно легко. Однако в течение определенного времени мне было трудно воздерживаться от принятия таблетки, когда у меня наблюдался соответствующий симптом – кашель, боль, нервозность, бессонница, мышечный спазм, расстройство желудка... Но это мне удавалось все легче и легче. Сейчас я считаю, что уже использовал положенное мне количество химических веществ.

Мне значительно полегчало, когда я пришел к убеждению, что алкоголизм – болезнь, а не порок; что я пил по принуждению своего организма, хотя тогда не осознавал это; и, наконец, что трезвость не зависит от силы моей воли. Члены АА владели чем-то, что выглядело гораздо лучше того, что было у меня; но я боялся отказаться от того, что имею, в пользу нового, ведь привычное давало мне некоторое чувство защищенности.

В конце концов, ключом к решению проблемы моего алкоголизма оказалось принятие. Я провел в Сообществе семь месяцев, постепенно отказываясь от алкоголя и таблеток и считая, что программа работает не очень успешно. И, наконец, смог произнести следующее: «Ладно, Господи. Это действительно правда – я на самом деле алкоголик. Подумать только, именно я, как это ни странно, хотя я не давал на

это своего разрешения! Но это так. Так что же мне теперь делать с этим?» Когда я перестал жить в проблеме и начал жить в решении, проблема исчезла. С того момента я ни разу не чувствовал навязчивой потребности выпить.

Сегодня в принятии заключено решение *всех* моих проблем. Когда я беспокоюсь, это происходит потому, что я считаю какого-то человека, место, вещь или ситуацию – какой-то факт своей жизни – неприемлемым для себя. Я не обрету спокойствие, пока не приму этого человека, место, вещь или ситуацию как нечто, что является именно таким, каким его на данный момент предопределил Бог. В мире ничто, абсолютно ничто не случается по ошибке. Я не мог оставаться трезвым, пока не принял свой алкоголизм. Если же я не буду полностью принимать условия, которые мне ставит жизнь, я не буду счастлив. Мне нужно сосредоточиться не столько на том, что необходимо изменить в окружающем мире, сколько на том, что необходимо изменить во мне и в моем подходе к жизни.

Шекспир сказал: «Весь мир – театр, и люди в нем – актеры». Он забыл упомянуть, что я – главный критик. Я всегда обладал способностью видеть какой-нибудь изъян в любом человеке, любой ситуации. И я всегда был рад указать на него, потому что знал, что вы так же стремитесь к совершенству, как и я. АА и принятие дали мне понять, что даже в самом худшем из нас есть что-то хорошее, а в самом лучшем – что-то плохое, и что все мы – Божьи дети и имеем право находиться здесь. Когда я жалуюсь на себя самого или вас, я жалуюсь на дело рук Бога. Я заявляю, что лучше разбираюсь в жизни, чем Он.

Я много лет был уверен: самое худшее, что может случиться с таким хорошим парнем, как я – это превращение в алкоголика. Сейчас я считаю, что это – самое лучшее из всего, что когда-либо со мной случалось. Это доказывает, что я

не знаю, что для меня хорошо. А если я даже этого не знаю, значит, я не знаю, что хорошо или плохо для вас и для кого бы то ни было. Поэтому мне лучше живется, если я не даю советов, не считаю себя всезнающим, а просто принимаю жизнь такой, какая она есть сегодня – в особенности собственную жизнь, какая она есть на самом деле. До АА я судил о себе по своим намерениям, в то время как мир судил обо мне по моим действиям.

Принятие помогает мне решать и семейные проблемы. Сообщество АА словно дало мне новую пару очков. Мы с Макс женаты вот уже тридцать пять лет. До нашей свадьбы, когда она была застенчивым, худеньким подростком, я смог разглядеть в ней то, что не всегда замечали другие – красоту, очарование, веселость, приятность в общении, чувство юмора и много других прекрасных качеств. Похоже было, что, в отличие от Мидаса, чье прикосновение обращало в золото все что угодно, я обладал разумом, подобным увеличительному стеклу, который увеличивал все, на чем концентрировал свое внимание. Шли годы, и, по мере того, как я все больше думал о Макс, ее достоинства все возрастали. Мы поженились, и все ее положительные черты становились для меня все более очевидными, и мы становились все счастливее и счастливее.

