

**ОКНО В ВОЗМОЖНОСТЬ**

*Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.*

Я обрел трезвость, еще когда учился в колледже. Как-то я подслушал разговор между другим студентом-трезвенником и одной женщиной, которая жила в том городе, где я ходил в школу. Она объясняла ему, почему многие местные жители не любят студентов. Она сказала, что, согласно общепринятым представлениям, студенты высокомерны и эгоистичны, а затем рассказала следующую историю.

«Я – медсестра и работаю в отделении скорой помощи. Два года назад «скорая» посреди ночи привезла одного студента. Он напился, вышел через окно второго этажа и упал головой вниз на бетон. Его внесли, всего покрытого кровью. Голова у него распухла до размера арбуза. Но он не переставая ругал медсестер и врачей, кричал, чтобы они не смели его трогать, и угрожал, что подаст на них в суд. Без сомнения, это был самый невыносимый человек из всех, кого я когда-либо встречала».

Тут я прервал ее. «Это был я», – сказал я. – «То была моя последняя пьянка». Я шагнул из того окна, когда мне было девятнадцать.

Как же так получилось? В детстве я всегда был «славым малышом», которого любили даже матери других детей. В течение первых семнадцати лет своей жизни я был одним из лучших по успеваемости, и со мной почти не бывало неприятностей. Мне хотелось бы сказать, что это потому, что я был высокоморальным человеком; но на самом деле это в большой степени было результатом страха. Среди моих ранних воспоминаний присутствуют угрозы родителей, что они выгонят меня на улицу за малейшую провинность.

Мысль о жизни на улице для шестилетнего ребенка просто ужасна. Эти-то угрозы вкупе с частыми физическими наказаниями и заставляли меня бояться и быть послушным.

Однако, когда я подрос, я разработал план. Я решил быть покорным, пока не окончу среднюю школу; а затем я уеду в колледж, обеспечу свое будущее, изучив экономику, и никогда не вернусь домой. Сразу после своего восемнадцатого дня рождения я отбыл в колледж. Наконец-то я свободен, думал я. Но меня ждало резкое пробуждение.

Подобно многим алкоголикам, значительную часть своей жизни я чувствовал себя не таким, как другие, и мне казалось, что я не могу стать «своим». Я скрывал эти ощущения и свою низкую самооценку под маской одного из самых умных ребят в любой группе, если не наиумнейшего. Кроме того, в толпе я лицедействовал, всегда держа наготове шутку, чтобы указать на юмористическую сторону любой ситуации. Мне удалось привнести в свою жизнь много смеха.

Итак, я прибыл в колледж, полный людей, которые также всю свою жизнь возглавляли таблицу успеваемости в своих классах. Я внезапно оказался вовсе не особенным. Что было еще хуже, у многих из них было то, о чем я лишь мечтал — деньги. Моя семья была типичной семьей рабочего, которая пыталась прожить на зарплату отца. Деньги всегда были для нас важны, и для меня они ассоциировались с защищенностью, престижем и ценностью каждого человека. Мой отец любил говаривать, что единственная достойная цель в жизни — делать деньги. Находясь среди одноклассников, чьи фамилии подразумевали богатство, я испытывал стыд, стыд за свою семью, стыд за себя самого. Моя и без того хрупкая уверенность в себе рассыпалась на кусочки. Я очень боялся, что меня разоблачат. Я знал, что, если остальные поймут, кто я на самом деле, они не захотят со мной общаться, и я останусь один и буду никому не нужен.

Затем я открыл для себя алкоголь. В средней школе я несколько раз его пробовал, но в недостаточном количестве, чтобы опьянеть. Я знал, что напиться – значит перестать себя контролировать. Мой план побега требовал, чтобы мой рассудок всегда оставался ясным. Мне было слишком страшно, чтобы позволить себе потерять над собой контроль. Однако, когда я оказался в колледже, этот страх оставил меня. Поначалу, чтобы «вписаться», я притворялся, что у меня, как и у моих товарищей, за плечами богатый опыт пьянства. Но скоро я превзошел в этой области всех остальных.

Моя алкогольная карьера была короткой и разрушительной, и мой алкоголизм прогрессировал очень быстро. В первый раз я напился в октябре. К ноябрю народ уже готов был держать пари, что я не проживу без выпивки целый уикэнд. (Я выиграл спор и, чтобы отпраздновать это событие, напился в стельку). К январю я пил уже каждый день, а к апрелю к тому же начал каждый день употреблять наркотики. Как видите, мне потребовалось немного времени.

