

(7)

## В ДВИЖЕНИИ

*Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.*

Когда в двадцать восемь лет я пришел на свое первое собрание Анонимных Алкоголиков, я думал, что жизнь моя кончена. Я пил, начиная с раннего подросткового возраста. На мой взгляд, выпивка была решением всех моих проблем, а не собственно проблемой. Тем не менее, даже я вынужден был признать, что моя жизнь превратилась в весьма скверную штуку, а альтернативы быстро исчезают. Итак, в момент отчаяния я согласился сходить на *одно* собрание АА.

Сейчас, когда я оглядываюсь на свое алкогольное прошлое, мне легче увидеть, что алкоголь с самого начала играл определенную роль почти в любой из трагедий, имевших место в моей жизни. Еще когда мне было, может, лет десять или одиннадцать, я начал понемногу воровать дома спиртное, когда родители не видели; иногда нам с друзьями удавалось уговорить кого-нибудь из средней школы купить для нас пива. На этой почве и выросли мои проблемы — медленно, но неуклонно.

Сначала были незначительные инциденты в школе. За ланчем мы с приятелями, бывало, вместе выпивали упаковку из шести банок пива и думали, что никто не заметит. Мне не приходило в голову, что тринадцатилетнему мальчику не так-то легко скрыть эффект даже одной банки. Через год-два ситуация стала гораздо серьезнее, и употребление спиртного обходилось мне все дороже — в социальном, моральном и финансовом отношении.

Когда мне было пятнадцать, наступил переломный момент. Моя мама была занята отвратительным разводом. Я решил, что нашел способ решить проблему. Это была ис-

ключительно моя вина и ничья больше. В пьяной драке, распланировав каждое свое действие, я попытался убить своего отчима. Я смутно помню, как полицейские вытаскивали меня из дома. Когда я в следующий раз пришел в себя, оказалось, что я пытаюсь ответить на вопрос, что я наделал, пока был пьян. В итоге судья предоставил мне выбор: жить в колонии для несовершеннолетних, пока мне не исполнится двадцать пять, или покинуть штат, пока мне не исполнится двадцать один. Первая альтернатива мне не нравилась, и я решил, что наивысшим проявлением доблести будет уехать отсюда как можно дальше.

На протяжении последующих тринадцати лет; до тех пор, пока я не постучался в двери АА, моя жизнь ничуть не улучшалась. Как бы то ни было, мне удалось освоить тонкое искусство путешествия. Покинув свой дом на Восточном Побережье, я отправился в Японию. Затем снова переехал в США, в Новую Англию, потом – в Калифорнию, где шесть лет наблюдал, как алкоголизм увлекает меня все дальше в глубины позора, замешательства и отчаяния. Как говаривал один из моих первых спонсоров в АА, у меня не было собутыльников ниже моего уровня – я сам стал таким.

Подробности во многом схожи с историями большинства алкоголиков. Я посещал места, в которых раньше клятвенно обещал себе и не показываться. Я делал такое, о чем раньше и не помышлял. Я водился с типами, при виде которых в былые времена перешел бы на другую сторону улицы. Настал момент, когда, глядя в зеркало, я честно не мог узнать человека, который смотрел на меня оттуда. Применительно к моему случаю, «дошел до критической точки» – это еще слабо сказано. Если бы все так продолжалось, я бы долго не протянул.

Я начал предпринимать шаги для приближения своего конца. В моей медицинской карточке имеется шесть или семь записей о попытках самоубийства. Хотя тогда я этого

не понимал, большинство из них были жалкими попытками подать знак, что я нуждаюсь в помощи. Последнюю из них я произвел в присутствии множества людей; это показывает, что я утратил связь с реальностью и не отдавал себе отчета в том, что мои действия могут как-то затронуть других.

В День Благодарения один мой друг пригласил меня к себе — думаю, из жалости. Его родители вернулись с Восточного Побережья, и он устроил грандиозную вечеринку. Во время обеда я встал и попытался прямо на глазах у всех совершить самоубийство. Когда я вспоминаю об этом случае, мне неизменно приходят на ум слова из Большой Книги о «жалкой, непостижимой деморализации». Еще прискорбнее, что тогда мои действия казались мне имеющими смысл.

После этого инцидента я, наконец, обратился к психиатру, чтобы выяснить, что со мной не так. На первой консультации она предложила мне «рассказать о себе». Я принялся говорить, но не прошло и пяти минут, как она прервала меня. Она объяснила, что может сказать мне всего две вещи: что, по ее мнению, с момента своего прихода я не сказал ей ни слова правды, и что я — алкоголик. (Мне потребовалось много времени, чтобы уяснить, как описание моей жизни могло навести кого-либо на мысль, что я злоупотребляю спиртным). Доктор заявила, что, если я собираюсь и дальше консультироваться у нее, я должен согласиться на два условия. Во-первых, она даст мне визитную карточку, и в следующий раз, когда я соберусь предпринять попытку самоубийства, мне следует сначала позвонить по указанному в ней номеру. Во-вторых, она даст мне одну книгу, и перед нашей следующей встречей я должен буду прочесть первые несколько сотен страниц. В тот день она дала мне экземпляр Большой Книги.

