

(5)

МОЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ

АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.

Я вошла в дверь Сообщества Анонимных Алкоголиков в возрасте семнадцати лет, представляя собой ходячее противоречие. Внешне я выглядела бунтующим тинэйджером, безгранично самоуверенным. Внутри же я была истерзана, истекала кровью и не хотела жить. Моя поступь выражала уверенность, которой я не чувствовала. Одетая я была, как крутой уличный парень, с которым вы предпочли бы не связываться. В душе же я дрожала от страха при мысли, что кто-нибудь сможет сквозь мои заградительные укрепления разглядеть настоящую меня.

Если бы люди увидели, кто я на самом деле, они бы с отращением отвернулись или же воспользовались бы моими многочисленными слабостями, чтобы меня уничтожить. Я была убеждена, что, так или иначе, буду испытывать боль. Я не могла этого допустить и потому прятала свое истинное лицо за стеной суровости. Для меня до сих пор остается загадкой, как я попала в Сообщество.

Я выросла в любящей семье среднего достатка. У нас бывали и проблемы, а у какой семьи их нет? Но не было никакой агрессии – ни вербальной, ни физической, – и ни в коем случае нельзя сказать, что мои родители не сделали для меня всего, что могли. Мои дедушки были алкоголиками, и меня воспитывали на историях о том, как это пагубное пристрастие разрушило их жизни и жизни их близких. Нет уж, я не хотела становиться алкоголиком.

В ранний подростковый период меня начало беспокоить ощущение, что я не вписываюсь в общество. До этого момента я игнорировала тот факт, что не являюсь в толпе од-

ной из «своих». Я думала, что, если буду достаточно стараться, то рано или поздно впишусь. В четырнадцать лет я оставила эти попытки. Скоро я обнаружила, какое утешение дает спиртное. Говоря себе, что я буду осторожнее, чем мои несчастные дедушки, я вознамерилась улучшить свою жизнь.

Алкоголь освобождал меня от стесняющего дыхание страха, чувства собственной неадекватности и надоедливых голосов в голове, которые ныли, что я никогда не буду «соответствовать». Когда я пила, все это исчезало. Бутылка была моим другом, компаньоном, карманным отпуском. Всегда, когда жизнь становилась чересчур напряженной, выпивка сглаживала остроту проблемы или на какое-то время совсем стирала ее из моего сознания.

Моей целью стали провалы в памяти. Это, возможно, звучит странным, но они никогда меня не пугали. Порядок моей жизни определяли школа и дом. Когда у меня случались провалы, остаток дня я просто продолжала функционировать на автопилоте. Меня весьма привлекала мысль пройти через свой подростковый период, не сохранив о них ни единого воспоминания.

Я собиралась игнорировать не всю жизнь, а только детские годы. Всем заправляли взрослые. Они устанавливали все правила. А я была всего лишь сосунком. Мне бы только продержаться до восемнадцати лет, и моя жизнь перевернется. В то время я и не представляла, насколько правдивыми окажутся эти слова.

С головой окунувшись в остатки субкультуры шестидесятых годов, я превзошла принцип «веселись, пока тебя не начнет рвать». Мне нравилось пить, нравился эффект алкоголя, но совсем не хотелось, чтобы меня рвало. Скоро я открыла, что существуют другие вещества, употребление которых помогает «контролировать» процесс питания. Немнож-

ко того или другого, и вот я уже могу лелеять выпитое весь вечер. Тогда я хорошо проводила время, и меня не рвало.

Я очень быстро добилась успехов в общении с людьми — по крайней мере, на мой взгляд. У меня появилась компания приятелей для гуляния. Мы занимались очень увлекательными вещами. Отлынивание от учебы, скитания по дорогам, выпивка — все это было частью новой жизни. Какое-то время я чувствовала себя просто потрясающе. Вызовы в кабинет директора, неприятности с полицией — такие эпизоды, которых я раньше стыдилась бы, превратились в знаки отличия. Моя способность проходить через подобные ситуации, не выдавая никакой информации и не теряя присутствия духа, принесла мне уважение и доверие товарищей.

Со стороны я казалась девушкой, которая вполне довольна собой. Однако эти поступки — в глубине души я знала, что они плохие — постепенно стали прогрызать во мне дыры. Моей первой реакцией было начать пить еще больше. Результат не оправдал моих ожиданий. Я продолжала увеличивать дозу спиртного, но желаемого эффекта не было. Провалы в памяти стали редкими и случались через большие промежутки времени. Сколько бы я ни выпивала, с какими бы веществами не сочетала алкоголь — ничто не приносило мне облегчения, которого я искала.

