

(7)

ЧЕЛОВЕК, ПОДЧИНИВШИЙ СЕБЕ СТРАХ

Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.

На протяжении восемнадцати лет, с тех пор, как мне исполнилось двадцать один, моей жизнью правил страх. К тридцати годам я обнаружил, что алкоголь способен на какое-то время рассеять его. В итоге вместо одной проблемы я получил две: страх и алкоголь.

Я происхожу из хорошей семьи. Думаю, социологи отнесли бы ее к категории «выше среднего класса». К двадцати одному году я шесть лет прожил за границей, бегло говорил на трех языках и два года проучился в колледже. В двадцать мне пришлось пойти работать, так как в то время моя семья испытывала финансовые затруднения. Я вошел в мир бизнеса в полной уверенности, что впереди меня ждет успех. Я был воспитан так, чтобы в него верить; кроме того, в подростковые годы я проявил большую предприимчивость и изобретательность в деле зарабатывания денег. Я прекрасно помню, что тогда был абсолютно свободен от каких бы то ни было ненормальных страхов. Каникулы и отпуск означали для меня путешествия, и я со страстью предавался этому занятию. На первом году своего обучения в колледже я постоянно посещал танцевальные вечера, балы и обеды, и у меня было множество свиданий.

Внезапно все изменилось. Я пережил сильнейший нервный срыв. Три месяца провел в постели. Еще три – по большей части в постели, ненадолго вставая походить по дому. Визиты друзей, длившиеся более пятнадцати минут, меня утомляли. Полное обследование в одной из лучших клиник не дало никаких результатов. После него я впервые

услышал формулировку, к которой впоследствии стал испытывать отвращение: «Никаких физических расстройств не наблюдается». Возможно, мне мог бы помочь психиатр, но на Среднем Западе их не было.

Пришла весна. Я вышел на свою первую прогулку. За полквартила от дома я попытался завернуть за угол. И тут меня парализовал страх. Однако, как только я повернул обратно к своему дому, он оставил меня. Так началась нескончаемая череда подобных случаев. Я рассказал о произошедшем нашему семейному доктору – понимающему человеку, который потратил столько часов, пытаясь мне помочь. Он сказал, что я должен обязательно обойти весь квартал, каких бы внутренних мучений мне это не стоило. Я последовал его рекомендациям. Когда я достиг той точки прямо позади нашего дома, откуда можно было бы срезать часть пути, пройдя через сад одного моего приятеля, желание побыстрее добраться до дома чуть не взяло верх, но я прошел весь путь. Вероятно, лишь некоторые из тех, кто прочтет мой рассказ, смогут, исходя из собственного опыта, понять то ликование и чувство удовлетворения, которые я ощутил, выполнив это вроде бы простое задание.

Я не буду останавливаться на подробностях своего долгого возвращения к жизни, напоминающей нормальную – первая короткая поездка на трамвае, покупка подержанного велосипеда, что позволило мне раздвинуть свои узкие жизненные горизонты, первое путешествие в центр города. Я устроился на легкую работу на неполный день – продавцом печатной продукции в небольшую типографию по соседству. Это расширило сферу моей деятельности. Годом позже я смог купить родстер модели «Т», а также найти себе место получше, в типографии в центре города. С этой работы, как и со следующей, в еще одной типографии, меня вежливо выпроводили. Мне просто не хватало энергии, чтобы

продавать много. Тогда я переключился на недвижимое имущество, занявшись управлением им и маклерством в этой сфере.

Почти одновременно я открыл, что коктейли после полудня и виски с содовой и льдом по вечерам позволяют расслабиться после напряженного трудового дня. На протяжении пяти лет мне удавалось успешно сочетать приятную работу и алкоголь. Разумеется, последний, в итоге, уничтожил первую, но об этом позже.

Все изменилось, когда мне было тридцать лет. Мои родители умерли в один год, и я, защищаемый ими и несколько незрелый человек, остался один. Я переехал в «холостяцкое общежитие». Там все выпивали в свое удовольствие субботними вечерами. Я же пил совсем не так, как они. На нервной почве у меня бывали сильные головные боли, особенно в основании шеи. Спиртное их облегчало. Итак, я обнаружил, что алкоголь – это панацея. По субботам я тоже ходил на их вечеринки и веселился, как все. Однако я пил еще и будними вечерами, когда они воздерживались. Напившись, ложился спать. Мое отношение к питию претерпело значительные изменения. Алкоголь стал для меня, с одной стороны, костылем, а с другой – способом отстраниться от жизни.

