

(7)

ЧЕРЕЗ РЕКУ ОТРИЦАНИЯ

Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.

Отрицание – самый хитрый, сбивающий с толку и могущественный элемент моей болезни, которая называется «алкоголизм». Когда я оглядываюсь назад, мне трудно представить, как я могла не видеть в своем пьянстве проблемы. Тем не менее, когда стали происходить все возможные «еще» (как во фразе «Этого со мной не случилось – еще»), я, вместо того, чтобы разглядеть правду, просто продолжала понижать свои стандарты.

Мой папа был алкоголиком, а мама пила в течение всей беременности, но я не виню в своем алкоголизме родителей. Дети, выросшие в гораздо худшей среде, чем я, не превратились в алкоголиков, тогда как некоторые из тех, кто вырос в гораздо лучшей, в них превратились. На деле, я уже давно перестала задаваться вопросом «Почему я?» Это похоже на человека, который стоит на мосту над рекой в горящих брюках и спрашивает себя, почему они горят. А ведь это неважно. Нужно просто прыгать в воду! Именно это я и сделала, когда пришла в АА после того, как наконец-таки пересекла реку отрицания!

Я росла, чувствуя себя единственной причиной, по которой родители живут вместе. Вкупе со страхом, что я недостаточно хороша, это было тяжелым моральным грузом для маленькой девочки. Все изменилось, когда я в шестнадцать лет впервые выпила. С этим первым обжигающим глотком бурбона прямо из бутылки, которую мы добыли в результате налета на шкафчик со спиртным во время вечеринки с но-

чевкой, испарились всякий страх, стеснение и нехорошее самочувствие. Я напилась, отключилась, потом меня рвало, наутро - жутко тошнило, но я все равно знала, что снова это сделаю. Тогда я в первый раз почувствовала себя частью группы себе подобных, не ощущая необходимости быть идеальной, чтобы заслужить одобрение.

Мне удавалось оплачивать учебу в колледже благодаря стипендиям, участиям в программах типа «работай и учись» и кредитам на образование. Из-за занятий и работы я была слишком занята, чтобы много пить; кроме того, я была помолвлена с парнем, который не был алкоголиком. Однако на последнем году обучения я порвала с ним отношения, «когда открыла для себя наркотики, секс и рок-н-ролл – спутников своего лучшего друга, алкоголя. И погрузилась в исследование всего того, что жизнь предлагала молодежи в конце шестидесятых – начале семидесятых. После пешего похода по Европе я решила поселиться в большом городе.

Сделав это, я благополучно обзавелась полноценным алкоголизмом. Большой город – прекрасное место для того, чтобы быть алкоголиком. Никто не обращает на тебя внимания. Три martini за ланчем, выпивка после работы и стаканчик перед сном в баре на углу – это был вполне нормальный день. И разве не у всех бывают провалы в памяти? Я любила пошутить о том, какая это отличная штука, ведь экономишь столько времени на проезд. Вот ты здесь, а через минуту – уже там! Оглядываясь на прошлое, я вижу, что шутки и смех по поводу моментов, связанных с алкоголем, способствовали укреплению моего непробиваемого отрицания. Еще один трюк – подбор собутыльников, которые пили немного больше меня. Благодаря этому я всегда могла указать на их проблему.

Из-за одного из таких приятелей я впервые и попала за решетку. Если бы только сидящий за рулем остановил машину по сигналу полиции, все было бы нормально. Если бы

только, когда мне практически удалось нас отмазать, он сидел молча, ничего бы не случилось. Нет же, он начал что-то лепетать о том, как лежал в реабилитационной клинике. Мне приписали легкое правонарушение, но я много лет совершенно не принимала в расчет этот арест, ведь виноват во всем был он. Я просто игнорировала тот факт, что сама пила весь день.

Однажды утром, когда я была на работе, мне позвонили из больницы и попросили срочно приехать. Там был мой отец, умирающий от алкоголизма. Ему было шестьдесят. Я и раньше навещала его в больницах, но на этот раз все было по-другому. С жутко раздутым животом, в отеках из-за того, что его переставшие работать почки и печень не могли больше перерабатывать жидкость, он мучился три недели. Алкогольная смерть очень болезненна и медленна. Увидев, как умирал отец, я утвердилась во мнении, что никогда не стану алкоголиком. Я слишком много знала об этой болезни и о самой себе, чтобы пасть ее жертвой. Я отвезла его тело домой, но на похороны не осталась. Я даже не смогла помочь бабушке похоронить ее единственного сына, потому что в то время глубоко погрязла в любовной связи, замешанной на сексе и алкоголе.

