

(8)

## ПОТОМУ ЧТО Я – АЛКОГОЛИК

*Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»*

По-моему, я всегда задавалась вопросом, кто я такая. Детство мое прошло в сельской местности, в уединении, и я сочиняла разные истории, выдумывая саму себя, а также воображаемых партнеров для игр. Позже, когда мы переехали в большой город, и я оказалась среди других детей, я чувствовала себя одиночкой, отверженной. Несмотря на то, что по мере взросления я научилась соответствовать культурной норме, в глубине души я все равно ощущала себя не такой, как все.

Алкоголь помогал мне. По крайней мере, я так думала, пока не разглядела ту тягостную тень длиной в тридцать лет, которую он бросил на мою жизнь. Я открыла для себя спиртное в колледже, и, хотя поначалу пила нечасто (не было возможности), зато, как только начинала, продолжала, пока оставалась хоть какая-нибудь выпивка. Это был рефлекс. Не помню, чтобы мне нравился вкус алкоголя, но нравилось, что он, казалось, возвращает меня к жизни и наделяет способностью разговаривать во время свидания или вечеринки. Он вытаскивал меня из дыры, которую я в себе ощущала, и делал ниже стену, которую я воздвигала между собой и любым человеком или ситуацией, заставляющими меня чувствовать себя неуютно.

На протяжении десяти лет, пока я училась в колледже и аспирантуре и меняла разные работы, я пила лишь время от времени, так что считать себя человеком, иногда выпивающим в компании, было достаточно легко. Оглядываясь назад, я вижу, что алкоголь помогал мне создавать образ утонченной городской женщины, ослабляя ощущение того, что

я – отсталая сельская девчонка. Я изучила высококачественные вина и тщательно их подбирала для гурманских блюд, которые научилась готовить. Прочитала, какие спиртные напитки принято подавать по различным поводам. Приобрела привычку добавлять в мартини капельку сухого вермута. При этом росла моя устойчивость к алкоголю: сначала меня от него тошнило, или же я отключалась, но со временем я обрела способность поглощать все большее количество без видимых отрицательных последствий. Не считая похмелья наутро.

За благополучным фасадом моя реальная жизнь, казалось, находилась вне пределов досягаемости. Я хотела считать себя взрослой, но внутри чувствовала себя маленькой и беспомощной, едва существующей. Я, бывало, смотрела на своих друзей – очаровательных, интересных, славных людей, – пытаюсь по их отношению определить, какая я. Если они видят во мне что-то, что вызывает у них желание со мной общаться, значит, у меня есть что дать людям. Но их любовь ко мне не могла заменить любви к самой себе; она не заполняла пустоту внутри меня.

Итак, я продолжала фантазировать, только теперь мои мечты подпитывал алкоголь. В них я совершала великие открытия, получала Нобелевскую премию в области медицины и литературы. Предметом мечтаний всегда было нечто отдаленное, находящееся в каком-то другом месте. Поэтому в поисках себя я не раз пробовала лечение расстоянием. Когда мне предложили работу в Париже, я ухватилась за эту возможность. Я собрала чемодан, оставила квартиру своему парню и отправилась туда с мыслью, что наконец-то найду свой настоящий дом и настоящую себя.

Там я начала пить ежедневно, аргументируя это тем, что во Франции прием пищи, само собой, должен сопровождаться вином. А после обеда с вином принято пить ликеры.

Мои дневники и письма свидетельствуют о том, что ближе к концу вечера мой почерк становился хуже, потому что я писала и пила одновременно. Именно там начала проявляться моя зависимость от алкоголя. После работы, направляясь на занятия, я стала заходить в какое-нибудь бистро, чтобы выпить для храбрости рюмку коньяка. Моя потребность в этом акте пересиливала то смущение, которое испытывала женщина в 50-х, пьющая в одиночестве. Однажды во время отпуска я поехала навестить своих друзей, живущих в Шотландии. Это было неторопливое путешествие через сельскую местность Англии и Уэльса. Те бутылки коньяка и ликера «бенедиктин», которые я везла им в подарок, я выпила в номерах разных отелей за много миль до конца поездки. Это позволяло мне обходиться без пабов.

Европа не произвела в моей жизни такой перемены, которая наладила бы ее, поэтому я снова отправилась на запад. В Кембридже я впервые дала себе обещание меньше пить – то самое новогоднее обещание, которое я повторяла более десяти лет, в то время как мое пьянство все усугублялось, а жизнь все ухудшалась. Алкоголь поработил меня. Я попала в его кабалу, хотя и продолжала уверять саму себя, что употребление мной спиртного – удовольствие и осознанный выбор.