Последующие девять лет были годами Великой депрессии – как для всей страны, так и для меня лично. С храбростью, порожденной отчаянием и подстрекаемой алкоголем, я женился на милой молодой девушке. Наш брак длился четыре года. Должно быть, по меньшей мере, три из них были для моей жены адом на земле, потому что ей пришлось наблюдать за моральным, психическим и финансовым падением любимого ею человека. Рождение сына ничуть не остановило мое движение вниз. Когда она, в конце концов, забрала ребенка и ушла от меня, я заперся в своем доме и месяц пьянствовал.

В течение следующих двух лет работа постепенно начинала играть все меньшую роль в моей жизни, а виски – все большую. Наконец я остался без жилья, без работы, без денег и без малейшего представления, что делать дальше. Близкий друг позволил мне, проблемному гостю, пожить у него, пока его семья в отъезде. Сквозь оцепенение, в котором я пребывал каждый день – а я провел восемнадцать или девятнадцать таких дней в его доме – настойчиво пробивалась мысль, тяготившая меня: когда его родные вернутся, куда же я пойду? Мне в голову не приходило никакого решения, кроме самоубийства. Поэтому, когда до их приезда оставалось всего ничего, я вечером заглянул в комнату к Ральфу и сказал ему правду. Он человек состоятельный и, возможно, сможет сделать для меня то, что в такой ситуации сделали бы многие. Может, он даст мне пятьдесят долларов и скажет, что мне следует взять себя в руки и начать все сначала. И сколько же раз за последние шестнадцать лет я благодарил Бога за то, что как раз *этого* мой друг и не сделал!

Вместо этого он оделся, отвел меня в бар и заказал мне несколько порций виски, после чего повел обратно домой и уложил в постель. На следующий день он свел меня с одной супружеской парой. Ни один из них не был алкоголиком, но они знали Доктора Боба и были готовы отвезти меня в Акрон, чтобы препоручить его заботам. Они выдвинули лишь одно условие: я должен принять решение самостоятельно. Чего тут было решать? Выбор был невелик: уехать на север, в пустынный лесной край, и застрелиться, либо отправиться на юг, имея призрачную надежду на то, что кучка незнакомцев, возможно, поможет мне победить пьянство. Самоубийство было бы крайней мерой, а еще не достиг края пропасти. Поэтому завтра эти добрые самаритяне привезли меня в Акрон и передали с рук на руки Доктору Бобу и тогда еще совсем крошечной группе АА Акрона.

Там, пока я лежал в больнице, меня навещали люди с ясным взглядом и счастливыми лицами, которые выглядели уверенными в себе и целеустремленными. Они поведали мне истории своей жизни. Некоторым было трудно поверить. Но не нужно было быть семи пядей во лбу, чтобы уяснить, что они могут поделиться со мной кое-чем полезным. Как мне было получить то, что имеют они? Они говорили, что это просто, и своими словами разъясняли мне суть программы выздоровления и жизненных принципов, сегодня известных как Двенадцать Шагов АА. Доктор Боб подробно рассказывал о том, как молитва снова и снова избавляла его от навязчивого желания выпить, которое почти пересиливало его волю. Именно он благодаря своей глубокой вере убедил меня в том, что некая Сила, превышающая мою собственную, может помочь мне в трудные моменты жизни, и что общаться с этой Силой можно с помощью простой молитвы. Передо мной стоял высокий, крепкий, образованный янки, рассуждающий о Боге и молитве, как о чем-то совершенно естественном. Если он и остальные смогли решить свои проблемы, смогу и я.

