

(5)

## ДВАЖДЫ ОДАРЕННАЯ

*Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.*

Сегодня – воскресенье, мой любимый день недели. Обычно он протекает спокойно, и у меня всегда появляется это восхитительно простое чувство – как чудесно быть живой! Я счастлива, признаться, что без этого чувства у меня проходят очень немногие дни.

В былые времена воскресенье бывало очень бурным. Былые времена – так я называю дни своего пьянства. Это был последний выходной день, венчавший несколько дней гуляний с друзьями. Я не ходила никуда, кроме вечеринок; а если для таковой не подворачивалось повода, я придумывала его и приносила вечеринку с собой. Я не могу припомнить такого времени своей жизни, когда в ней не было бы выпивки. Даже когда я была еще мала и сама не пила, спиртное всегда было рядом. Что я помню, так это тот период в начале своей алкогольной карьеры, когда я думала, что я – не алкоголик и никогда им не стану; у меня были собственные четкие представления о том, как живут алкоголики. Тогда я была подростком и считала, что просто развлекаюсь и вполне способна контролировать процесс. К моменту достижения мной возраста, с которого употребление спиртного допускается законом, я уже определенно переросла этап выпивки в компании по выходным, и воскресенье стало первым днем недели, которая вскоре превратилась в неделю каждодневного пьянства.

В начальный период моей взрослости алкоголь был для меня способом общения с людьми. Я не знала никого, кто бы ни пил, и все мои интересы, дружеские отношения и бо-

лее интимные связи целиком и полностью вращались вокруг алкоголя. С годами я с виду повзрослела, но это был не более чем внешний фасад. На самом деле я была зрелой лишь в физиологическом смысле. Со стороны казалось, что со мной все в порядке. Я знала, что пью много, но так поступали и все остальные. Зато я вела себя вполне адекватно, и мне, по счастливой случайности, удавалось не попадать в передряги, не считая нескольких случаев. Когда я оглядываюсь назад, картина моей жизни до обретения трезвости напоминает длинную вереницу незаконченных дел. Со временем я забросила все, что было для меня важным: колледж, стремление к карьерному росту, отношения — по крайней мере, те, которые требовали хоть каких-нибудь усилий.

Затем кое-что стало меняться. За несколько лет до того, как я наконец-то бросила пить, мое тело начало подавать мне сигналы, что, если я буду продолжать в том же духе, моя жизнь, возможно, не будет столь же беззаботной, как до сей поры. У меня начались боли в животе, и я обратилась к врачу. Когда он поинтересовался, много ли спиртного я употребляю, я скрыла тот факт, что злоупотребляю им. У меня взяли анализы, но диагноза так и не поставили. Доктор порекомендовал мне соблюдать диету, не увлекаться алкоголем и дал ряд других разумных советов. Я была еще молода и посчитала, что, если я дам своему телу передохнуть, снизив объем поглощаемой выпивки, то это позволит мне снова вернуться к прежним привычкам. За последующие несколько лет мне не раз становилось плохо, а мое пьянство, в котором я не видела корня проблемы, продолжало усугубляться. Когда стало появляться все больше тревожных симптомов, я, наконец, вынуждена была призадуматься о том, что, возможно, именно алкоголь является причиной моих проблем со здоровьем. Бывали мгновения, когда я

осознавала, что в будущем мне, вероятно, придется завязать с выпивкой. Тогда мной овладевал страх, и у меня возникало много вопросов. Как я буду жить? Что буду делать со своей жизнью? Отсутствие в ней выпивки, разумеется, будет означать, что я не смогу веселиться и развлекаться.

До того момента, когда я поняла, что, возможно, должна буду отказаться от спиртного, я считала себя абсолютно счастливым человеком. У меня была прекрасная жизнь, отличная работа, хороший дом, машина, друзья и все, что мне было нужно. У меня возникали мысли обратиться куда-нибудь, чтобы мне помогли бросить пить, но они были мимолетными и никогда не перерастали в реальные действия. Мое здоровье, наконец, стало серьезно ухудшаться. Часто я не могла выбраться из постели даже для того, чтобы пойти на работу. Регулярно появлялись новые, незнакомые проблемы. Я вознамерилась расстаться с бутылкой, но делать это в одиночку было чудовищно тяжело. В периоды воздержания я чувствовала себя очень слабой и больной. Затем снова начинала пить и не могла контролировать этот процесс. Тогда я уединялась и пьянствовала; эти мои последние запои заканчивались трясучкой, позывами на рвоту и даже галлюцинациями. Я была напугана, страдала и ощущала себя так, будто я абсолютно одна в целом мире.

По воле обстоятельств я попала к новому доктору. Я вынуждена была обратиться в больницу, так как снова почувствовала себя ужасно плохо и не могла работать. Живот у меня раздулся, а лодыжки из-за задержки жидкости в организме распухли так, что увеличились почти вдвое. Разлитие желчи вызвало пожелтение белков глаз. Все мое тело было покрыто тонкими, прерывистыми кровеносными сосудами. Кожа чесалась и приобрела странный зеленовато-серый вид. У меня было явное разжижение крови, потому что при

легчайшем ушибе появлялся страшный синяк, а малейшая царапина очень долго кровоточила. На моем лице и руках появились темные пятна, у меня начали выпадать волосы. Поскольку у меня совсем не было аппетита, я была очень слаба и жутко изнурена. Новый доктор лишь взглянул на меня и на результаты анализа крови и сразу же спросил, пью ли я. Я сказала, что раньше пила, но уже достаточно давно воздерживаюсь от спиртного. Это было вопиющей ложью.