У меня начались провалы в памяти – пробелы в моей жизни, когда многие часы оказывались исчезнувшими, потерянными. В первый раз это случилось после одного званого обеда, который я устроила. На следующее утро я проснулась, не помня, что проводила гостей и сама пошла спать. Я обошла свой дом в поисках зацепок. На столе стояли десертные блюда и кофейные чашки. Бутылки и стаканы были пусты. (У меня была привычка допивать все остатки). Последний момент, который я помнила, был где-то во время обеда. Закончили ли мы его? Но вот же тарелки. Я мучилась

опасениями, что сделала что-нибудь ужасное, пока не позвонили друзья, чтобы сказать, что они получили большое удовольствие от этого вечера.

Как-то мы плыли с Гваделупы на маленький островок, чтобы устроить там пикник. С корабля мы добирались до берега вплавь. После ланча и большого количества вина я вместе с одним французом, инструктором по лыжам, беседовала с группой мальчиков, направлявшихся со школы домой, пытаюсь объяснить этим жителям тропиков, что такое снег. Я помню, как они хихикали. Следующее из сохранившихся у меня воспоминаний таково: я снова в лагере, на пути в столовую. Очевидно, что я попала туда после того, как вплавь вернулась на корабль, на нем доплыла до порта и, наконец, проехала по острову на расшатанном автобусе. Однако я не запомнила ничего из того, чем занималась в эти несколько часов.

Провалы в памяти учащались, и мне становилось все страшнее. Из счетов за телефонные переговоры я узнавала о том, что поздно ночью звонила в разные отдаленные места. По номерам я могла определить, кому звонила, но что я при этом говорила? Иногда утром я просыпалась рядом с незнакомцем, который привез меня домой после вчерашней вечеринки. Подобные случаи ложились на мою душу тяжким грузом, но я не могла устранить причину – перестать пить. Этот факт подтачивал те крохи самоуважения, которые у меня еще оставались. Я была неспособна контролировать свое пьянство и свою жизнь.

Куда бы я ни собиралась – в театр, на вечеринку, на свидание, а позже и на работу, – мне необходимо было выпить. Я, бывало, выходила из квартиры, замыкала дверь, начинала спускаться по лестнице, но потом возвращалась обратно, чтобы проглотить еще стаканчик, который помогал мне добраться туда, куда я планировала пойти. Алкоголь был

мне нужен для любого дела – чтобы писать, готовить, убирать квартиру, красить стены, принимать ванну.

Когда я рано отключалась и падала в кровать, то просыпалась в четыре или пять утра и делала себе кофе, чтобы начать день. Я обнаружила, что пиво лучше помогает от похмелья, чем апельсиновый сок. Опасаясь, что мои коллеги или студенты почувствуют запах спиртного, я тщательно соблюдала дистанцию. Когда же я вставала поздно и неслась в лабораторию, подкрепившись только кофе, мои руки тряслись так сильно, что невозможно было взвешивать миллиграммы компонентов, необходимых для опытов. Когда во время ланча я оказывалась в компании другого алкоголика, мы могли в тот день так и не вернуться к работе.

Каким-то образом мне все еще удавалось сохранять работу и большинство своих умеренно пьющих друзей, которые настоятельно советовали мне быть аккуратнее с алкоголем. Такие слова только злили меня, но я и сама была обеспокоена. Я спрашивала терапевта, которого посещала, иногда держа в руке бутылку пива, стоит ли мне бросить пить? Он отвечал, что нужно выяснить, почему я это делаю. Я уже пыталась, но мне не удалось найти ответ, пока я не узнала его в АА: потому что я – алкоголик.

В попытках сократить употребление алкоголя я решала не держать его дома и допивала весь оставшийся, снова и снова обещая себе больше не покупать. Затем, возвращаясь домой после работы или вечеринки, я вынуждена была подсчитывать, хватит ли тех денег, что у меня с собой, на бутылку. Винные магазины были почти в каждом квартале, и я их чередовала, чтобы продавцы не заметили, сколько я пью. По воскресеньям, когда они были закрыты, мне приходилось обходиться пивом или крепким сидром из бакалеи.