Прежде чем я, наконец, отправился на свое первое собрание, прошло еще какое-то время, однако я все-таки это сде-

лал. Я побывал на новогодней вечеринке. Придя в себя, я думал, что наступило утро следующего дня. Я придал своей голове устойчивое положение, принял несколько таблеток аспирина и попытался проглотить чашку кофе. И тут мой взгляд упал на первую страницу местной газеты. Было девятое января, и это означало, что я провел в беспамятстве более недели. На фоне всего того, что со мной уже случилось, этот факт достаточно меня напугал, чтобы я решил впервые посетить собрание АА.

Приехав на место, я обнаружил, что по тому адресу, который у меня был, находится церковь. Как правильный еврейский мальчик, я не собирался туда входить; кроме того, я знал, что мне там не обрадуются. Я присел в машине на полвничок, чтобы меня не было видно, и украдкой выглядывал из окошка, ожидая, пока подойдут эти пьяницы. Однако все прибывающие выглядели нормальными людьми, и я посчитал, что не туда попал. Я уже собрался было уходить, но вдруг на горизонте появился один мой собутыльник. Я выпрыгнул из машины и окликнул его. Забавно, но для него это тоже было первое собрание Анонимных Алкоголиков. Вот так совпадение! Мы вошли внутрь и очутились в ином мире, который перевернул всю мою жизнь.

Мне долгое время не нравились ни само Сообщество АА, ни его члены. Я никому не доверял и уставал от сидения на собраниях и выслушивания рассказов других новичков о том, как они открыли для себя Бога, вернули свои семьи, заслужили уважение общества и обрели некоторый душевный покой. До меня не доходило, что они имеют спонсоров и работают по Двенадцати Шагам выздоровления. Я же заводил себе, как теперь говорю, «лучшего спонсора месяца». У меня всегда был какой-нибудь спонсор; но, как только один из них «с любовью рекомендовал» мне что-нибудь сделать, я отправлял его в отставку и находил себе какого-нибудь другого. Несмотря на то,

что я посещал пять-шесть собраний в неделю и воздерживался от спиртного, я оставался сердитым, ожесточенным и одиноким. Когда я прожил в трезвости семь месяцев, мне несколько наскучили АА, и я засомневался – а должна ли вся моя жизнь ограничиваться этим Сообществом? Идея о том, что мне никогда больше не следует пить, казалась мне некоторым преувеличением опасности, и я начал думать, что, возможно, на этот раз у меня сложатся иные отношения с алкоголем.

Затем произошло нечто, что, как я теперь полагаю, помогло мне остаться трезвым и обрести свою Высшую Силу. Однажды утром я проснулся и понял, что не чувствую своих ног. Правда, я все еще мог ходить, хоть и с некоторыми трудностями; но с течением времени это давалось мне все тяжелее. Через несколько месяцев, когда я сдал кучу анализов, прошел уйму проверок, посетил множество докторов и больниц, мне поставили диагноз «рассеянный склероз». С тех пор мой жизненный путь – сплошное путешествие. Сейчас я передвигаюсь либо с помощью костылей, либо на инвалидной коляске. У меня бывало много периодов, когда я хотел и намеревался снова запить. На втором году трезвости я постепенно становился сердитее и сердитее. Тогда я проходил через то, что один из моих спонсоров теперь называет «те сердитые годы». Я был одним из тех людей, которых видишь на собраниях и удивляешься, как они ухитряются сохранять трезвость.

Члены моей группы не ставили на мне крест, а, несмотря ни на что, продолжали меня любить. Как-то представитель по общему обслуживанию от нашей группы объявила о том, что переезжает в другой город и должна сложить свои полномочия. Тогда мне предложили занять ее место, объяснив, что два года серьезно поработать в сфере обслуживания – как раз то, что мне нужно. Я отпирался, говоря, что не подхожу на эту должность, но товарищи сказали, чтобы я

отправился на ежемесячное плановое собрание по общему обслуживанию и рассказал его участникам о том, что мешает мне служить Сообществу. Нет нужды говорить, что и там мне не позволили отвертеться.