Оглядываясь на этот период, я понимаю, как верно сказано, что одно из основных различий между алкоголиками и неалкоголиками заключается в том, что неалкоголики изменяют свое поведение в соответствии со своими целями, а алкоголики – свои цели в соответствии со своим поведением. Волна спиртного унесла прочь все, что раньше было для меня важным, все мои мечты, цели, устремления. Я быстро уяснил, что не могу пить и одновременно успешно функционировать. Но это не имело значения. Я был готов забросить все, лишь бы продолжать пить. Из студента-отличника я превратился в кандидата на вылет из колледжа, из лидера класса – в отверженного. Я почти не посещал занятия и мало что читал из того, что от нас требовали. Я ни разу не принимал участие в многочисленных культурных мероприятиях, устраиваемых колледжем. Ради пьянства я отказался

от всего, что составляет смысл пребывания в колледже. Время от времени сквозь хаос, обиду и страх наружу пробивался крошечный росток гордости, и это заставляло меня посмотреть, что я сделал со своей жизнью. Но стыд был слишком велик, и я заглушал в себе эти чувства с помощью бутылок водки и ящичков пива.

Поскольку колледж был невелик, вскоре я привлек к своей персоне внимание администрации. Именно из-за этого я в первый раз согласился обратиться к консультанту. В то время как они видели в этом возможность помочь студенту, у которого неприятности, я рассматривал это как сделку. Я буду ходить на консультации, чтобы доставить им удовольствие, и они будут мне обязаны. Неудивительно, что посещение специалиста не принесло результатов. Я все так же много пил каждый день.

Около года спустя я осознал, что у меня проблемы. В зимний семестр я провалил один предмет (я редко ходил на занятия и не появился на контрольной, от результатов которой на пятьдесят процентов зависела оценка). Весенний семестр выглядел столь же уныло. Меня зачислили в класс, в котором я показался только один раз. Я не написал ни одной из необходимых работ и не пришел на экзамен в середине семестра. Все шло к тому, что меня исключат. Моя жизнь стала неуправляемой, и я знал это.

Я пошел к декану, который направлял меня к консультанту, и впервые признался самому себе и другому человеку в том, что у меня проблемы с алкоголем. Я не считал себя алкоголиком. Я даже точно не знал, что это такое. Но я понимал, что не могу контролировать свою жизнь. Декан позволил мне уйти из того класса за день до итогового экзамена, но с одним условием – что я буду лечиться. Я согласился.

Прошло несколько дней. Поскольку часть моих затруднений разрешилась, жизнь уже не казалось столь уж не-

управляемой. Напротив, я снова почувствовал себя в седле. Я поблагодарил декана за помощь, но сказал ему, что справлюсь со своей проблемой самостоятельно. И не пошел в реабилитационный центр. А через две недели шагнул из окна второго этажа.

Наорав на персонал отделения скорой помощи, я впал в беспамятство и пробыл в этом состоянии пять дней. Когда очнулся, у меня на шее была подпорка, а в глазах двоилось. Мои родители были в ярости. Меня отвезли домой. Будущее казалось мрачным. Однако расписание Бога безупречно.

Через мой колледж прошла длинная вереница пьяниц, в том числе – Доктор Боб. Как раз в то время, когда со мной произошел этот несчастный случай, администрация пыталась найти способ борьбы с алкоголизмом среди студентов и ждала возможности испытать новинку. Анонимные Алкоголики. Я стал подопытным кроликом. Мне в недвусмысленных выражениях дали понять, что никогда не примут меня обратно в колледж, если я не буду посещать собрания АА. Под этим напором я и отправился на свое первое собрание.

Оглядываясь назад, я вижу, что это было, может быть, первым здоровым решением, которое я принял по отношению к алкоголю. Кто-то сказал, что дно – это момент, когда последняя вещь, которую ты потерял, или следующая вещь, которую ты вот-вот потеряешь, для тебя важнее, чем выпивка. Эта точка у каждого – своя, и некоторые из нас умирают, так и не достигнув ее. Мне же все было ясно. Я был готов на все, чтобы вернуться в колледж.

Идя на свое первое собрание АА, я не имел ни малейшего понятия о том, что это такое. Я происхожу из большой семьи ирландцев-католиков, и несколько моих родственников были связаны с этим Сообществом. Однако АА было

для нас чем-то постыдным, вроде тюрьмы, и об этом никогда не говорили. Кроме того, я совсем ничего не знал об алкоголизме. Помню, одна моя подружка как-то сказала мне, что у ее матери проблемы с выпивкой, но она – не алкоголик. Из любопытства я спросил, в чем разница. Она объяснила: «Алкоголик – это тот, кому спиртное необходимо каждый день, даже если это лишь один стакан. А человек, у которого проблемы с выпивкой – это тот, кто не нуждается в выпивке каждый день, но, если начнет пить, то не может остановиться». Согласно этому определению, я был алкоголиком, имеющим проблемы с выпивкой.