А ужас все возрастал. Мой внутренний ужас. Со стороны казалось, что со мной все более или менее в порядке, но внутри я день за днем умираю, полная смутных страхов, которые охватывали меня до глубины души. Самым сильным из них был страх, что я – алкоголик. Я точно не знала, что это значит, кроме того, что, будь я им, в конце концов, могла бы оказаться в придорожной канаве, подобно тем пьяницам, которых мне доводилось видеть. И я дала себе очередное новогоднее обещание – полностью отказаться от спиртного, пока не возьму себя в руки, и тогда, говорила я себе, можно будет вернуться к вину и пиву.

С дрожащими руками, трясущаяся всем телом, с раскалывающейся головой, я кое-как прожила первый день, находясь в относительной безопасности своей квартиры, где не осталось алкоголя. Каким-то образом мне удалось протянуть еще пару дней, но воздержание делало меня несчастной. Несмотря на то, что я смогла продержаться это время без спиртного, я ничуть не сомневаюсь, что, если бы не попала в АА, то нарушила бы это обещание, как и прежние, и снова бы начала пить.

Я перестала посещать того терапевта, который не смог сказать мне, почему я пью, и в канун Нового Года пошла на вечеринку в дом своего нового доктора. Через несколько дней занятий в группе он сказал мне: «Ты пьешь даже больше, чем я думал. Ты – алкоголик. Думаю, тебе следует бросить пить, проконсультироваться у специалиста и обратиться в АА».

Я воздерживалась уже три дня и потому запротестовала: «Я – не алкоголик!» Это был мой самый последний акт отрицания.

«Скажи это наоборот», – посоветовал он. «Я – алкоголик». Я произнесла эти слова шепотом, но они прозвучали, как правда. С тех пор я тысячи раз это говорила и чувствовала благодарность. Именно то, что я больше всего боялась признать, впоследствии освободило меня.

Тогда терапевт сказал мне, чтобы я тут же позвонила одной женщине из нашей группы, которая была доктором в штате одной клиники, занимающейся лечением алкоголизма. Я заявила, что позвоню ей завтра, но он настоял, чтобы я сделала это сейчас же и вручил мне телефон.

Когда я спросила эту женщину, алкоголик ли я, она ответила, что, судя по ее наблюдениям, возможно, да, и посоветовала мне переговорить с ее боссом. Я в страхе назначила встречу и пришла на нее. Она перечислила мне симптомы алкоголизма, и оказалось, что у меня все они присутствуют. Затем она дала мне расписание собраний АА и порекомендовала одно из них.

Я отправилась на него. Это была маленькая женская группа. Я продолжала воздерживаться от алкоголя и была напугана. Кто-то меня поприветствовал, и я назвала свое имя. Кто-то принес мне чашку кофе. Все давали мне свои телефонные номера и упрашивали вместо стакана поднимать трубку и звонить им. Они были такие доброжелательные и дружелюбные. Сказали, чтобы я приходила еще.

И я приходила. Много недель я просидела в заднем ряду, храня молчание, пока другие делились своими опытом, силой и надеждой. Я слушала их истории и находила, что они во многом пересекаются с моей – пусть совпадали не все события, зато мы испытывали одинаковые угрызения совести и чувство безнадежности. Я узнала, что алкоголизм – не порок, а болезнь. Это уменьшило мое ощущение вины. Кроме того, я узнала, что мне не нужно бросать пить навсегда, а достаточно день за днем, час за часом просто не выпивать первый стакан. Уж на это я была способна. В комнатах, где проходили собрания, звучал смех, иногда бывали и слезы, но всегда присутствовала любовь, и, когда я смогла впустить ее в свою душу, она помогла мне исцелиться.

Я читала всевозможные книги о своей болезни. В них я нашла подробный анализ прожитой части своей жизни, а

также предсказание, каким будет мой конец, если я продолжу пить. У меня был доступ к хорошей медицинской библиотеке, но через какое-то время я осознала, что генетика и химия моей болезни для меня, алкоголика, бесполезны. Все, что мне нужно о ней знать, что может помочь мне оставаться трезвой и выздоравливать, я узнаю в АА.

Мне повезло, что я жила в городе, где собрания АА проходили в любое время дня и ночи. Здесь я была в безопасности. Именно здесь, за несколько кварталов от дома, я, наконец, нашла ту самую себя, в поисках которой проехала тысячи миль. Надписи на стенах, поначалу вызывавшие у меня содрогание, превратились для меня в жизненные истины: «Каждый раз – только один день», «Не напрягайся», «Живи проще», «Живи и давай жить другим», «Доверься Богу», «Молитва о спокойствии».