Но затем, когда я начал все больше и больше пить, алкоголь, похоже, повлиял на мое зрение. Вместо того, чтобы продолжать видеть в своей жене хорошее, я начал обращать внимание на ее недостатки. И чем больше я на них сосредоточивался, тем серьезнее и многочисленнее они становились. Каждый изъян, на который я ей указывал, начинал увеличиваться в размерах. Каждый раз, когда я говорил ей, что она ничтожество, она становилась еще немного более ничтожной. Чем больше я пил, тем больше она сникала.

Позже, когда я уже был в АА, мне однажды сказали, что все дело в моих очках – в них перевернуты линзы. Слова в

Молитве о спокойствии «мужество изменить» не означали, что мне следует изменить что-то в своем браке; скорее, имелось в виду, что мне следует изменить самого себя и научиться принимать свою супругу такой, какая она есть. Сообщество АА дало мне новые очки. Теперь я снова обрел способность фокусировать свое внимание на достоинствах жены и наблюдать за тем, как они становятся все более ярко выраженными.

Я могу проделывать то же самое и по отношению к собраниям АА. Чем больше я сосредоточиваюсь на негативных моментах – поздно начали, приходится выслушивать длинные истории о пьянках, в комнате накурено, – тем хуже становится собрание. Когда же я стараюсь увидеть, что я могу привнести в него, а не вынести из него, и концентрирую внимание на положительных сторонах, а не на отрицательных, собрание становится все лучше и лучше. Когда я держу в фокусе то хорошее, что сегодня происходит, у меня бывает хороший день, а когда – плохое, то и день бывает плохим. Если я сосредоточиваюсь на проблеме, она разрастается; если же – на решении, то оно получается более эффективным.

Теперь мы с Макс стараемся больше делиться своими чувствами, а не мыслями. Раньше мы спорили из-за расхождения во мнениях, а о чувствах ведь не поспоришь. Я могу сказать ей, что ей не следует думать определенным образом, но я никак не могу лишить ее права чувствовать то, что она чувствует. Обращая больше внимания на чувства, мы гораздо лучше узнаем самих себя и друг друга.

Формировать такого рода отношения нелегко. Напротив, тяжелее всего применять программу в собственном доме, при общении с собственными детьми и с Макс. Казалось бы, в первую очередь мне следовало научиться любить свою жену и семью, а уж потом – новичков, приходящих в

АА. Но оказалось, что все наоборот. В конце концов, мне пришлось заново выполнить каждый из Двенадцати Шагов, при этом, думая конкретно о Макс – начиная с Первого, сказав «Я бессилён перед алкоголем и неспособен управлять своей семейной жизнью», и кончая Двенадцатым, в котором я попытался рассматривать ее как жертву болезни «родственник алкоголика» и относиться к ней с такой любовью, которой я одаривал бы больного новичка в АА. Когда мне это удастся, мы прекрасно ладим.

Возможно, самое полезное для меня – помнить, что мое спокойствие обратно пропорционально моим ожиданиям. Чем большего я жду от Макс и других людей, тем меньше у меня спокойствия. Когда же я снижаю планку своих ожиданий, я становлюсь спокойнее. Но тут пытаются заявить о себе мои «права», которые тоже могут понизить уровень спокойствия. Тогда мне нужно урезать и «права», и ожидания, спросив себя: «Насколько это, на самом деле, важно? Насколько это важно в сравнении с моим спокойствием и эмоциональной трезвостью?» Когда я ценю спокойствие и трезвость превыше всего, мне удастся поддерживать их на высоком уровне – по крайней мере, на какое-то время.

Сегодня принятие также является ключом к моим взаимоотношениям с Богом. Я никогда не сижу сложа руки, ожидая, что Он подскажет мне, что делать. Вместо этого я занимаюсь текущими делами, а результаты оставляю на волю Бога; какими бы они не оказались, это будет Его воля в отношении меня.

Я должен фокусировать волшебное увеличительное стекло своего разума на принятии, а не на своих ожиданиях, ибо мое спокойствие прямо пропорционально моей способности принимать. Когда я помню об этом, я вижу, что моя жизнь никогда не была столь хороша. Спасибо Тебе, Господи, за АА!