Эта связь самым жалким и необъяснимым образом вела меня к моральному разложению, и меня впервые арестовали за вождение в пьяном виде. Я была в ужасе, ведь я могла бы кого-нибудь задавить. Ведя машину, я была совершенно не в себе и очнулась, только когда отдавала патрульному свои водительские права. Я клялась себе, что такого больше никогда не случится. Но через три месяца ситуация повторилась. Тогда я не знала, что, когда в мой организм попадает алкоголь, я не могу контролировать количество выпиваемого и выбирать компанию – все благие намерения тонули в отрицании.

Помню, я шутила на тему того, что большинству людей за всю свою жизнь так и не приходится увидеть тюрьму изнутри, а вот «такой женщине, как я» удалось трижды там оказаться. Но при этом, думала я, я по-настоящему никогда не «попадала в беду», так как ни разу не провела за решеткой и одной ночи.

Потом я встретила Мистера Нарушителя, своего будущего мужа, и все поменялось. Нашу брачная ночь состоялась в тюрьме. Тем не менее, как и во всех других случаях, моей вины в этом не было. Вот они мы, все еще в свадебных нарядах. Если бы он только держал свой рот закрытым после прибытия полиции, все было бы в порядке. Я почти убедила их, что он напал на камердинера, потому что пропали подаренные нам на свадьбу деньги. На самом же деле он подумал, что камердинер украл марихуану, которую мы собирались покурить. В действительности же я просто забыла, куда ее засунула, потому что была очень пьяна.

Пока камердинера допрашивали на парковке ресторана, мой муж стал вести себя так агрессивно, что полицейский посадил его на заднее сиденье патрульной машины. Когда же он попытался выбить заднее стекло, офицер решил отомстить ему. Я стала умолять полицейского пожалеть нас, но прибыл второй, и жениха с невестой забрали в тюрьму. К моему ужасу, когда у нас стали изымать личные вещи, среди них обнаружили «украденные» сигареты с марихуаной. Тогда меня арестовали за три тяжелых правонарушения, включая нахождение в общественном месте в пьяном виде и недостойное поведение, а также за два легких. Но во всем был виноват мой муж. Я здесь была практически ни при чем, ведь это у него были проблемы с пьянством.

Я прожила в этом алкогольном браке почти семь лет, продолжая держать в центре внимания *его* проблему. Ближе к концу я объявила, что в нашем доме больше не будет ника-

кой выпивки, в своем заблуждении пытаюсь подать ему хороший пример (кроме того, он попивал слишком много моей водки). Но, как бы то ни было, почему я должна отказывать себе в коктейле, возвращаясь домой после напряженного дня в офисе, просто из-за того, что у него есть такая проблема? И я стала прятать водку в спальне, все еще не видя в этом ничего дурного. Моей проблемой был *он*.

Вскоре после развода я приняла предложение о переводе в другой город с повышением (да, мой карьерный рост продолжался). Теперь я была уверена, что мои проблемы закончились – не считая того, что я взяла себя с собой. Как только я оказалась одна в незнакомом месте, мое злоупотребление алкоголем стало стремительно усугубляться. Больше мне не нужно было никому подавать хороший пример. И я впервые начала осознавать, что, возможно, мое пьянство немного выходит из-под контроля. Но я считала, что любой запил бы в такой стрессовой ситуации: недавний развод, новое место жительства, новая работа, никаких знакомых – и непризнанная прогрессирующая болезнь, которая меня уничтожала.

Наконец, я обзавелась несколькими приятелями, которые пили так же, как и я. Мы делали вид, что ездим на рыбалки и пикники, хотя на самом деле все это было лишь оправданием для недельных запоев. Однажды, направляясь домой после того, как весь день пила под предлогом игры в софтбол, я погнула бампер на машине одной пожилой женщины. Разумеется, в этом не было моей вины; она же остановилась прямо передо мной. То, что авария произошла вечером, а я пила с десяти утра, здесь было ни при чем. Мой алкоголизм довел меня до таких глубин отрицания и высот самоуверенности, что я дождалась полиции, чтобы им тоже стало известно, что виновата она. Конечно же, им не потребовалось много времени, чтобы во всем разобраться. Снова меня вы-

тащили из машины, надели наручники и доставили в тюрьму. Но я ни в чем не была виновата. Я говорила себе, что эту старую кошелку вообще нельзя выпускать на дорогу. Моей проблемой была *она*.