Когда меня выписали из больницы, Доктор Боб и его милая жена Анна предложили мне пожить у них. Внезапно меня парализовал прежний неконтролируемый страх. В больнице я чувствовал себя в такой безопасности! Теперь же я оказался в чужом доме, в чужом городе, и меня охватила паника. Я заперся в своей комнате, которая закружилась вокруг меня. Мною полностью завладели ужас, растерянность и смятение. Из этого водоворота на поверхность прорвались всего две четкие мысли. Первая заключалась в том, что, если я выпью, то потеряю и жилье, и жизнь; вторая – в том, что я не могу, как раньше, усмирить свой страх, отправившись домой, ведь у меня больше нет дома. В конце концов, не знаю, через какое время, мне в голову пришла одна

светлая мысль: попробовать помолиться. Я сказал себе: ты ничего не теряешь, а Бог, может быть, поможет тебе – может быть, учти это. Так как мне не к кому было больше обратиться, я был готов дать Ему шанс, хотя и сильно сомневался в успехе. И вот я впервые за тридцать лет опустился на колени. Моя молитва была простой. Я произнес что-то вроде: «Боже, за восемнадцать лет я не смог справиться с этой проблемой. Пожалуйста, позволь мне препоручить ее тебе».

Тотчас же на меня снизошло глубокое умиротворение, смешанное с чувством, что меня наполнила спокойная сила. Я лег в постель и заснул, как ребенок. Через час я проснулся и очутился в новом мире. *Ничего не изменилось, но в то же время изменилось все.* С моих глаз спала пелена, и я увидел жизнь в правильном свете. Прежде я пытался быть центром собственного маленького мирка; на самом же деле Бог был центром огромной вселенной, в которой я был лишь частицей – возможно, важной, но такой крошечной!

С момента моего возвращения к жизни прошло более шестнадцати лет. С тех пор я не выпил ни грамма спиртного. Одно это – уже чудо. Однако оно – лишь первое из ряда чудес, которые последовали одно за другим, когда я стал пытаться применять в повседневной жизни принципы, изложенные в наших Двенадцати Шагах. Мне бы хотелось обрисовать самые яркие моменты своего продвижения вверх – медленного, но неуклонного и приносящего удовлетворение.

Из-за проблем со здоровьем и отсутствия хоть каких-нибудь денег мне пришлось прожить у Доктора Боба и Анны почти год. Не могу не упомянуть о своей любви и благодарности к этим замечательным людям, которых больше нет с нами. Они, как и их дети, относились ко мне так, что я чувствовал себя членом их семьи. Они и Билл У., частенько за-

езжавший в Акрон, подали мне пример служения ближнему своему, вселивший в меня желание подражать им. На протяжении этого года я порой внутренне негодовал из-за того, что вынужден терять время и обременять этих добрых людей, ограниченных в средствах. Задолго до того, как у меня появилась реальная возможность давать что-то другим, мне довелось усвоить столь же важный урок - научиться благодарно принимать.

В первые месяцы моего пребывания в Акроне я был абсолютно уверен, что никогда больше не захочу увидеть свой родной город. Там я столкнулся бы со слишком многими проблемами экономического и социального характера.

Лучше начать все с нуля где-нибудь в другом месте. По прошествии же полугода трезвой жизни я увидел ситуацию в ином свете: я должен вернуться в Детройт, и не только для того, чтобы разобраться в том, что там натворил, но и потому, что именно там я смогу принести АА наибольшую пользу. Весной 1939 года Билл, направляясь по делам в Детройт, остановился в Акроне. Я с радостью ухватился за его предложение сопровождать его. Прежде чем он уехал обратно в Нью-Йорк, мы пробыли там вместе два дня. Друзья пригласили меня пожить у них столько, сколько пожелаю. Я провел у них три недели. Часть этого времени я выделил на возмещение нанесенного ущерба многим людям, которым ранее не имел возможности его возместить.

Остальное же свое время я посвятил подготовительной работе для создания группы АА. Мне нужны были «зрелые» потенциальные члены, и я полагал, что, если буду гоняться за отдельными пьяницами по барам и другим местам, далеко не продвинусь. Поэтому значительная доля моей деятельности сводилась к тому, что я беседовал с теми людьми, которые, на мой взгляд, по логике вещей будут направлять алкоголиков в Сообщество — докторами, священниками,

юристами и кадровыми работниками предприятий. Кроме того, я рассказывал об АА каждому знакомому, который соглашался меня выслушать – за ланчем, за обедом, на улице. С первым кандидатом меня свел один доктор. Я завладел им и транспортировал на поезде в Акрон, дав ему пинту виски, чтобы он не захотел сойти в Толедо! До сих пор ничто не может сравниться с ужасом того первого случая.