Что касается моей жизни дома, она разрушалась вокруг меня. Что бы я ни делала, это заставляло мою мать плакать. В школе изыскивали способы избавиться от меня. Заместитель директора счел нужным разъяснить мне свою позицию в конкретных выражениях: «Возьмись за ум, или вылетишь отсюда. Навсегда».

С того момента, как я начала употреблять спиртное, прошло едва ли два года, а я уже все быстрее и быстрее опускалась на дно. Это было болезненно. Понимая, что нужно окончить школу, я изменила свой образ жизни, чтобы меня

оттуда не вышвырнули, и лишь наблюдала, как мои друзья продолжают веселиться. Мной овладела депрессия, окутав все вокруг серой пеленой. Мне больше нельзя было прогуливать школу; мой парень приехал из учебного лагеря новобранцев с другой девушкой; моя мама продолжала плакать, и во всем этом была виновна я.

Я несколько раз пыталась покончить с собой, но, благодаря Богу, безуспешно. Тогда я решила, что, поскольку больше не получаю удовольствия, то перестану пить и принимать что-либо. Зачем тратить хорошую выпивку, если в опьянении тебе так же плохо, как и в трезвости? Я не надеялась, что мне станет лучше, когда я брошу пить. Я просто не хотела зря тратить выпивку.

Мне и в голову не приходило, что я не могу остановиться. Каждый день я изобретала какой-нибудь новый способ оставаться трезвой. Если я надену эту блузку, то не буду пить. Если я буду с этим человеком или в этом месте, я не буду пить. Однако такой метод не работал. Каждое утро я просыпалась, полная новой решимости сохранять трезвость. К полудню же я, за редкими исключениями, была в таком состоянии, что не могла выговорить собственного имени.

Голоса в моей голове становились все более злобными. Каждый раз, когда очередная попытка проваливалась, они говорили: «Вот видишь, ты снова потерпела поражение. А ты ведь знала, что тебе не полегчает. Ты – неудачница. Тебе никогда не добиться успеха. Так зачем пытаться? Просто пей, пока не умрешь».

В те редкие дни, когда мне удавалось продержаться за полдень, находилось мало людей, достаточно храбрых, чтобы подойти ко мне ближе, чем на сотню ярдов. В трезвом виде я была неприятной личностью. Я была сердита и напугана и хотела, чтобы другие чувствовали себя так же ужасно, как и

я. Бывали случаи, когда мне навязывали выпивку: «На вот, выпей это; может быть, тогда с тобой будет полегче». Сначала я всегда говорила в ответ какую-нибудь гадость, а потом брала то, что мне предлагали. Ближе к концу я каждую ночь молилась Богу, чтобы он забрал меня во сне, а утром проклинала Его за то, что он позволил мне жить.

Я не собиралась обращаться в АА. Если кто-то осмеливался предположить, что я, возможно, пью слишком много, я смеялась этому человеку в лицо. Я ведь пью не больше, чем мои друзья. Я никогда не напиваюсь, когда не хочу этого – и неважно, что я всегда этого хотела. Я не могу быть алкоголиком. Я слишком молода. Моя проблема – это сама жизнь, а также другие вещества. Мне бы только взять ситуацию под контроль, и я смогу пить.

Я пошла работать официанткой в местной блинной. Мы работали допоздна, и потому наша клиентура была разнообразной. Приходило и несколько членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Мне не нравилось их обслуживать. На деле, они заставляли меня пить. Им было трудно угодить, они были шумными, переходили от стола к столу, а чаевых давали немного. Прежде чем мне дали выходной, я шесть недель непрерывно обслуживала эту компанию.

Теперь я пришла к выводу, что моя проблема заключается в моем сумасшествии. То, что произошло в мой выходной, подтвердило эту догадку: я заскучала по этой пестрой шайке, которая больше месяца отравляла мне существование. Мне не хватало их смеха и радостных улыбок. Поэтому я пошла выпить с ними кофе.

Благодаря цепи событий, о которых я предпочитаю думать как о промысле моей Высшей Силы, они убедили меня сходить на их собрание. Мне сказали, что это будет специальное открытое собрание, посвященное годовщине АА, то есть на нем может присутствовать любой. Я подумала: «А

кому это навредит? Я ведь обслуживаю этих людей; возможно, это поможет мне лучше их понять».

В условленный вечер я пришла, но оказалось, что праздничное собрание будет на следующей неделе. Однако они проголосовали и решили, что я могу остаться. Я была шокирована и смущена. Неужели эти люди хотят, чтобы я находилась среди них? Мне было трудно переварить этот факт. Я осталась и слушала их, дав им понять, что у меня нет никакой проблемы.