Первое собрание удивило меня. Оно происходило в церкви, и было ничуть не похоже на то, чего я ожидал. Помещение было полно хорошо одетых, улыбающихся, счастливых людей. Никаких изодранных плащей и трехдневных щетин. Никаких подбитых глаз, хриплого кашля и трясущихся рук, а только смех. Кто-то беседовал о Боге. Я был уверен, что оказался не в том месте.

Затем одна женщина представилась и заявила, что она – алкоголик. Тогда я понял, что это все-таки собрание АА. Она заговорила о своих чувствах, о том, что неуверенность сменилась у нее уверенностью, страх – верой, обида – любовью, а отчаяние – радостью. Мне были знакомы эти чувства. Я испытывал неуверенность, страх, обиду и отчаяние. И я не мог поверить своим глазам. Передо мной был счастливый человек. Пожалуй, я уже давно не видел счастливого лица.

После собрания присутствующие приветствовали меня, раскрыв объятия, и давали мне свои телефонные номера. За собранием-дискуссией последовало собрание, на котором выступал оратор. Там на меня и снизошло первое откровение. Выступающий сказал: «Если ты – яблоко, ты можешь стать лучшим яблоком, каким ты можешь быть, но никогда

не сможешь стать апельсином». Я, разумеется, был яблоком и впервые осознал, что всю свою жизнь пытался стать апельсином. Я оглядел комнату, полную яблок, большинство из которых, если я правильно понял оратора, больше не пытались быть апельсинами.

Тем не менее, мой прогресс в АА был медленным. Я отказывался посещать собрания в других районах города и потому ходил на них только по вторникам и четвергам. После собрания мне всегда становилось лучше. Помню, когда в пятницу случалось что-нибудь неприятное, я, бывало, говорил себе: «Жалко, что сегодня не вторник и нельзя сходить на собрание». Однако, сколько бы меня не приглашали в другие группы, сколько бы не предлагали подвезти, я не соглашался.

Помимо этого, люди рекомендовали мне много других полезных вещей. Например, воздерживаться от любовных отношений. Я был молод и одинок и потому сразу же отверг эту идею. И в течение первого года кидался из одних больных отношений в другие. Мне порекомендовали найти себе спонсора. Я не имел представления, кто это такой, и был слишком горд, чтобы спросить, и к тому же был уверен, что мне не нужен никакой спонсор. В конце концов, я был умнее всех этих людей. Им, может, и нужен был некто, кто научил бы их жизни, но я, несмотря на подпорку на шее и все остальное, прекрасно управлялся сам. Мне советовали обрести Высшую Силу. Но меня нельзя было провести. Я понимал, что, говоря о Высшей Силе, они имели в виду Бога. А я знал, что Бог только и ждет, пока я покажусь ему, чтобы отомстить мне. Мне не нужно было никакого Бога.

Так, сопротивляясь всему, я провел несколько месяцев. Когда меня спрашивали, как я поживаю, я неизменно отвечал: «Прекрасно, просто прекрасно», как бы горько не плакал внутри. Затем я оказался на распутье. Я был трезв уже

около полугода, но лучше мне не становилось. Я почти каждый день размышлял о самоубийстве. Мое эмоциональное состояние колебалось между парализующим отчаянием и убийственным гневом, причем промежуток между этими крайностями часто составлял всего один момент. Я не был ни счастлив, ни весел, ни свободен. Я был несчастен и ужасно устал от этого.

Я решил, что с меня достаточно. И во вторник вечером отправился на собрание, намереваясь честно высказать все, что у меня накопилось. Но, когда я туда пришел, обнаружил, что там больше никого нет. Комната, в которой обычно собирались около двадцати человек, была пуста. Я подождал несколько минут и уже собирался уходить, когда вошел один мужчина, с которым я был едва знаком. Он предложил мне провести собрание вдвоем. Я был уверен, что это – плохая идея; но он спросил, как у меня дела, а мне только это и было нужно. Все мои боль, страх, страдания, гнев, потери, обиды и отчаяние выплеснулись наружу. В течение следующих сорока пяти минут я выговаривался на этого человека, который все кивал, улыбался и повторял: «О, да, помню эти ощущения». Это был мой первый абсолютно честный контакт с другим человеческим существом. Я, наконец, показал кому-то, каков я на самом деле, не боясь, что меня отвергнут. Тем самым я сделал нечто, призванное заставить меня чувствовать себя лучше, а не выглядеть лучше. И встретил принятие и любовь.