Эти три недели меня совершенно вымотали, и я вынужден был снова уехать в Акрон на три месяца, чтобы отдохнуть. Пока я был там, из Детройта к нам прибыло еще двое или трое «клиентов». Когда я, наконец, вернулся в Детройт, чтобы найти работу и встать на ноги, колесико хоть и медленно, но уже вертелось. Тем не менее, потребовалось еще полгода труда и разочарований, прежде чем в спальне, в меблированных комнатах, где я остановился, собрались три человека, чтобы поучаствовать в своем первом собрании АА.

Это звучит просто, но мне пришлось бороться с разного рода препятствиями и сомнениями. Я хорошо помню, как вскоре после возвращения у меня состоялось совещание с самим собой. В ходе его я думал примерно следующее: если я буду на каждом углу кричать о своем алкоголизме, то это, вполне возможно, помешает мне получить хорошую работу. Но *что если хоть один человек умрет* из-за того, что я из собственных эгоистических соображений буду молчать? Нет уж. Предполагается, что я должен исполнять Божью волю, а не свою. Его путь лежит прямо передо мной, и мне лучше перестать ломать себе голову в попытке найти обходной. Я не смогу сохранить то, что получил, если не буду делиться с другими.

Великая депрессия продолжалась, и работы было мало. Состояние моего здоровья все еще было неустойчивым. Поэтому я сам создал себе рабочее место, начав торговать чулочными изделиями и рубашками. Это позволяло мне тру-

даться на благо АА, а также отдыхать два-три дня, когда я слишком уставал, чтобы продолжать. Я не раз просыпался утром, имея денег ровно на чашку кофе с тостами и на проезд в автобусе до первого пункта своего маршрута. Нет продажи - нет ланча. Как бы то ни было, в течение года мне удавалось кое-как сводить концы с концами, не возвращаясь к своей старой привычке занимать деньги, когда я не мог их заработать. Это само по себе было большим шагом вперед.

Первые три месяца я вел всю эту деятельность, находясь в полной зависимости от автобусов и трамваев – я, которому всегда было необходимо, чтобы в его распоряжении был автомобиль. Я, который за всю свою жизнь не произнес ни единой речи и раньше до смерти испугался бы такой перспективы, выступал перед группами людей в разных частях города и говорил об Анонимных Алкоголиках. Движимый желанием послужить Сообществу, я выступил по радио с рассказом об АА – вероятно, в числе первых. В процессе я испытывал ужасную боязнь микрофона; зато, когда все закончилось, я был на седьмом небе от счастья. Как-то у меня выдалась волнительная неделя, так как я согласился провести ряд бесед с группой алкоголиков из числа пациентов одной психиатрической лечебницы. И снова ликовал, завершив свою миссию. Стоит ли говорить, кто при этом выиграл больше всех?

Через год после моего возвращения в Детройт у нас была небольшая, но определенно крепкая группа примерно из двенадцати человек. Мое положение тоже было прочным, ведь у меня была скромная, но постоянная работа – я держал собственную химчистку и был сам себе хозяин. Прежде чем я смог взяться за полноценную работу в офисе, где начальником был кто-то другой, потребовалось еще пять лет жизни по принципам АА и существенное улучшение моего здоровья.

Заняв эту офисную должность, я оказался лицом к лицу с проблемой, от которой уклонялся всю свою взрослую

жизнь — с недостатком профессионализма. На этот раз я решил что-нибудь предпринять и поступил на заочное отделение учебного заведения, где обучали только бухгалтерскому делу. Благодаря этому, а также вольному деловому образованию, которое я получил в школе жизни, через пару лет мне удалось открыть собственную бухгалтерскую контору. Семь лет работы в этой области позволили мне сформировать активные партнерские отношения с одним из своих клиентов, моим товарищем по АА. Мы великолепно дополняем друг друга: он — прирожденный торговец, мне же больше по вкусу финансы и менеджмент. Наконец-таки я занимаюсь тем делом, каким всегда хотел, но не имел ни терпения, ни эмоциональной стабильности, чтобы обучиться ему. Программа АА показала мне, как вернуться на землю, начать с самого низа и прокладывать себе путь наверх. В этом для меня заключается еще одна огромная перемена. В былые времена я стартовал с верхней ступени лестницы — в должности директора или казначея, — а заканчивал тем, что попадал в поле зрения полиции.