На следующей неделе я посетила праздничное собрание, не намереваясь больше туда ходить. Я ведь не была алкоголиком. У меня были другие проблемы, которые требовали внимания к себе; когда я с ними справлюсь, со мной все будет нормально. Через неделю один приятель, который признавал себя алкоголиком, спросил меня, пойду ли я на собрание. Мой мозг лихорадочно заработал. Если он думает, что мне нужно идти, возможно, мне действительно нужно. Но я все равно не алкоголик.

Я сходила на собрание и решила, что моя проблема – в таблетках. Начиная с того вечера, я полностью от них отказалась. В результате – резкое усугубление пьянства. Я знала, что так не пойдет. Однажды, когда я ночью приплелась домой, до меня дошло, что, если я на какое-то время перестану пить, мне, может быть, удастся наладить свою жизнь, и тогда я снова смогу пить.

Мне потребовалось около трех месяцев, чтобы осознать, что моя проблема – это я сама, а пьянство делает ее гораздо более серьезной. Другие вещества были всего-навсего инструментами, позволяющими контролировать процесс питья. Если бы у меня был выбор, я бы, не раздумывая, выбрала спиртное. Разгневана – это самое мягкое слово, какое можно подобрать, чтобы описать мое состояние, когда я была вынуждена признать себя алкоголиком.

Несмотря на то, что я была благодарна за то, что я – не сумасшедшая, как предполагала сначала, я чувствовала себя обманутой. Всем тем людям, которые приходили на собрания Анонимных Алкоголиков, было даровано гораздо больше лет питья, чем мне. Так нечестно! Кто-то заметил мне, что жизнь редко бывает справедливой. Это меня не порадовало. Но продолжать пьянствовать – это больше был не вариант.

Девяносто дней в трезвости достаточно прояснили мое сознание, чтобы я увидела, что достигла своего дна. Если бы я снова начала пить, было бы лишь вопросом времени, когда случится одно из двух: мне удастся совершить самоубийство, или же я стану жить подобно живому мертвецу. Последних я видела и предпочла бы этому настоящую смерть.

Дойдя до этой точки, я сдалась. Я признала, что я – алкоголик, не имея ни малейшего понятия, что с этим делать. Многие из окружающих хотели, чтобы я прошла лечение, но я сопротивлялась. Я не хотела, чтобы ребята в школе узнали, что со мной происходит. Если я лягу в клинику, через неделю все будут в курсе. Что еще более важно, я боялась. Я опасалась, что в лечебном центре меня обследуют и скажут: «Ты – не алкоголик. Ты просто сумасшедшая». Мое сердце знало, что это не правда, но голова говорила несколько более убедительно. Меня ужасала мысль о расставании с АА. Сообщество было моим якорем в море замешательства. Я сразу же отметала все, что могло представлять угрозу моему чувству безопасности. Я ничего не имела против лечебных центров – ни тогда, ни сейчас. Я просто не хотела туда и потому отказалась.

Тем не менее, я оставалась трезвой. Одно лето, проведенное с людьми, которые наслаждались жизнью, сохраняя трезвость – вот все, что потребовалось, чтобы трезвость ста-

ла для меня желаннее алкоголя. Я не могу сказать, что делала все, что мне говорили, когда и как мне говорили, потому что это не так. Подобно большинству новичков, я вознамерилась найти более легкий и удобный путь. Как и говорит Большая Книга, это мне не удалось.

Не найдя такого пути, я взялась за поиски человека с волшебной палочкой, одного конкретного члена АА, который сразу же сделал бы меня лучше. Этот план также потерпел крах, и я, наконец, осознала, что, если я хочу жить, как другие в Сообществе, то мне необходимо делать то же, что и они. Никто не заставлял меня пить, и оставаться трезвой меня тоже никто не будет заставлять. Эта программа — для тех, кто хочет ею пользоваться, а не для тех, кому она нужна.

Если бы все, кто нуждается в помощи АА, пришли в Сообщество, оно бы колоссально разрослось. К несчастью, большинство таких людей никогда не переступают наш порог. Я считаю, что мне повезло. Не только потому, что я обрела АА в столь юном возрасте; я счастлива, что это вообще случилось. Мой подход к употреблению спиртного довел меня до критической точки, которая описана в Большой Книге, гораздо быстрее, чем кто-либо мог бы вообразить.