Судья приговорил меня к шести месяцам посещения собраний Анонимных Алкоголиков. Как я была разъярена! Это был мой *пятый* арест, но я считала себя любительницей повеселиться, а не алкоголиком. Эй, разве вы не знаете, в чем разница? Итак, я начала ходить на эти тупые собрания и называть себя алкоголиком, чтобы получить отметку в выданной судом карточке, хотя никак не могла им быть. Мой доход измерялся шестизначной цифрой, у меня был собственный дом, телефон в машине. Бога ради, я же бросала в спиртное кубики льда! А ведь каждый знает, что алкоголик, по крайней мере, такой, которому необходимо ходить на собрания АА – это безработный бродяга в грязном плаще, пьющий из коричневых бумажных пакетов. Поэтому каждый раз, когда вы читали ту часть главы 5 из Большой Книги, где говорится: «Если вы решили, что хотите получить то, что есть у нас, и готовы для этого на все», я затыкала уши. У вас была болезнь «алкоголизм», а я меньше всего на свете хотела быть алкоголиком.

Однако вы говорили на своих собраниях также и о моих чувствах, и я, в конце концов, не смогла больше не слушать. Я слышала, как женщины: красивые, успешные, выздоравливающие, рассказывали о том, что они творили, когда пили, и думала: «И я так делала», или «А я поступала еще хуже!» Потом я начала видеть чудеса, которые происходят только в АА. Людей, которые почти приползали сюда, больные и разбитые, но после нескольких недель посещения собраний и сохранения трезвости день за днем поправляли свое здоровье, находили какую-нибудь работу и друзей, которым действительно небезразлична их судьба, а затем от-

крывали участие Бога в своей жизни. Но что мне показалось наиболее неотразимым в АА и вызвало желание испытать их хваленую трезвость, так это смех, искренний, радостный, который я слышала только у трезвых алкоголиков.

Несмотря на это, мысль о расставании со спиртным ужасала меня. Я ненавидела ту женщину, какой стала – ежедневно одержимую алкоголем, ленищуюся одеваться по выходным, вечно опасующуюся, что у нее кончится выпивка. К полудню я уже начинала подумывать о том, чтобы пропустить стаканчик, и покидала офис все раньше и раньше. Или же, пообещав себе в этот вечер не пить, я все равно оказывалась перед холодильником со стаканом в руках и клялась: завтра. Вот завтра я не буду пить. Я презирала все это, но оно, по крайней мере, было привычным. Я не имела ни малейшего понятия, на что похожа трезвость, и не могла себе представить жизни без алкоголя. Я достигла той жуткой критической точки, когда больше не можешь пить, но не можешь и не пить. На протяжении почти двадцати трех лет я практически каждый день делала что-нибудь, чтобы в той или иной степени изменить реальность. Нужно было попробовать и эту программу отрезвления.

Меня по сей день изумляют люди, начинающие трезвый образ жизни перед праздниками. Я же была способна даже просто попробовать это сделать только после Великой пьянки, последней грандиозной вечеринки, на которой я клялась себе, что не напьюсь. Залив в себя порцию алкоголя, я теряла способность решать, сколько выпью, и в тот год воскресная Великая пьянка ничем не отличалась от предыдущих. Кончилось тем, что вместо своей кровати я заснула на чьем-то диване и весь следующий рабочий день чувствовала себя отвратительно. На той неделе мне нужно было сходить на хоккейный матч. Этот поход был связан с моей

работой, поэтому я действительно постаралась проследить за тем, сколько выпью, и проглотила всего лишь две большие кружки пива, чего мне было недостаточно даже для легкого опьянения. И тот день оказался началом моего духовного пробуждения. Когда я, расстроенная, сидела у катка и размышляла о том, что эти две кружки не принесли мне никакого облегчения, кто-то в моей голове — я знаю, что это была не я — сказал: «Так зачем беспокоиться?» В тот момент я поняла значение слов из Большой Книги о горячем стремлении каждого проблемного пьяницы — когда-нибудь и как-нибудь обрести способность контролировать процесс питья и наслаждаться им. Во время Великой пьянки я им наслаждалась, но не могла его контролировать, а на хоккейном матче я его контролировала, но не могла им наслаждаться. Больше не было смысла отрицать, что я — алкоголик. Какое откровение!

В следующий вечер я пошла на собрание Анонимных Алкоголиков, зная, что хочу иметь то, что есть у вас. Как и в течение последних пяти месяцев, я сидела на холодном железном стуле и в сотый раз перечитывала Первый Шаг на плакате на стене. Но в этот раз я всем своим сердцем попросила Бога помочь мне, и случилась странная вещь. Я физически ощутила, как через меня проходит волна чистой энергии, и почувствовала присутствие Бога в этой маленькой невзрачной комнатухе. Придя домой, я впервые за много лет не испытала потребности открыть буфет, где стоит графин с водкой — ни в тот вечер, ни в любой из последующих. Бог вернул мне здравомыслие, и я сделала Второй Шаг в тот самый момент, когда сдалась и признала свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость своей жизни.