Преданность Сообществу и служение были важными условиями выздоровления. Мне сказали, что нам нужно делиться тем, что мы имеем, чтобы его сохранить. Сначала я готовила кофе, позже пошла добровольцем в интергруппу – дежурить на телефоне в вечернюю смену. Я отвечала на звонки по Двенадцатому Шагу, выступала на собраниях, исполняла различные обязанности в группе. И постепенно начала открываться миру. Сначала я лишь слегка приоткрыла дверцу своей души, держась за ручку, чтобы захлопнуть ее, если станет страшно. Но мои страхи тоже уходили. Я обнаружила, что могу, находясь здесь, среди разных людей, открыто общаться с ними благодаря нашему общему прочному основанию. Затем я снова начала выходить в свет, неся с собой эту силу.

Оказалось, теперь я способна делать без алкоголя кучу вещей – писать, отвечать на звонки, обедать в ресторане, ходить на вечеринки, заниматься любовью, проживать дни и вечера. Засыпать ночью и наутро просыпаться готовой к но-

вому дню. Я была удивлена и горда, когда смогла продержаться без выпивки неделю, потом - месяц. Так я прошла трезвой через события целого года - свой день рождения, Рождество, неприятности, успехи, всю ту мешанину, из которой состоит жизнь.

Мое здоровье пришло в норму, я стала чувствовать себя хорошо и вновь обрела способность к восприятию окружающего мира. Я начала слышать тихий шелест листьев на ветру осенью, ощущать прикосновение снежинок на своем лице, видеть первые молодые листочки весной.

Затем я начала выздоравливать эмоционально и испытывать чувства, которые уже давно были похоронены так глубоко во мне, что атрофировались. Какое-то время я витала в розовых облаках. Потом год плакала, еще год – злилась. Вернувшись, мои чувства начали сокращаться до нормальных размеров.

Однако важнее всего, что я исцелилась духовно. На путь выздоровления меня привели Шаги. Я признала, что бессильна перед алкоголем, что моя жизнь стала неуправляемой. Так я прошла через двери программы. Затем я поверила, что Сила, превышающую мою собственную, может вернуть мне здравомыслие. Наконец, я приняла решение поручить свою волю и жизнь заботе Бога, как я его понимаю. Много лет назад в поисках себя я исследовала множество религий и отвергла их, потому что они проповедовали веру в некое патриархального Бога, а это мне не подходило. Мне сказали, что Анонимные Алкоголики – программа духовная, а не религиозная. Несмотря на годы блужданий во мраке во мне оставалась искра духовности, которая помогала мне выжить, пока я не обрела АА. Тогда, подпитываемая программой, моя внутренняя сила стала расти, пока не заполнила ту пустоту, которую я так долго в себе ощущала. Шаг за шагом я двигалась к духовному пробуждению. Шаг

за шагом я расчищала завалы прошлого и училась жить в настоящем.

Теперь АА – это мой дом, и он – повсюду. Я хожу на собрания, когда путешествую по стране или за границей, и все эти люди – моя семья. На двадцать восьмом году трезвости, когда я пишу это, я изумляюсь, оглядываясь назад, вспоминая ту женщину – или ребенка, – какой я была тогда, и видя, как далеко я отошла от той пропасти. Анонимные Алкоголики дали мне возможность перейти от фантазий о том, что я могла бы сделать в жизни, к реальному проживанию ее день за днем. Совершив первый в своей жизни переезд, не имеющий целью лечение расстоянием, я покинула город и поселилась в сельской местности. Я оставила свою исследовательскую работу и превратилась в садовника. Я обнаружила, что я – лесбиянка и люблю женщин. Сейчас я осуществляю свою давнюю мечту – пишу художественные произведения, которые публикуются. Но все это – мои действия, аспекты той жизни, которую я веду в трезвости.

Самое же ценное открытие заключается в том, кто я *есть* на самом деле – как и все люди, существо, очень далекое от того, кем я себя воображала.

То самое ощущение своей непохожести на других, которое так долго отравляло мое существование, исчезло, когда я увидела нити, связывающие всех нас. Когда мы делимся своим опытом и чувствами, меня впечатляет именно то, в чем мы схожи. Наши различия – не более чем восхитительные блики на поверхности, подобные разноцветным костюмам, и я наслаждаюсь ими. Но теперь мне ясна общность нашей человеческой природы. Я поняла, что все мы – едины, и больше не чувствую себя одинокой.