

(2)

СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ

Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!

Я не считала себя алкоголиком. Я думала, что моя проблема – в том, что я двадцать семь лет замужем за алкоголиком. Когда мой муж нашел АА, я пошла с ним на второе собрание. Я думала, что для него это чудесно, просто великолепно. Но не для меня. Потом я пошла на еще одно собрание и продолжала думать, что это чудесно – для него, не для меня.

Однажды жарким летним вечером я была на собрании группы Гринвич-Виллидж на Салливан-стрит. В доме, где уже давно проходили встречи АА, было крылечко, и после собрания я вышла на ступеньки подышать свежим воздухом. В дверях стояла миловидная юная девушка. Она спросила: «Ты одна из нас, алкоголиков?» Я ответила: «Упаси Господи, нет! Я пришла с мужем, вот он – алкоголик». Она назвала свое имя, и я сказала: «Я откуда-то тебя знаю». Оказалось, что она училась в средней школе с моей дочерью. Я спросила: «Элин, ты тоже одна из этих людей?» Она ответила: «О, да, я из АА».

Когда мы шли обратно через холл, я впервые в своей жизни призналась другому человеку: «У меня тоже проблемы с алкоголем». Она взяла меня за руку и познакомила с женщиной, которую я теперь с огромной гордостью называю своим спонсором. Эта женщина и ее муж – члены АА. Она сказала мне: «Но ведь алкоголик – твой муж, а не ты». Я ответила: «Да». Она спросила: «Сколько лет ты замужем?» Я сказала: «Двадцать семь». Она воскликнула: «Двадцать семь лет с алкоголиком! Как ты это выдержала?» Какая доб-

рая, сочувствующая душа, подумала я. То, что мне нужно. Я сказала: «Ну, я терпела, чтобы сохранить семью, и еще ради детей». Она произнесла: «Да, я знаю. Ты - просто мученица, не так ли?» Я отошла от этой женщины, скрежеща зубами и ругаясь про себя. К счастью, по пути домой я ни слова не сказала Джорджу. Но в ту ночь, пытаясь заснуть, я подумала: «Ты просто мученица, Джейн! Давай взглянем на историю твоей жизни». И, сделав это, я увидела, что я - такой же алкоголик, как и Джордж, если не хуже. Наутро я растолкала Джорджа и заявила: «Я присоединяюсь к АА». Он ответил: «О, я знал, что ты это сделаешь».

Я начала пить почти тридцать лет назад – сразу после того, как вышла замуж. Мой первый кутеж состоялся с распитием бурбона, на который, вы уж поверьте, у меня была аллергия. Мне было жутко плохо при каждой глотке. Но нужно было много развлекаться. Мой муж любил весело проводить время; я была очень молода и тоже хотела веселиться. Для этого я знала лишь один способ – пить вместе с ним.

Пьянство вызывало в моей жизни ужасные проблемы. Мне было страшно, и я решила, что никогда не буду напиваться, поэтому была осторожна и настороженна. У нас была маленькая дочка, которую я нежно любила, и это немного притормаживало развитие моего пьянства. Однако из-за каждой попойки у меня все равно бывали неприятности. Мне всегда хотелось выпить слишком много, и потому я вечно была настороже и считала количество выпитого. Если нас приглашали на официальную вечеринку, где, как я знала, все выпьют лишь по паре рюмок, я вообще не пила. Я соблюдала осторожность, так как знала, что, если выпью рюмку или две, то могу захотеть пять, шесть, семь или восемь.

Несколько лет я действительно функционировала вполне успешно. Но я не была счастлива. Я никогда не позволяла себе далеко заходить в своем пьянстве. Потом родился сын,

наш второй ребенок, и, когда он пошел в школу и стал проводить большую часть времени там, что-то случилось со мной. Я начала по-настоящему сильно пить.

Я никогда не ложилась в больницу, не теряла работу не попадала в тюрьму. И, в отличие от многих других, никогда не пила по утрам. Мне хотелось глотнуть спиртного, но было страшно, потому что я не хотела становиться пьяницей. И, хотя я все равно ею стала, я до смерти боялась выпить пресловутую утреннюю рюмку. Когда днем я ходила играть в бридж, меня много раз обвиняли в этом, но я на самом деле никогда не опохмелялась. На меня все еще действовало выпитое прошлой ночью.

Я по всем статьям должна была потерять мужа; думаю, мы не расстались только благодаря тому, что он тоже был алкоголиком. Никто другой не остался бы со мной. Многие женщины, достигшие в своем пьянстве той же стадии, что и я, потеряли своих мужей, детей, дом и все, что им было дорого. Мне же во многих отношениях очень повезло. Потеряла я другую важную вещь – самоуважение. Я чувствовала, как в мою жизнь входит страх. Я не могла общаться с другими людьми. Я не могла прямо смотреть им в глаза, хотя всегда сохраняла самообладание и держалась вызывающе. Чтобы выбраться из многих затруднений, я нагло лгала.