В действительности мне удавалось обманывать лишь саму себя. Доктор объяснил, что у меня – цирроз печени. Он сказал, что трудно определить, насколько далеко зашла болезнь, но, судя по симптомам и результатам анализов, случай, похоже, запущенный. Картина, которую он мне обрисовал, была очень мрачной. По мере развития болезни я буду чувствовать себя все хуже и становиться все слабее. Затем последует медленный и болезненный прогресс, который обычно заканчивается смертельным кровоизлиянием в желудок либо комой и смертью. Высказав свои прогнозы, доктор направил меня в специализированную клинику, где занимаются трансплантацией печени.

На консультации врачи клиники дали мне понять, что, если я хочу жить, я должна буду доказать, что больше не буду употреблять алкоголь. Тогда мне было тридцать семь лет, и я была относительно молода для того, что происходило с моим организмом. Внезапно мне стало очень страшно за свою жизнь, и я почувствовала отчаяние.

Я посещала собрания АА и до этого, однако слова врачей каким-то образом, наконец, несколько расчистили мне дорогу. В тот же вечер я снова пошла на собрание, но теперь гораздо больше из того, что там говорилось, проникло через мои уши в голову, а затем – и в сердце. Члены Сообщества Анонимных Алкоголиков преподнесли мне дар – дар жизни. Я преисполнилась готовности и после нескольких не-



дель, на протяжении которых просто присутствовала на собраниях, начала верить, что программа может помочь и мне. Следующие полгода я каждый день ходила на собрания - по меньшей мере, на одно, а иногда - на два или три. Я нашла замечательного, терпеливого спонсора, который помогал мне работать над Шагами и применять принципы программы на практике.

Эти шесть месяцев были моим испытательным сроком. В клинике у меня не реже раза в неделю брали кровь на анализ, чтобы убедиться, что я не пью. Я также еженедельно посещала психиатра клиники. На некоторых из этих консультаций присутствовали мои родные. Кроме того, мой психиатр поддерживал контакт с моим спонсором. Другим обязательным условием, которое мне поставили врачи, было прохождение курса психотерапии у специалиста – в индивидуальном порядке или с группой. Туда я бы тоже сама не пошла, однако это оказало большое положительное влияние на мою жизнь. Во время испытательного периода врачи хотели получить доказательства того, что я делаю все возможное, чтобы обеспечить собственную долговременную трезвость. По истечении полугода меня официально внесли в список пациентов, ожидающих пересадки печени.

К этому моменту я стала чувствовать себя очень плохо. Моя печень отказывалась работать, а официальное ожидание только началось. Я не знала, сколько времени пройдет, прежде чем найдется подходящий мне орган, и когда подойдет моя очередь. Иногда я негодовала по поводу процедуры отбора, проверок, пристального наблюдения за моими успехами в АА и ожидания, казавшегося бесконечным. Избавиться от этой обиды я смогла, вне всякого сомнения, только благодаря Анонимным Алкоголикам. В Сообществе я в изобилии нашла мир и покой. Еще через полгода я получила второй шанс, и мне во второй раз подарили жизнь.

Операция прошла очень успешно, не было осложнений и в восстановительный период.

Прошли годы. Анализируя прошлое с позиций обретенного ныне здравого смысла, я понимаю, что не смогла бы достичь таких результатов более легким путем. Добровольно я бы не прекратила движение к той пропасти, в которую катилась моя жизнь. Чтобы увидеть, какое разрушительное влияние оказывает алкоголь на все сферы моей жизни, мне потребовалось столкнуться нос к носу с жестокой реальностью. Мне необходимо было, чтобы меня принудили к принятию и смирению.

Моя физическая оболочка претерпела изменения; однако главная трансформация, произошедшая со мной, имеет духовный характер. На смену безнадежности пришли неиссякаемая надежда и искренняя вера. Анонимные Алкоголики – это гавань, в которой моя Высшая Сила посылает мне изумительные откровения, если я открыта к восприятию нового, а мой разум достаточно спокоен. Я нахожу радость в повседневной жизни, в ощущении собственной полезности людям, просто в существовании. Я обрела Сообщество, полное чудесных людей, и для меня сбылись все обещания Большой Книги. Все те вещи, значение которых я познала благодаря опыту, Большой Книге и своим товарищам по АА – терпение, принятие, честность, смирение и подлинная вера в Силу, превышающую мою собственную – это инструменты, которыми я сегодня пользуюсь, чтобы жить своей жизнью, этой бесценной жизнью.

Теперь моя жизнь наполнена большими и маленькими чудесами, ни одно из которых не произошло бы, если бы я не вошла в двери Сообщества Анонимных Алкоголиков.