Я посещала не менее одного собрания в день, очищала пепельницы, мыла чашки из-под кофе. Через месяц друг отвел меня на одно мероприятие АА. Меня охватил благого-

вейный трепет, когда более двух тысяч трезвых алкоголиков взяли за руки и вместе прочитали заключительную молитву, и я захотела оставаться трезвой даже больше, чем жить. Вернувшись домой, я встала на колени и молила Бога помочь мне прожить в трезвости еще один день. Я попросила Его, если нужно, забрать взамен мой дом, работу, все, что угодно. В тот день я выучила два урока: познала истинное значение Третьего Шага и осознала необходимость всегда соблюдать осторожность, молясь о чем-то.

Через пять месяцев после обретения мною трезвости я потеряла свою высокооплачиваемую работу. Мое темное прошлое дало о себе знать, и я целый год была без работы. То место я бы потеряла, независимо от того, пила бы я или нет; но, слава Богу, я была трезва, иначе, вероятно, покончила бы жизнь самоубийством. Когда я пила, моя самооценка измерялась престижностью моей работы, и только она делала меня заслуживающей любви. Теперь же я начинала любить себя, потому что Анонимные Алкоголики любили меня безусловной любовью, пока я сама не обрела эту способность. За пять месяцев я поняла, что мир, вполне возможно, никогда не воздвигнет мне памятник за то, что я живу в трезвости. Я осознала, что понимать мою болезнь — это не его забота; мое дело — работать по программе и не пить, что бы ни случилось.

Когда моей трезвости исполнилось девять месяцев, я потеряла тот самый большой дом, который купила только для того, чтобы доказать всем, что я никак не могу быть алкоголиком. Между пятью и девятью месяцами мой дом ограбили, мне сделали биопсию шейки матки, я испытала горькое разочарование в любви. Но чудо из чудес заключается в том, что я прошла через все это без алкоголя. Я, женщина, которой раньше необходимо было пить при любых неприятностях. Когда я пришла в Сообщество, я чувствовала себя

такой особенной и была столь высокомерна, что Бог, по-моему, решил быстрее продемонстрировать мне, что на свете нет *ничего*, что алкоголь может улучшить. Он показал мне, что Его любовь, а также сила Шагов и Сообщества способны удерживать меня от пьянства день за днем, а иногда и час за часом, неважно. Бутылка не вернет мне ни работу, ни дом, ни мужчину, так зачем беспокоиться?

В Сообществе Анонимных Алкоголиков я нашла все, что когда-либо искала. Раньше я благодарила Бога за то, что в моей жизни появились АА; сейчас я благодарю АА за то, что в моей жизни появился Бог. Я обрела свое племя, общественную структуру, которая отвечает всем моим потребностям в товариществе и общении. Я научилась жить. Когда я спросила у вас, как мне повысить свою самооценку, вы ответили: «Совершай достойные поступки!» И объяснили, что в Большой Книге нет главы под названием «К думанью» или «К чувствованию» – только «К действию». В АА мне открылись широкие возможности для действия. Здесь, оставаясь трезвой, я могла быть настолько занята и полезна другим, насколько хочу. Я не была просто членом различных обслуживающих структур, а активно участвовала в их работе, потому что вы говорили мне, что, если я буду так делать, то мне никогда больше не понадобится пить. Вы утверждали, что, пока я ставлю АА на первое место в своей жизни, все то, что займет второе, будет первоклассным. И это снова и снова оказывалось правдой. Итак, я продолжала считать самым важным в своей жизни АА и Бога, и все, что я когда-либо теряла, возмещалось в многократном объеме. Потерпевшая крах карьера наладилась, и я достигла в ней еще больших успехов. Вместо того дома, который я потеряла, появился городской дом как раз подходящего мне размера. Вот она я, трезвая. Успешная. Умиротворенная. Это – лишь немногие из даров программы, которые я получила в награ-

ду за то, что сдалась, стараюсь следовать ее рекомендациям и каждый день встречаю жизнь лицом к лицу. Бывают хорошие дни, бывают плохие, ведь жизнь - это бешеная гонка, но я ни за что ее не пропущу. Я не задаюсь вопросом, как работает программа. Я просто верю в своего Бога, участвую в служении АА, посещаю множество собраний, работаю вместе с другими и изо дня в день как можно более старательно применяю принципы Шагов. Я не знаю, что именно помогает мне сохранять трезвость, и даже не пытаюсь выяснить. Главное, это работает уже достаточно много дней, так что, думаю, завтра я снова попробую этим воспользоваться.