Я убеждена, что, если бы продолжала двигаться своим курсом, то долго бы не прожила. Не думаю, что я была умнее других, как мне часто говорят пришедшие в Сообщество в более позднем возрасте. Просто мое время настало, мне выпал шанс на жизнь, и я им воспользовалась. Оставайся в моем пьянстве некоторая радость или хотя бы ничтожный шанс на ее возвращение, я бы не бросила пить тогда.

Ни один, кто пьет так же сильно, как это делала я, не очнется однажды утром, обнаружив себя на краю пропасти и сказав себе: «Плохи мои дела; думаю, лучше мне остановиться, пока я не упал». Я была уверена, что могу зайти так далеко, как пожелаю, а затем выбраться наружу, когда это

больше не будет доставлять мне удовольствия. На самом же деле я оказалась на дне глубокого ущелья и думала, что никогда снова не увижу солнца. АА не вытаскивали меня из этой дыры. Зато они дали мне инструменты, чтобы я построила лестницу – из двенадцати ступеней.

Трезвость ничуть не похожа на то, какой я ее себе рисовала. Поначалу вся она представляла собой одни большие американские горки, полные резких взлетов и падений. Мои эмоции были новыми, ранее не испытанными, и я была не вполне уверена, что хочу иметь с ними дело. Я плакала, когда мне следовало бы смеяться. Я смеялась, когда следовало бы плакать. Те события, которые я считала концом света, обернулись дарами. Все это приводило меня в сильнейшее замешательство. Но постепенно жизнь приходила в норму. Когда я начала работать по Шагам, мне стало ясно, какова была моя роль в том, что я дошла до такого жалкого состояния.

Если бы меня спросили, какие две вещи наиболее важны для выздоровления, я бы назвала готовность и действие. Я была готова поверить в то, что в АА мне говорят правду. Я хотела верить в истинность этого так, что не передать словами. Я хотела, чтобы это сработало. Потом я начала предпринимать рекомендуемые Сообществом действия.

Я не всегда чувствую себя комфортно, следуя принципам, изложенным в Большой Книге, и не претендую на то, что достигла совершенства. Я еще не видела в Книге фразы: «Вот ты и выполнил Шаги; теперь наслаждайся жизнью». Наша программа – это план, которого следует придерживаться в повседневной жизни до конца своих дней. Бывали случаи, когда искушение ослабить свое рвение побеждало. Каждый из них я рассматриваю, как возможность вынести для себя какой-то урок.

Когда я готова поступать правильно, в награду я получаю такое внутреннее умиротворение, какого мне никогда бы не

дало сколь угодно большое количество алкоголя. Когда же я не готова поступать правильно, я становлюсь беспокойной, раздражительной и недовольной. И выбирать всегда мне. Посредством Двенадцати Шагов мне даруется такая возможность. Я больше не нахожусь во власти болезни, которая говорит мне, что единственный выход – пить. Если готовность – это ключ, чтобы отомкнуть ворота ада, то действие – это то, что их открывает, чтобы мы могли свободно передвигаться среди живых.

За время моей трезвости мне выдавалось множество возможностей для роста. Были битвы, были и достижения. Я прошла через все это, и мне ни разу не пришлось выпить, и я никогда не была одна. На пути меня сопровождали готовность и действие под руководством любящей Высшей Силы и нашего Сообщества. Когда я испытываю сомнения, я верю, что все получится так, как и должно. Когда мне страшно, я тянусь к другому алкоголику, чтобы он успокоил меня.

Жизнь не осыпала меня материальными благами или славой. Те дары, которые я получаю, нельзя измерить в этих терминах. С тем, что мне даровано, не сравнятся никакие деньги и известность. Сегодня я могу пройтись по любой улице или где угодно, не боясь встретить кого-нибудь, кому я причинила вред. Сегодня мои мысли не поглощены страстным желанием выпить или сожалением по поводу того плохого, что я наделала, когда выпила в предыдущий раз.

Сегодня я нахожусь среди живых, и я ни лучше и не хуже любого другого из детей Божьих. Сегодня я гляжу в зеркало, когда делаю макияж, и улыбаюсь, тогда, как раньше избегала смотреть самой себе в глаза. Сегодня я чувствую себя уютно в собственной шкуре. Я живу в мире с самой собой и окружающим миром.

Так как я расту в АА, Бог благословил меня детьми, которые никогда не видели свою маму пьяной. У меня есть муж,

который любит меня просто потому, что я есть. Я завоевала уважение своей семьи. Чего еще может желать некогда сломленный алкоголик? Видит Бог, это больше, чем я когда-либо считала возможным, и гораздо больше, чем я заслуживаю. И все потому, что я была готова поверить, что Сообщество АА, может быть, поможет и мне.