Приступив к выполнению своих обязанностей, я, наперекор самому себе, усвоил, что самая лучшая сторона служения – это то, что оно какое-то время не позволяет мне уходить в себя. Настал момент, когда я стал помалкивать и внимательно слушать то, что говорят на собраниях другие. После двух лет ничегонеделания в АА я, наконец, сломался и признал, что не смогу сохранить трезвость самостоятельно. Перспектива вернуться к пьянству меня ужасала. После всех своих попыток самоубийства я уже не боялся смерти, но мысль о возвращении к прежнему образу жизни была непереносимой. У меня наступил кризис. Я не знал, что делать дальше.

И вот как-то вечером я сделал невообразимую вещь – по крайней мере, для меня. Заехав за своим тогдашним спонсором, чтобы вместе с ним отправиться на собрание, я сообщил ему, что готов работать по Двенадцати Шагам Анонимных Алкоголиков. В тот вечер жизнь во многих отношениях началась для меня заново. Этот человек провел меня по Шагам мягко и с любовью, и я до конца своих дней буду ему благодарен. Он научил меня заглядывать в собственную душу, впускать в свою жизнь Высшую Силу и входить в контакт с другими людьми. А еще – глядеть в зеркало, испытывая симпатию и даже уважение к человеку, который смотрит оттуда.

Когда я дошел до Девятого Шага, мой энтузиазм пошатнулся. Однажды утром я проснулся в холодном поту и не мог отделаться от мыслей об увиденном кошмаре – что это мой последний трезвый день. Позвонив друзьям и спонсору, я понял, что нужно делать. Весь день, более девяти ча-

сов, я наносил визиты разным людям и возмещал нанесенный им ущерб. Некоторые из них при виде меня приходили в сильное волнение. Одна женщина даже вызвала полицию. Когда полицейский прибыл, оказалось, что он - член АА, и он убедил ее не заявлять на меня. Я наткнулся даже на одного парня, которого считал мертвым; я пригласил «покойника» на ланч и возместил ущерб и ему. В тот день я впервые считал и чувствовал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, которому есть чем поделиться на собрании.

Прожив в трезвости четыре года, я совершил поездку в свой родной город – одну из очень немногих с тех пор, как много лет назад покинул его под угрозой тюрьмы. Я искупил свою вину перед человеком, которого пытался убить, когда мне было пятнадцать. Я также посетил некоторых из тех людей, которые в День Благодарения сидели за обеденным столом, когда я попытался убить себя на их глазах, и принес им свои извинения. Домой я вернулся уставшим, но с осознанием того, что поступил правильно. Вероятно, тот факт, что на следующий День Благодарения мой старый друг снова пригласил меня к себе – не случайность.

АА и Двенадцать Шагов продемонстрировали мне, что все события можно воспринимать совершенно иначе. Сейчас я вижу, что некоторые обстоятельства моей жизни, раньше казавшиеся настоящими катастрофами, обернулись благословениями. Мой алкоголизм определенно относится к этой категории вещей. Сегодня я – истинно благодарный алкоголик. Я не сожалею о прошлом и не испытываю желания захлопнуть дверь в него. Те моменты, которые некогда вызывали у меня ощущение стыда и бесчестья, теперь дают мне возможность делиться с другими своим опытом того, как стать полезным представителем человеческой расы. Моя инвалидность – не помеха такому отношению к жизни; более того, она его укрепляет. Я давно уяснил, что, каким

бы ни было мое физическое состояние, я чувствую себя лучше, когда вылезая из своей раковины и помогаю людям. Вдобавок болезнь способствовала тому, что я научился смеяться над собой и не принимать себя слишком всерьез. Я осознаю, что я – не единственный человек на планете, у которого проблемы.

Благодаря своему участию в общем обслуживании я увидел, насколько наше Сообщество распространилось по миру и насколько оно многолико. Я объехал все Соединенные Штаты, а как-то даже провел несколько месяцев в Израиле. Во время своего пребывания там я посещал местные группы АА и служил секретарем на одном собрании, которое проходило в бомбоубежище.

У меня, как и у всех людей, бывают хорошие и плохие дни. Тем не менее, в отличие от времен моего пьянства, я редко испытываю страх перед тем, что принесет мне наступающий день. Мне даже повезло увидеть, как в АА пришел мой отец. Мы вместе бываем на многих мероприятиях АА и за последние несколько лет общались больше, чем за всю предыдущую жизнь. Думаю, мы оба примирились со своим прошлым и чувствуем себя комфортно в настоящем. .

Недавно я вернулся к учебе и начал новую карьеру. Разъезжая в своей инвалидной коляске, я сам поражаюсь, когда осознаю, что действительно не могу представить свою жизнь другой, и что моя мне очень нравится. В моем распоряжении – все инструменты АА для трезвости и выздоровления, которыми я могу пользоваться во всех сферах своей жизни. Все, что мне нужно – это готовность заниматься тем, что мне предстоит именно сейчас. И я благодарен за то, что такому пьянице, как я, посчастливилось дожить до своего прихода в Сообщество Анонимных Алкоголиков.