Тем не менее, я чувствовала, как в мою жизнь входит страх, и не могла ничего с этим поделать. Дошло до того, что я часто стала прятаться, не отвечать на телефонные звонки и стараться как можно больше времени проводить наедине с собой. Я заметила, что избегаю общения со всеми своими светскими приятелями, кроме членов моего бридж-клуба. Я не могла поддерживать отношения с остальными своими друзьями и не ходила ни к кому в гости, если только хозяин не пил так же сильно, как и я. Мне никогда не приходило в голову, что проблема – в первой рюм-

ке. Я думала, что начинаю сходить с ума, когда понимаю, что не могу перестать пить. Это меня ужасно пугало.

Джордж много раз пытался завязать. Если бы я искренне стремилась получить то, чего, на мой взгляд, мне хотелось больше всего на свете – трезвого мужа и счастливую и довольную семью, – я бы старалась бросить пить вместе с ним. Правда, я пробовала это сделать и не пила день или два, но потом всегда случалось что-то, что выбивало меня из колеи. Достаточно было какой-нибудь глупости – неровно лежащего коврика или любой другой мелочи, которая, по моему мнению, была не в порядке, – и вот я уже снова пила. При этом украдкой. У меня по всему дому были припрятаны бутылки. Я думала, что дети не знают об этом, но потом обнаружила, что они знали. Удивительно, как мы уверены, что всех одурачили, когда пьем.

Я дошла до такого состояния, что не могла зайти домой, не выпив. Меня больше не волновало, пьет ли Джордж или нет. Алкоголь был мне необходим. Иногда я лежала на полу в ванной, чувствуя себя отвратительно и желая умереть, и молила Бога, как и всегда, когда напивалась: «Дорогой Господь, помоги мне в этот раз, и я больше не буду». А потом говорила: «Боже, не обращай на меня внимания. Ты знаешь, что завтра я сделаю то же самое».

Я искала разные предлоги, чтобы сбить Джорджа с пути трезвости. Мне так надоело пить в одиночку и одной нести на себе груз вины, что я подстрекала его к возобновлению пьянства. А потом нападала на него из-за того, что он опять пьет! И снова запускалась та же карусель. А он, бедняжка, не знал, что происходит. Бывало, он находил одну из моих бутылок и удивлялся, как мог забыть о ней. Я и сама не помнила всех своих тайников.

Мы в АА всего несколько лет, но теперь мы пытаемся наверстать упущенное время. Двадцать семь лет неразберихи

— вот чем была моя предыдущая семейная жизнь. Сейчас картина совсем иная. У нас появились вера друг в друга, доверие друг к другу и понимание. Мы обрели их в АА. Там я очень многое узнала. Изменился мой образ мыслей по отношению ко всему, что я делаю. Я не могу позволить себе обижаться на кого бы то ни было, ведь обиды создают еще одного пьяницу. Я должна жить и давать жить другим. И «думать» — это важное слово значит для меня так много. Моя жизнь всегда состояла из действий и реакций. Я никогда не останавливалась, чтобы подумать. Мне было просто наплевать и на саму себя, и на всех остальных.

Я стараюсь жить по нашей программе так, как мне рекомендовали — каждый раз по одному дню. Сегодняшний день я стремлюсь прожить так, чтобы завтра, когда я проснусь, мне не было стыдно. В былые дни я ненавидела просыпаться и оглядываться на прошедшую ночь. Наутро я не могла о ней вспоминать. Если бы я не представляла себе что-нибудь приятное, что должно было случиться в тот день, я бы совсем не захотела вылезать из постели. Это действительно была не жизнь. Теперь я испытываю глубокую благодарность не только за свою трезвость, которую день за днем стараюсь сохранять, но и за способность помогать другим людям. Я никогда не думала, что смогу быть полезной кому-нибудь, кроме мужа, детей и, может, нескольких друзей. Однако в АА мне показали, что я могу помочь другим алкоголикам.

Многие из моих соседей находили время для того, чтобы поработать волонтерами. Особенно выделялась одна женщина, и каждое утро я наблюдала из своего окна, как она честно ходит в ближайшую больницу. Однажды, встретив ее на улице, я заинтересовалась: «Какую именно работу ты выполняешь?» Она объяснила; это было несложно, и я легко могла бы это делать. Она спросила: «А почему ты этим не

занимаешься?» Я ответила, что я бы с удовольствием. Она сказала: «Если хочешь, я запишу тебя добровольцем, даже если ты можешь посвятить этому лишь день или два». Но я подумала: «Стоп, а как я буду себя чувствовать в следующий вторник? Или в пятницу, если запишусь на пятницу? Или утром в субботу?» Я не могла этого знать. Я боялась планировать даже один день. Я никогда не могла быть уверена, что у меня будут ясная голова и руки, готовые к работе. Поэтому я так и не стала волонтером. И чувствовала себя изможденной и разбитой. Разумеется, у меня были и время, и физическая способность, но я никогда ничего не делала.

Сейчас я пытаюсь каждый день исправлять все те эгоистичные, бездумные и глупые поступки, которые совершала в период пьянства. И, надеюсь, никогда не забуду, что надо быть благодарной.