Так обстоят мои дела в сфере бизнеса. Очевидно, что я преодолел свой страх в достаточной степени, чтобы добиваться успеха. С Божьей помощью мне день за днем удается выполнять свои обязанности, о чем не так давно я не мог даже мечтать. А что же моя общественная жизнь? Как же те страхи, которые некогда парализовали меня, заставляя жить подобно отшельнику? Как же моя боязнь путешествий?

Было бы чудесно, если бы я мог сказать, что мое доверие к Богу и применение принципов Двенадцати Шагов в повседневной жизни полностью уничтожили страх. Но это было бы неправдой. Самый точный ответ, который я *могу* дать, таков: с того сентябрьского дня в 1938 году, когда я обнаружил, что Сила, превышающая мою собственную, может не только вернуть мне здравомыслие, но и помочь мне оставаться трезвым

и здравомыслящим, страх больше не управляет моей жизнью. За шестнадцать прошедших лет я ни разу ни от чего не уклонился из-за своей боязни. Я предпочитаю смотреть жизни в лицо, вместо того, чтобы бежать от нее.

Некоторые вещи, которых я раньше со страхом избегал, до сих пор нервируют меня, пока я морально готовлюсь к их выполнению. Однако, как только я принуждаю себя взяться за дело, нервозность исчезает, и я начинаю получать удовольствие. В последние годы мне повезло иметь и время, и деньги, чтобы иногда путешествовать. За день-два до отъезда я испытываю сильное беспокойство, но *все равно* отправляюсь в путь и сразу же начинаю наслаждаться процессом.

Бывали ли за это время случаи, когда мне хотелось выпить? Только один. Тогда я чуть не поддался властному позыву пропустить стаканчик. Как ни странно, обстоятельства и окружающая обстановка были весьма приятны. Я сидел за прекрасно сервированным обеденным столом. Я был в превосходном расположении духа. На тот момент я был в АА уже год, и спиртное стояло для меня на последнем месте. У моего прибора стоял стакан шерри. И вдруг меня охватило почти неконтролируемое желание протянуть руку и взять его. Я закрыл глаза и попросил о помощи. Секунд через пятнадцать позыв прошел. Кроме того, бывали многочисленные случаи, когда я думал о том, чтобы выпить немного. Обычно такие мысли возникали, когда я вспоминал о том, как хорошо проводил время в юности, выпивая иногда. В начале своей жизни в АА я усвоил, что не могу позволить себе лелеять такие мысли, как домашнего любимца, потому что этот зверь может вырасти в чудовище. Вместо этого я быстро вызываю в своей памяти ту или иную кошмарную сцену из более позднего периода своего пьянства.

Двадцать с лишним лет назад я разрушил свой единственный брак. Поэтому нет ничего удивительного в том, что

даже спустя много лет после своего прихода в АА я воздерживался от серьезных мыслей о женитьбе. Это потребовало бы даже большей готовности брать на себя ответственность и большей способности сотрудничать, давать и принимать, чем требует бизнес. Однако в глубине души я, должно быть, чувствовал, что моя эгоистичная жизнь холостяка – это жизнь лишь наполовину. Живя в одиночестве, можно исключить из своей жизни значительную долю горя, но при этом исключается и радость. В любом случае, последний огромный шаг по направлению к полноценной жизни мне еще предстояло совершить. И вот шесть месяцев назад я обзавелся готовой семьей: очаровательной женой, четырьмя взрослыми детьми, которым я предан всем сердцем, и тремя внуками. Будучи алкоголиком, я и не помышлял ничего делать вполсилы! Моя жена, мой товарищ по АА, была вдовой на протяжении девяти лет, а я был одинок восемнадцать. В подобном случае приспособливаться трудно, и для этого нужно время, но мы оба считаем, что это стоит того. Мы полагаемся на Бога и программу Анонимных Алкоголиков в надежде, что они помогут нам достичь успеха в нашем совместном предприятии.

Несомненно, еще слишком рано говорить о том, какой из меня получится муж. Тем не менее, я думаю, что сам факт, что я, в конце концов, *дорос* до того, чтобы взяться за такое трудное дело – это апогей истории человека, который восемнадцать лет бежал от жизни.