Когда я закончил говорить, этот мужчина сказал мне простые слова: «Тебе нет необходимости заливать все это алкоголем». Поразительная мысль! Раньше я думал, что пить меня заставляет ситуация. Если я сердился, я пил. Если я был счастлив, я пил. В тоске ли, в возбуждении ли, в приподнятом настроении ли, в депрессии ли, я все равно пил. И вот мне говорят, что, какими бы ни были обстоятельства,



мне нет нужды пить, потому что, если я буду держаться за АА, я смогу оставаться трезвым в любых условиях. Этот человек подарил мне надежду и во многих отношениях символизировал дверь, через которую я, в конце концов, вошел в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Я начал меняться. Начал молиться. Начал активно работать над Шагами. Прежде я отказывался от них, считая инструментами для менее развитых; теперь же я ухватился за них как за ступеньки лестницы к спасению. Я нашел себе спонсора и начал выполнять различные обязанности в своей группе. Правда, я не понимал, как приготовление кофе или уборка после собрания могут быть связаны с трезвостью. Но более опытные члены Сообщества говорили мне, что служение поможет мне оставаться трезвым, и я решил попробовать. И это сработало.

Моя жизнь также начала меняться. Незадолго до моей первой годовщины в АА меня приняли обратно в колледж. Снова переехав в студенческий городок, я испытывал страх. Здесь я знал только пьянство. Как мне было сохранять трезвость в подобных условиях? Ответ был прост – я с головой окунулся в АА. Меня взяли под свое крылышко очень любящие люди. У меня была возможность проделать среди студентов большую работу по Двенадцатому Шагу, и к тому моменту, когда я окончил колледж, в нем процветала своя группа АА.

Затем я поступил в юридический университет. Там я обнаружил, что местное Сообщество АА весьма отличается от того, к которому я привык. Я был уверен, что снова запью, ведь «эти люди все делают неправильно!» Мой спонсор из колледжа, зная о моей склонности везде находить изъяны, заверил меня, что, если мои новые друзья «все делают неправильно», то я обязан показать им, как следует это делать. И я принялся показывать. Движимый страхом и тщеслави-

ем, я вознамерился переделать АА по своему образу и подобию. Уверен, если бы право на членство в Сообществе зависело от того, нравишься ли ты остальным, то меня бы исключили.

Через какое-то время я позвонил своему спонсору, чтобы сообщить о своих успехах. Он перебил меня простым вопросом: «А эти люди, которые все делают неправильно, при этом остаются трезвыми?» Я вынужден был признать, что, несмотря на свои заблуждения, они трезвы. «Хорошо», – сказал он. – «Ты рассказал им, что такое АА. Теперь твоя очередь послушать их и выяснить, каким образом они сохраняют трезвость». Я последовал его совету и начал слушать. И тогда в моей душе медленно, но неуклонно стали прорезаться ростки мудрости и смирения. Я стал более восприимчивым к новому. Оказалось, что Бог участвует во всех моих делах, хотя раньше я был убежден, что справляюсь в одиночку. Когда мои глаза раскрылись настолько, что я смог разглядеть чудо, я обнаружил, что оно – прямо передо мной. И я стал развиваться, окруженный Его любовью.

Мне повезло, что во время учебы в юридическом мне выпала возможность побывать за границей. Пьянствуя, я мечтал об этом, но, когда нужно было действовать, пил. Теперь же я посетил собрания АА в дюжине различных стран и везде изумлялся тому, что наши идеи преодолевают любые языковые и культурные барьеры. У нас есть выход. Вместе мы можем жить трезво, радостно и свободно.

В моей жизни много радости. Сейчас мне тридцать три, и через месяц, даст Бог, я отпраздную свою четырнадцатую годовщину трезвости. Я окружен любящими друзьями, на которых могу положиться, а они могут положиться на меня. Я помирился со своими родителями, с которыми прежде не ладил. Моя жизнь опять наполнена смехом, который когда-то забрал алкоголь.

Вскоре после своей девятой годовщины я женился на женщине, которая меня любит. За неделю до двенадцатой годовщины у нас родился сын. Благодаря ему, я больше узнал о безусловной любви, значении чуда и простой радости, что живешь. У меня есть чудесная работа, которую я (чаще всего) очень ценю. Я активно участвую в обслуживании АА, и у меня есть как спонсор, так и несколько подспонсорных, работать с которыми – честь для меня. Все это – дары Божьи. Наслаждаясь ими, я тем самым выражаю свою благодарность за них.

Я знавал одну женщину, которая однажды плакала, дожидаясь собрания. К ней подошла пятилетняя девочка и сказала: «Вы не должны здесь плакать. Это – хорошее место. Они взяли моего папу и сделали его лучше». Именно это со мной и сделало Сообщество АА; оно взялось за меня и сделало меня лучше. И за это я ему бесконечно благодарен.